

El Disset en moviment

Noèlia Rodríguez Bailón, Francisco González Carrión, Emi Ruiz Mariscal, Genoveva García García, María Pilar Dolz Julián, Encarnación Pérez Pinel

EAP Disset de Setembre

Objectiu

- Conscienciar a la població que és necessari promoure l'exercici físic saludable com a mètode de promoció de la salut, prevenció i tractament de les malalties pròpies d'una societat avançada i cada cop més sedentària.
- Esdevenir una eina de referència per a la prescripció de l'exercici físic amb finalitats saludables

Metodologia

Per aquesta activitat de promoció de la salut, es van crear unes làmines informatives amb recomanacions per realitzar l'exercici físic.

Cada làmina tenia un codi QR que et dirigia a un vídeo de youtube on s'explicaven detalladament els consells per incorporar-les a la vida diària.

L'activitat va ser liderada pels referents de salut comunitària del CAP que van animar a participar en la resta de l'equip i els alumnes de Grau Infermeria de la UB en pràctiques al nostre centre.

Resultats:

Les làmines il·lustratives es van col·locar a l'entrada del CAP i a les sales d'espera.

El vídeo va obtenir 107 visualitzacions.

Donat el resultat, l'EAP i l'Ajuntament, van decidir potenciar el programa de prescripció social per promoure l'exercici físic.

Arran d'aquesta activitat interdisciplinari, l'equip es va motivar per continuar fent activitats comunitàries plegats i difondre el material didàctic realitzat a les zones esportives i centres cívics de la nostra localitat.

Conclusions:

Arran d'aquesta activitat interdisciplinari, l'equip es va motivar per continuar fent activitats comunitàries plegats i difondre el material didàctic realitzat a les zones esportives i centres cívics de la nostra localitat.

