

## ACTIVITAT FÍSICA I RELACIONS INTERGENERACIONALS: SINERGIES COMUNITÀRIES

Morales Alarcón, Alba María; Petriz Fisas, Clàudia; Luis Pérez, Carlos; Gutiérrez Vallés, Vanessa; Rodríguez Morales, Nerea; Carrera Alfonso, Elisabet; Royo Pastor, Concepción

EAP La Mina- SAP LITORAL

### Objectiu

Gent gran:

- Promoure la pràctica d'activitat física en grup
- Augmentar la sociabilitat.

Adolescents:

- Mantenir el seu compromís
- Fomentar hàbits de vida saludables
- Crear xarxa comunitària



### Metodologia

Vam oferir el taller a 17 usuaris.

**Criteris d'exclusió:** no tenir malaltia aguda o crònica en procés de descompensació o limitacions ortopèdiques severes.

La salut dels usuaris va ser avaluada individualment. Vam establir indicadors d'evaluació de procés, clínics, de satisfacció i de resultat.

Vam dissenyar 6 rutes de marxa nòrdica amb una duració de 1,5-2h, una sessió prèvia d'explicació i de recollida de dades i una sessió de tancament i de recollida de dades. Previ a l'inici de cada ruta fèiem exercicis d'escalfament i al finalitzar exercicis de refredament.

En tot el procés van participar 3 alumnes de l'institut com a voluntàries.

### Resultats

Van participar 15 usuaris (76-84 anys). Vam modificar l'horari de l'activitat per les temperatures elevades (7 pèrdues).

No va haver canvis clínics rellevants però sí millora de la qualitat de vida: 7 usuaris millora en la autoavaluació.

Vam modificar les rutes que les havíem dissenyat progressives en kilòmetres per la climatologia, la franja d'edat dels participants i els antecedents de salut dels participants i ens vam adaptar a les seves particularitats.

Els usuaris i les adolescents van valorar molt positivament l'experiència: es van crear vincles fomentant l'ajuda mútua i el respecte.

### Conclusions:



- Participació i implicació de la població en nous projectes desenvolupats pel CAP.
- Desenvolupament de vincles intergeneracionals entre gent gran i adolescents.
- Oportunitat d'ampliar experiències esportives a la població de La Mina