

Prescripció esportiva a Catalunya: impacte i oportunitats per a la indústria de l'esport

L'exercici físic i l'esport com a eina terapèutica, preventiva i de salut
pública

INFORME INDESCAT · ABRIL 2026

Un nou paradigma per al sector esportiu català

La prescripció esportiva obre una nova etapa en la relació entre esport i salut a Catalunya. La incorporació de l'exercici físic estructurat dins dels circuits d'atenció primària situa el sector esportiu davant una oportunitat estratègica: passar de ser un proveïdor d'activitat física a esdevenir part activa de l'ecosistema de salut pública.



En el context del desplegament del nou Programa de Prescripció Esportiva a Catalunya, l'activitat física i l'exercici físic estructurat passen a ocupar un paper cada vegada més rellevant dins les polítiques públiques de salut.

La iniciativa, impulsada pel Govern de Catalunya a través dels àmbits d'Esports i Salut, permetrà que els equips d'atenció primària puguin prescriure exercici físic o formalitzar derivacions cap a programes d'activitat física adaptats, supervisats i connectats amb els recursos esportius del territori.



Sedentarisme i malalties cròniques



Envelliment de la població



Factors de risc cardiovascular



Salut mental i qualitat de vida

El COPLEFC i els educadors físics esportius, al centre del model

El desplegament de la prescripció esportiva situa els **educadors físics esportius** com a professionals essencials en la connexió entre el sistema sanitari i els recursos esportius del territori. El pacient derivat des del CAP ha de rebre l'assessorament d'un professional qualificat que adapti el programa d'exercici físic a la seva situació de salut, condició física i necessitats individuals.

En aquest context, el **COPLEFC** esdevé un actor clau per garantir que aquest nou model es desenvolupi amb criteris de qualitat, seguretat i competència professional. El seu paper és especialment rellevant en la definició d'estàndards, la defensa de les competències professionals, la formació i la reivindicació de la reserva d'activitat en un àmbit vinculat directament a la protecció de la salut de la ciutadania. (COPLEFC, 2026).

1. De la recomanació general a la prescripció d'exercici físic

Fins ara, l'activitat física ha estat habitualment present en l'àmbit sanitari com una recomanació general: caminar més, reduir el sedentarisme, practicar esport o millorar els hàbits de vida. La novetat del Programa de Prescripció Esportiva és que aquesta recomanació es transforma en una actuació més estructurada, amb criteris de derivació, recursos territorials identificats, professionals implicats i activitats adaptades al perfil de cada persona.

Activitat física

Qualsevol moviment corporal que incrementa la despesa energètica. Definició àmplia que engloba tota mena de moviment diari.

Exercici físic

Activitat planificada, estructurada i repetida, orientada a mantenir o millorar la condició física i la salut.

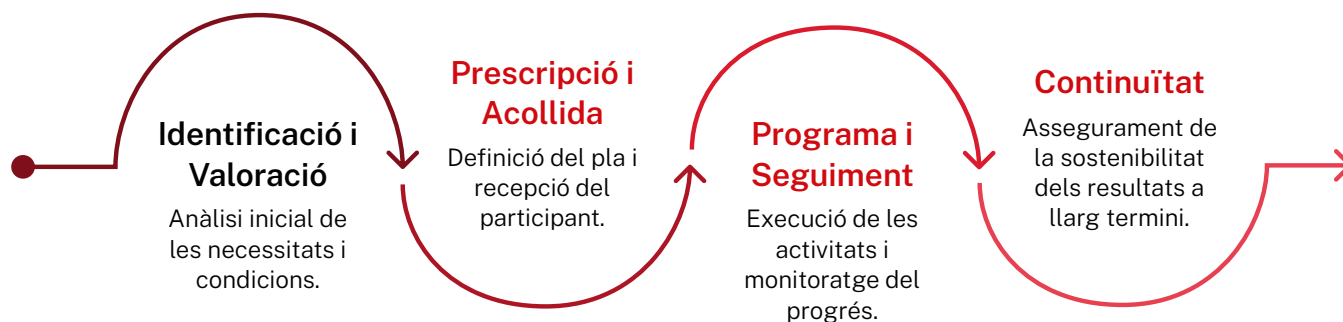
Esport

Incorpora una dimensió reglada, recreativa, competitiva o comunitària. Marc comunicatiu del programa.

