



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

## 347/2753 - CAMINATAS, HACIENDO SALUD

A. Sabata Carrera<sup>a</sup>, A. Arocas Bonache<sup>a</sup>, M. de la Cruz Herrera<sup>b</sup>, A. Arana Madariaga<sup>b</sup>, I. Vilanova Guitart<sup>a</sup>, B. García Rueda<sup>a</sup>, C. Perula Jiménez<sup>c</sup>, T. Pampalona Cardona<sup>d</sup>, E. Sierra Orgaz<sup>a</sup> y A. Rovira Girabal<sup>e</sup>

<sup>a</sup>Enfermera. CAP Goretti Badia. Súria. Barcelona. <sup>b</sup>Médico de Familia. CAP Goretti Badia. Súria. Barcelona.

<sup>c</sup>Médico Residente de 2º año de Medicina Familiar y Comunitaria. CAP Goretti Badia. Súria. Barcelona.

<sup>d</sup>Trabajadora social. CAP Goretti Badia. Súria. Barcelona. <sup>e</sup>Auxiliar administrativo. CAP Goretti Badia. Súria. Barcelona.

## Resumen

**Objetivos:** 1. Promover la actividad física. 2. Disminuir el sedentarismo. 3. Disfrutar de la actividad física en grupo, potenciando las relaciones sociales.

**Metodología:** El 6 de abril del 2018 y coincidiendo con el día mundial de la actividad física, el equipo de atención primaria (EAP), instauró caminatas interurbanas y por los alrededores del municipio, todos los viernes en horas de la mañana. Las caminatas tienen una duración de 75 minutos, son de baja intensidad, aptas para cualquier tipo de persona que quiera iniciarse en el hábito de caminar. El EAP ha asignado una enfermera y un administrativo para que semanalmente puedan acompañar a los participantes. Asimismo se ha creado un grupo de WhatsApp, donde se comparten fotografías de las caminatas y establecen relaciones sociales, estando muy activos en el uso de esta red social con mensajes semanales.

**Resultados:** La media de participación semanal ha sido de 25 personas, con 26.250 minutos de actividad física acumulados a los largo de estos tres meses. La valoración global de los participantes se ha realizado de manera verbal, y el resultado ha sido satisfactorio, con ganas de continuar manteniendo el grupo.

**Conclusiones:** La práctica de una actividad física, en nuestro caso caminar, de forma regular puede disminuir el sedentarismo y aportar bienestar e importantes beneficios para nuestra salud. La utilización de las redes sociales facilita la interacción de los participantes en actividades que promuevan la actividad física, llegando a fortalecer las relaciones entre ellos.

**Palabras clave:** Caminatas. Actividades. Redes sociales.