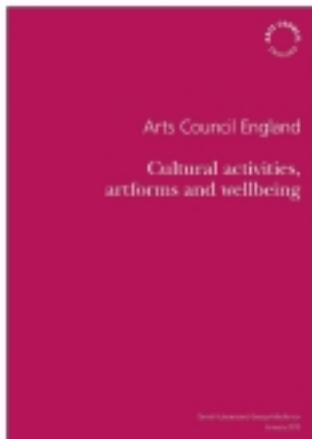


## Les activitats culturals i pràctiques artístiques proporcionen benestar i felicitat

Publicat per [Interacció](#) [1] el 17/03/2015 - 11:22 | Última modificació: 05/02/2026 - 15:05



[Daniel Fujiwara](#) [2], [George MacKerron](#) [3] ? [Arts Council England](#) [4]

Recerca que analitza com afecta al benestar de les persones assistir a equipaments culturals o practicar activitats artístiques. La investigació examina les dades d'una aplicació per a iPhone anomenada Mappiness que proposa les 40 activitats diàries més comunes i mesura el grau de felicitat, de relaxació o d'activació que ens proporciona cada una. Els resultats mostren que les activitats artístiques i culturals obtenen puntuacions molt altes en termes d'efectes positius en la felicitat i la relaxació, per sobre d'altres activitats com viatjar, cuinar, comprar, veure la televisió o beure alcohol. Anar al teatre, dansa i concerts es situa en el segon lloc d'activitats que proporcionen més felicitat, només per sobre d'estar al llit. Anar a exposicions, museus i biblioteques són les terceres activitats més relaxants.

L'ordre de puntuació (de més a menys) de les activitats culturals en termes d'efectes positius sobre la felicitat és el següent:

1. Teatre, dansa, concerts
2. Cantar, actuar
3. Exposicions, museus, biblioteques
4. Hobbies artístics, artesanía
5. Escoltar música
6. Llegir

L'ordre de puntuació (de més a menys) de les activitats culturals que ens fan sentir-nos més relaxats és el següent:

1. Exposicions, museus, biblioteques
2. Hobbies artístics, artesanía
3. Teatre, dansa, concerts
4. Cantar, actuar
5. Llegir
6. Escoltar música

Les respostes també demostren que l'efecte de les activitats artístiques i culturals és igualment positiu tant si es realitzen en companyia com de manera individual.

Els autors de l'estudi assenyalen que de cara al futur, per a les institucions artístiques i culturals és important i cal



aprofundir en la recollida i anàlisi de dades sobre l'impacte de les seves activitats culturals en els seus visitants. D'altra banda, assenyalen que estudis com aquests permeten avaluar i comparar i tenir en compte el valor dels beneficis en relació al cost de les inversions i dels programes a l'hora de formular polítiques públiques culturals.

PDF [Cultural activities, artforms and wellbeing](#) [5]

Aplicació [Mappiness](#) [6]

[Inicia sessió](#) [7] o [registra't](#) [8] per enviar comentaris

**Etiquetes:** cultura i salut

**Etiquetes:** cultura digital

**Etiquetes:** participació cultural

- [9]

**URL d'origen:** <https://interaccio.diba.cat/CIDOC/blogs/2015/practiques-artistiques-proporcionen-benestar>

**Enllaços:**

[1] <https://interaccio.diba.cat/members/interaccio>

[2] <https://uk.linkedin.com/pub/daniel-fujiwara/45/385/927>

[3] <http://mackerron.com/home/>

[4] <http://www.artscouncil.org.uk/>

[5] <http://cercles.diba.cat/documentsdigitals/pdf/E150033.pdf>

[6] <http://www.mappiness.org.uk/>

[7] <https://interaccio.diba.cat/>

[8] <https://interaccio.diba.cat/form/alta-comunitat>

[9] <https://interaccio.diba.cat/node/5672>