La prescripció esportiva connecta tres àmbits que tradicionalment han funcionat de manera parcialment separada: el sistema sanitari, el sector esportiu i l'àmbit comunitari. Aquesta connexió és precisament un dels elements amb més potencial del programa, però també un dels seus principals reptes operatius. La incorporació progressiva als circuits d'atenció primària contribueix a reconèixer el sector esportiu com un agent amb capacitat d'incidir en la salut i el benestar de la població.

2. Funcionament previst del programa

El funcionament del programa parteix d'una lògica de derivació i seguiment. Els professionals sanitaris identifiquen persones que poden beneficiar-se d'un programa d'exercici físic i formalitzen una indicació o derivació cap a un recurs d'activitat física adequat al seu perfil clínic, funcional i motivacional. El repte no és únicament prescriure exercici físic, sinó aconseguir que la persona mantingui la pràctica de manera sostinguda.



La prescripció esportiva no pot entendre's com una simple derivació administrativa. Perquè tingui impacte real, ha de funcionar com un circuit coordinat entre atenció primària, municipis, equipaments esportius, professionals de l'activitat física i recursos comunitaris. La clau és l'adherència: per això, el programa ha de combinar derivació, acompanyament, progressió, proximitat territorial i coordinació entre professionals.

i L'objectiu final és que la persona incorpori l'activitat física com un hàbit estable més enllà del període inicial de prescripció o acompanyament professional.

3. Públic destinatari i criteris de prioritització

El programa s'adreça principalment a persones ateses a l'atenció primària que presenten baixos nivells d'activitat física o una situació de sedentarisme, especialment quan existeixen factors de risc o condicions de salut que poden millorar amb un programa d'exercici físic regular i supervisat. L'orientació del programa és coherent amb els principals reptes de salut pública actuals, ja que el sedentarisme i la inactivitat física s'associen a un increment del risc de malalties cròniques, pitjor salut mental i pèrdua de capacitat funcional.



Factors de risc cardiovascular

Diabetis mellitus, hipertensió arterial, dislipèmia, sobrepès o obesitat de grau I o II. Perfils amb necessitat d'intervenció preventiva directa sobre factors de risc.



Salut mental

Persones amb diagnòstic d'ansietat o depressió, sempre segons criteri sanitari i adequació del programa d'exercici físic al perfil clínic individual.



Envelliment actiu

Persones amb necessitats vinculades a l'envelliment, la pèrdua funcional o la millora de l'autonomia. Foment de la independència i qualitat de vida.



Persones sedentàries

Persones amb baixos nivells d'activitat física sense diagnòstic específic, amb potencial de millora de salut general a través d'una intervenció progressiva.

Aquesta perspectiva situa l'activitat física com una política transversal que no afecta només l'àmbit esportiu, sinó també la salut, l'educació, els serveis socials, l'envelliment actiu, la inclusió i la cohesió comunitària. Per això, el desplegament de la prescripció esportiva requereix una mirada intersectorial i una coordinació efectiva entre administracions, professionals i agents del territori.

4. Desplegament territorial i dades clau

El Programa de Prescripció Esportiva neix amb una clara dimensió territorial. La seva efectivitat dependrà, en bona mesura, de la capacitat de connectar la prescripció sanitària amb els recursos esportius i comunitaris disponibles als municipis. En la primera fase del desplegament, es preveu la participació d'aproximadament una cinquantena d'equips d'atenció primària de 80 municipis catalans.

~50

Equips d'atenció primària

Participants en la primera fase del desplegament

80

Municipis implicats

En la fase inicial del programa territorial

947

Municipis contactats

En el procés de mapeig de recursos

864

Activitats mapejades

Recursos d'activitat física identificats al territori

Àmbit	Dada destacada
Equips d'atenció primària participants	Aproximadament 50
Municipis implicats inicialment	80
Municipis contactats en el mapeig	947
Municipis amb dades aportades	314
Programes identificats	390
Activitats o recursos mapejats	864
Agents territorials previstos	7

Aquestes dades mostren que el programa no es limita a una actuació puntual, sinó que aspira a construir un sistema territorial de derivació i activitat física per a la salut. El repte serà garantir que aquest sistema sigui homogeni en criteris, però prou flexible per adaptar-se a la realitat de cada municipi.

