

CAMINADES URBANES

Coneix el barri saludablement

Ricardo Asensio¹ – Gissellth García² – Helena Ferrer²

¹ Atenció a l'Usuari, ² Medicina Familiar i Comunitària

EAP Sardènia, Barcelona

XXII Jornades
ACEBA

2211 2019

Castell de Peralada

Girona

eap|sardènia
Centre Universitari

Salut
a totes les
polítiques

INTRODUCCIÓ

Des del grup de Salut Comunitària de l'EAP Sardènia creiem en la necessitat de posar en coneixement de la població els circuits de senderisme urbà, que ofereix l'Ajuntament, dintre del districte **Horta-Guinardó** i en concret del nostre barri, el **Baix Guinardó**.

OBJECTIUS GENERALS

- ❖ Promoure la iniciació i/o el manteniment de l'activitat física, adaptada a les capacitats individuals.
- ❖ Fomentar els beneficis de l'activitat física.
- ❖ Conscienciar sobre la importància de tenir uns bons hàbits.
- ❖ Conèixer els actius del barri del Baix Guinardó.
- ❖ Avaluar l'impacte a través de qüestionaris i enquesta de satisfacció.



OBJECTIUS ESPECÍFICS

- ❖ Fomentar els coneixements sobre els beneficis de l'activitat física en la població general.
- ❖ Fomentar la realització d'exercici físic en la població, inicialment de forma dirigida.
- ❖ Avaluar l'impacte de la intervenció en la qualitat de vida dels participants, a través del qüestionari validat (EuroQol 5D) aplicat a l'inici i en finalitzar la intervenció.
- ❖ Valorar el manteniment dels èxits aconseguits després de 90 dies de la intervenció a través de l'enquesta (EuroQol 5D) i el qüestionari sobre la pràctica general d'activitat física.

DESCRIPCIÓ DE L'EXPERIÈNCIA

Al setembre del 2018 es va iniciar el projecte Caminades Urbanes liderat pels metges i metgesses, infermers/es residents de l'EAP Sardènia. Sense límits d'edat, qualsevol persona relacionada amb l'EAP Sardènia, sigui treballadora, usuària o veïna d'Horta-Guinardó pot inscriure's.

Es forma un grup de 10-12 persones i es divideixen en 2 grups segons les capacitats i limitacions individuals. I cada grup és guiat per un referent del centre.

Cada dijous a la tarda de 16:30h a 18:00h es realitza un recorregut diferent (13 recorreguts proposats), augmentant progressivament la distància i la intensitat. Alhora, permet posar en coneixement tots els recursos del barri a mesura que es realitza la ruta.

Inicialment es realitza previ a la intervenció una sessió explicativa de com es durà a terme l'activitat, els beneficis de l'exercici físic i l'objectiu de promoure hàbits de vida saludable.



AVALUACIÓ

- ✓ Inicialment es realitza el qüestionari Euroqol 5D.
- ✓ Als 6 mesos d'iniciada la intervenció es valora l'impacte a través del mateix qüestionari.
- ✓ Enquesta de satisfacció.

CONCLUSIONS

Al llarg dels grups de caminades observem:

- ✓ **A nivell social:** Increment de la interacció entre participants.
- ✓ **A nivell de salut:** Augment de la resistència, millora de la respiració i del nivell de tolerància de l'exercici.
- ✓ **A nivell psicològic:** augment de l'estat d'ànim.