5. Antecedents i marc de referència

A Catalunya existeix una trajectòria prèvia vinculada a la promoció de l'activitat física per a la salut, especialment a través del Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) i de la Guia de Prescripció d'Exercici Físic per a la Salut. El PAFES va contribuir a establir una primera base de coordinació entre els centres d'atenció primària i els ens locals, situant l'activitat física com una eina útil per a la salut comunitària.

Marc normatiu i tècnic català

La Guia de Prescripció d'Exercici Físic per a la Salut, actualitzada el 2022, aporta criteris per aconsellar i prescriure exercici físic tenint en compte les característiques, contraindicacions i patologies de cada persona. Aquest marc és especialment rellevant perquè reforça la necessitat d'adaptar l'activitat física al perfil individual.

El nou Programa de Prescripció Esportiva suposa un pas més en la implementació operativa d'aquest marc. La diferència principal és que ara es planteja un desplegament més estructurat, amb equips d'atenció primària participants, recursos municipals mapejats, professionals de l'esport implicats, agents territorials i suport tecnològic.

Referents internacionals

L'Organització Mundial de la Salut recomana que les persones adultes facin entre **150 i 300 minuts setmanals** d'activitat física aeròbica moderada, o una activitat equivalent d'intensitat vigorosa. L'OCDE i l'OMS Europa han alertat sobre l'impacte sanitari i econòmic de la inactivitat física: incrementar els nivells d'activitat física pot reduir morts prematures, millorar la salut de la població i contribuir a la sostenibilitat dels sistemes sanitaris.

- ✔ La prescripció esportiva a Catalunya s'alinea amb una agenda internacional que situa l'activitat física com una eina de salut, prevenció i sostenibilitat dels sistemes sanitaris europeus.



6. Impacte de la mesura

6.1. Impacte en salut pública

El desplegament del Programa de Prescripció Esportiva representa un canvi estructural en el model de salut pública a Catalunya. La incorporació de l'exercici físic com a eina terapèutica dins dels circuits d'atenció primària transforma una recomanació tradicional en una intervenció sistemàtica, estructurada i basada en criteris clínics. Aquesta evolució situa l'activitat física en el mateix pla que altres estratègies preventives i terapèutiques, consolidant-ne el paper com a instrument essencial en la gestió de la salut.

Reducció de malalties cròniques

L'exercici físic estructurat i supervisat compta amb evidència científica sòlida en la prevenció i millora de patologies cardiovasculars, metabòliques i de salut mental. Actua directament sobre els principals determinants de salut de la població.

Salut integral i qualitat de vida

La prescripció esportiva contribueix a una concepció més integral de la salut, incorporant dimensions funcionals, emocionals i socials. No es tracta únicament de reduir factors de risc clínic, sinó també de millorar l'autonomia personal i la capacitat de participació en la comunitat.

Model preventiu i sostenible

La capacitat d'intervenir de manera anticipada sobre factors de risc pot reduir la incidència de malalties i, a llarg termini, alleugerir la pressió sobre els serveis sanitaris. Situa la prescripció esportiva com una política amb alt potencial de retorn social i sanitari.



6.2. Impacte en el sistema esportiu

La prescripció esportiva redefineix el paper del sistema esportiu dins de l'arquitectura de les polítiques públiques. L'esport deixa de ser concebut exclusivament com una activitat recreativa, competitiva o educativa per assumir una funció estructural vinculada a la salut i al benestar de la població. Aquesta transformació implica un reconeixement institucional del sector com a agent actiu dins del sistema de salut.



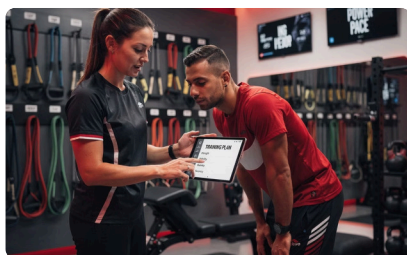
Instal·lacions esportives com a espais de salut

Equipaments municipals, centres esportius i instal·lacions especialitzades passen a formar part dels circuits de derivació sanitària, assumint funcions d'acollida, execució i seguiment de programes d'activitat física adaptada. Aquesta evolució requereix una adequació dels serveis, protocols i capacitats professionals.



Clubs i entitats: dimensió comunitària reforçada

La implantació territorial dels clubs i consells esportius i la seva capacitat de mobilització social els converteixen en actors clau per facilitar l'adherència, especialment en col·lectius amb menor vinculació prèvia a l'esport. Això amplia el seu rol més enllà de la competició i la formació.



Professionalització del sector

L'execució de programes vinculats a la salut exigeix perfils qualificats, capacitats d'adaptació i coordinació amb l'àmbit sanitari. Els professionals de l'activitat física i de l'esport es consoliden com a figures essencials en el desenvolupament del model.

6.3. Impacte econòmic

La prescripció esportiva presenta un impacte econòmic rellevant, tant en termes de reducció de despesa pública com de generació d'activitat econòmica. La seva contribució a la prevenció i millora de la salut pot comportar una disminució significativa dels costos associats a malalties cròniques, hospitalitzacions i tractaments farmacològics. Aquesta dimensió reforça la seva condició d'inversió amb alt retorn per al sistema sanitari.



Reducció de despesa sanitària

Menors costos associats a malalties cròniques, hospitalitzacions i tractaments farmacològics. Alta rendibilitat per al sistema públic.



Nova demanda estructural

El programa activa una demanda sostinguda de serveis vinculats a l'exercici físic per a la salut, diferent de dinàmiques conjunturals i fonamentada en necessitats persistents.



Ocupació qualificada

El desplegament requereix professionals especialitzats en activitat física adaptada, coordinació de programes, seguiment i avaluació, i perfils tecnològics.



Innovació i ecosistema digital

El desenvolupament de solucions tecnològiques per a l'adherència, seguiment i avaluació d'impacte configura una nova àrea en la intersecció entre esport, salut i dades.

La prescripció esportiva no s'ha d'entendre com un cost addicional, sinó com una inversió amb alt retorn sanitari, econòmic i social per a Catalunya. (OECD/WHO Europe, 2023)

6.4. Impacte territorial i sistèmic



El programa de prescripció esportiva es caracteritza per una forta dimensió territorial. El seu desplegament inicial en múltiples equips d'atenció primària i municipis posa de manifest la voluntat de construir un model descentralitzat, adaptat a la realitat de cada territori i basat en la proximitat a la ciutadania. Aquest enfocament permet activar i connectar recursos existents a nivell local, articulant equipaments esportius, programes municipals, entitats i serveis dins d'un sistema coordinat amb el sector sanitari.

Oportunitats territorials

- Activació de recursos locals existents en municipis de tot Catalunya
- Optimització d'equipaments esportius i evitació de duplicacions
- Motor de dinamització de les economies locals i creació d'ocupació
- Sinergies entre sectors: salut, esport, serveis socials i comunitat
- Impacte especialment rellevant en municipis mitjans i petits

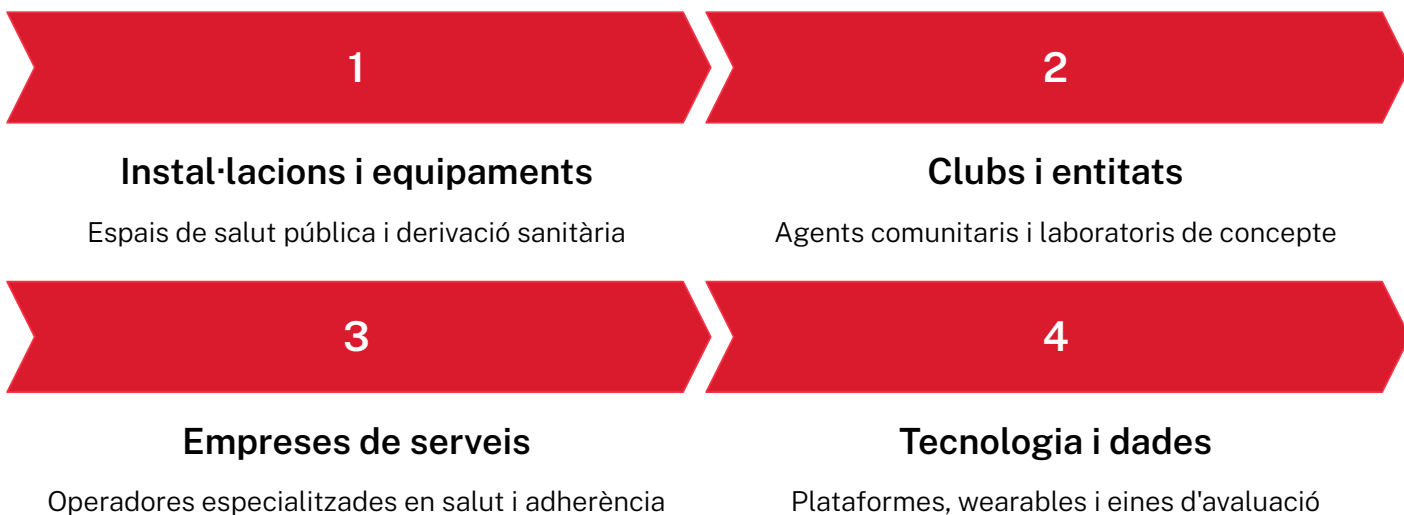
Reptes de l'equitat territorial

- No tots els municipis disposen dels mateixos equipaments i recursos
- Necessitat de garantir homogeneïtat de criteris i qualitat del servei
- Adaptació del model a les especificitats locals de cada territori
- Sostenibilitat a llarg termini dels programes implantats
- Accessibilitat equitativa per a tots els perfils de la ciutadania

La clau serà combinar criteris homogenis amb capacitat d'adaptació a les especificitats locals, consolidant un sistema robust, accessible i eficient que eviti que el model generi noves desigualtats en l'accés a la salut i a l'activitat física.

7. Oportunitats per a la indústria de l'esport

El desplegament de la prescripció esportiva té un impacte directe sobre diferents àmbits de la indústria de l'esport. El sector passa a tenir un paper més estructural dins les polítiques de salut, aportant equipaments, serveis, tecnologia, professionals, coneixement i capacitat d'execució.



Instal·lacions esportives i equipaments municipals / Clubs, consells esportius i entitats esportives

Les instal·lacions esportives i els equipaments municipals esdevenen un dels principals espais de desplegament del programa. La seva funció evoluciona més enllà de la pràctica esportiva convencional i incorpora una dimensió vinculada a la salut comunitària. Centres esportius, pavellons, piscines, gimnasos municipals i altres equipaments locals es converteixen en espais de salut pública on es desenvolupen programes d'activitat física saludable, envelliment actiu, recuperació funcional, salut mental i prevenció de malalties cròniques. El repte principal és garantir activitats adaptades, professionals qualificats, protocols d'acollida i mecanismes de seguiment, especialment per a persones que no tenen hàbit esportiu previ.

- En clau INDESCAT, els clubs i equipaments també esdevenen **laboratoris reals de concepte (Club Lab)**, facilitant que empreses, startups i entitats provin solucions en entorns reals, amb usuaris, professionals i necessitats concretes.

Empreses de serveis i tecnologia

Empreses de serveis esportius

Les empreses que dissenyen, gestionen o executen programes d'activitat física troben en la prescripció esportiva una nova línia d'activitat vinculada a l'exercici físic per a la salut. Aquest àmbit genera demanda de serveis especialitzats en activitat física adaptada, readaptació, envelliment actiu, salut mental, adherència a l'activitat física i programes per a persones amb malalties cròniques.

La personalització de programes i l'automatització de processos esdevenen factors de competitivitat. Les empreses capaces d'adaptar itineraris d'exercici, registrar evolució, segmentar perfils i facilitar el seguiment dels usuaris estaran millor posicionades per donar resposta a les necessitats dels municipis, equipaments i circuits sanitaris.

- ✔ La clau serà oferir serveis amb criteris de qualitat, seguretat i individualització, alineats amb les necessitats dels circuits de derivació sanitària.

Tecnologia, dades i salut digital

La prescripció esportiva obre oportunitats importants per a empreses tecnològiques vinculades a l'esport i la salut. El desplegament del programa requereix eines per gestionar derivacions, recursos, assistència, seguiment i indicadors d'impacte.

- Plataformes de gestió de derivacions i recursos
- Aplicacions d'adherència i motivació
- Wearables i dispositius de monitoratge
- Sistemes de control d'assistència
- Quadres de comandament i avaluació de resultats
- Interoperabilitat entre agents sanitaris i esportius

- ⚠ El repte serà garantir que la tecnologia sigui útil, accessible i segura, especialment pel que fa a la gestió de dades de salut i l'ús per part de persones grans o col·lectius amb baixa alfabetització digital.

COPLEFC: professionals clau per garantir qualitat i seguretat

El bon funcionament del programa depèn de la implicació de professionals qualificats de l'activitat física i l'esport. La prescripció sanitària necessita transformar-se en una pràctica segura, adaptada i sostinguda. En aquest marc, el **COPLEFC** assumeix un paper essencial com a col·legi professional i agent aglutinador del col·lectiu, contribuint a la definició d'estàndards professionals, la defensa de competències, la formació i la qualitat del servei.

1

Adaptació individualitzada

Capacitat d'adaptar l'activitat a cada persona tenint en compte el perfil clínic, funcional, motivacional i les condicions de salut específiques de cada usuari derivat.

2

Adherència i acompanyament

Habilitats per motivar, acompanyar i fidelitzar persones amb poca experiència esportiva prèvia, garantint la continuïtat del programa més enllà de la prescripció inicial.

3

Seguretat, progressió i supervisió

Garantir la progressivitat i seguretat de l'activitat física, especialment en persones amb patologies, factors de risc cardiovascular o baixos nivells de condició física.

4

Coordinació amb salut, municipis i equipaments

Coordinació efectiva amb professionals sanitaris, municipis i agents comunitaris per garantir la coherència del circuit de derivació i el seguiment adequat de l'evolució dels usuaris.

El **COPLEFC**, com a col·legi professional i agent aglutinador del col·lectiu, és una peça essencial per garantir la qualitat del model. El seu paper se centra en la defensa de les competències professionals, la definició d'estàndards, la formació, la qualitat del servei i la reivindicació de la reserva d'activitat en l'àmbit de l'exercici físic per a la salut.

Aquesta funció és especialment rellevant perquè la prescripció esportiva treballa amb persones amb malalties específiques, factors de risc, baixa condició física o necessitats de seguiment. Per això, la intervenció dels educadors físics esportius no és complementària, sinó estructural dins del model.



8. Actors implicats i rols dins el model

La prescripció esportiva només podrà desplegar-se de manera efectiva si els diferents agents implicats tenen un rol clar dins del sistema. El programa requereix coordinació entre l'àmbit sanitari, el sector esportiu, els municipis, les empreses, els professionals i la comunitat.

Actor	Rol dins el model
Equips d'atenció primària	Identificació de pacients, valoració inicial, prescripció o derivació
Departaments de Salut i Esports	Impuls institucional, coordinació general i definició del marc de desplegament
Municipis	Identificació de recursos locals, coordinació territorial i accessibilitat
Equipaments esportius	Espais de pràctica, acollida, execució d'activitats i seguiment
Clubs, consells esportius i entitats	Proximitat comunitària, continuïtat, dinamització de programes i entorns reals de pilotatge
COPLEFC, professionals CAFE i perfils especialitzats	Garantia de competència professional, definició d'estàndards, defensa de la reserva d'activitat, formació i supervisió segura dels programes d'exercici físic prescrits.
Empreses de serveis esportius	Disseny, gestió i execució de programes d'activitat física saludable
Empreses tecnològiques	Eines de gestió, monitoratge, adherència, dades i avaluació
INDESCAT	Connexió entre agents, generació de coneixement, impuls de pilots i aliances

La prescripció esportiva no és només una política sanitària. És un model transversal que genera noves formes de cooperació entre salut, esport, territori, tecnologia i empresa.

9. Reptes del desplegament

Tot i el potencial del programa, el seu desplegament planteja diversos reptes operatius, professionals i estratègics que caldrà abordar de manera sistemàtica per garantir-ne l'eficàcia i la sostenibilitat. La clau serà que la prescripció esportiva no es limiti a derivar persones cap a activitats existents, sinó que generi un model accessible, segur, efectiu i sostingut en el temps.



Coordinació intersectorial

Caldrà que els professionals sanitaris coneguin els recursos disponibles, que els professionals esportius rebin informació suficient per adaptar l'activitat i que existeixin canals de comunicació clars entre totes les parts implicades.



Qualitat i seguretat

Les persones derivades poden presentar patologies, factors de risc cardiovascular, obesitat, ansietat, depressió o baixos nivells de condició física. Per tant, les activitats hauran de ser progressives, adaptades i supervisades per professionals qualificats.



Equitat territorial

No tots els municipis disposen dels mateixos equipaments, professionals, recursos econòmics o oferta esportiva. El programa haurà d'evitar que l'accés a l'activitat física prescrita depengui excessivament del lloc de residència.



Finançament i sostenibilitat

Caldrà definir com es financen els programes, quin paper hi tindran els municipis, quines barreres econòmiques poden existir per als usuaris i com es garanteix la continuïtat de l'oferta a llarg termini.



Adherència

Moltes persones sedentàries o amb patologies poden tenir dificultats per mantenir l'activitat física en el temps. Els programes hauran de ser realistes, motivadors, propers i adaptats a la vida quotidiana de les persones.



Avaluació rigorosa

Caldrà mesurar no només el nombre de prescripcions, sinó també la participació real, la continuïtat, la millora de salut, la satisfacció i l'impacte comunitari a través d'indicadors robustos.

10. Lectura estratègica per a la indústria de l'esport

La prescripció esportiva representa un abans i un després en la relació entre esport i salut a Catalunya. El sector esportiu té l'oportunitat d'esdevenir un actor estructural dins les polítiques de prevenció, benestar i salut comunitària. Perquè aquest potencial es concreti, el sector haurà d'organitzar-se, professionalitzar-se i ser capaç d'oferir solucions útils, segures i valuables.

1

Reconeixement de l'exercici físic com a eina de salut

L'activitat física prescrita deixa de ser una recomanació general i passa a formar part de l'atenció a la persona, integrada en l'atenció primària i connectada amb els recursos esportius i comunitaris del territori.

2

Centralitat dels educadors físics esportius

El model situa els professionals de l'activitat física i l'esport com a figures essencials per adaptar, supervisar i acompanyar els programes d'exercici físic prescrits.

3

COPLEFC com a garantia professional

El COPLEFC esdevé un agent clau per reforçar la qualitat, la formació, les competències professionals i la reserva d'activitat en un àmbit directament vinculat a la protecció de la salut.

La prescripció esportiva consolida l'esport com una **infraestructura essencial de salut pública**, benestar i qualitat de vida a Catalunya. El moment d'actuar estratègicament és ara.

11. Conclusions

El desplegament del Programa de Prescripció Esportiva a Catalunya representa un pas rellevant en el reconeixement de l'exercici físic i l'esport com a eines terapèutiques, preventives i comunitàries. La iniciativa connecta el sistema sanitari amb els recursos esportius del territori i obre un nou marc de col·laboració entre professionals sanitaris, educadors físics esportius, municipis, equipaments, clubs, consells esportius, empreses i administracions.

- ✓ La clau serà entendre que la prescripció esportiva no només promou la pràctica d'activitat física. **També consolida l'esport com una infraestructura essencial de salut pública, benestar i qualitat de vida per a la ciutadania catalana.**

Fonts consultades

Referències institucionals, periodístiques i científiques emprades en l'elaboració d'aquest informe.

- **3Cat (2026)**

De recomanació a prescripció mèdica: una cinquantena de CAP podran receptar exercici físic. *3CatInfo*, 27 d'abril de 2026.

- **El Periódico (2026)**

El Govern inicia el pla de prescripció esportiva als CAPs. *El Periódico*, 28 d'abril de 2026.

- **Govern de Catalunya (2025)**

El Govern posa en marxa el Programa de Prescripció Esportiva per impulsar l'exercici físic com a eina terapèutica i de prevenció. *Govern.cat*, 27 de desembre de 2025.

- **Govern de Catalunya (2026)**

El Govern inicia el desplegament de la Prescripció Esportiva per fomentar l'exercici físic i l'esport com a eina terapèutica. *Govern.cat*, abril de 2026.

- **Agència de Salut Pública de Catalunya (2025)**

Programa de Prescripció Esportiva. *Generalitat de Catalunya*.

- **Diputació de Barcelona (2025)**

La prescripció d'exercici físic per a la salut: la recepta esportiva.

- **Generalitat de Catalunya (2022)**

Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut. 2a edició. *Scientia Salut*.

- **Organització Mundial de la Salut (2024)**

Physical activity. Fact sheet, 26 de juny de 2024.

- **OECD / WHO Regional Office for Europe (2023)**

Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe. *OECD Publishing*.

- **COPLEFC (2026)**

Nou paradigma de salut del Govern, amb prescripció esportiva i EFE. Col·legi de Professionals de l'Activitat Física i de l'Esport de Catalunya, 29 d'abril de 2026.

📄 **Nota metodològica:** Les taules d'actors, oportunitats, reptes i indicadors sectorials són elaboració pròpia d'INDESCAT a partir de les fonts institucionals i periodístiques consultades.