

GT: Exercici físic i Salut:

No cal moure't tant com Forrest Gump per tenir bona salut

Ding D, Nguyen B, Nau T et al. Daily steps and health outcomes in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis. The Lancet Public Health, 2025; 10, e668-e681

Marta Buela i Castell

Metgessa de Medicina Familiar i
Comunitària.

Tutora de residents / Coordinadora
de docència de l'EAP Sabadell 4A-
Concòrdia.

Barcelona, 21 d'octubre de 2026



CAMFiC AL DIA
L'actualització en AP

GT: Exercici físic i Salut:

No cal moure't tant com Forrest Gump per tenir bona salut

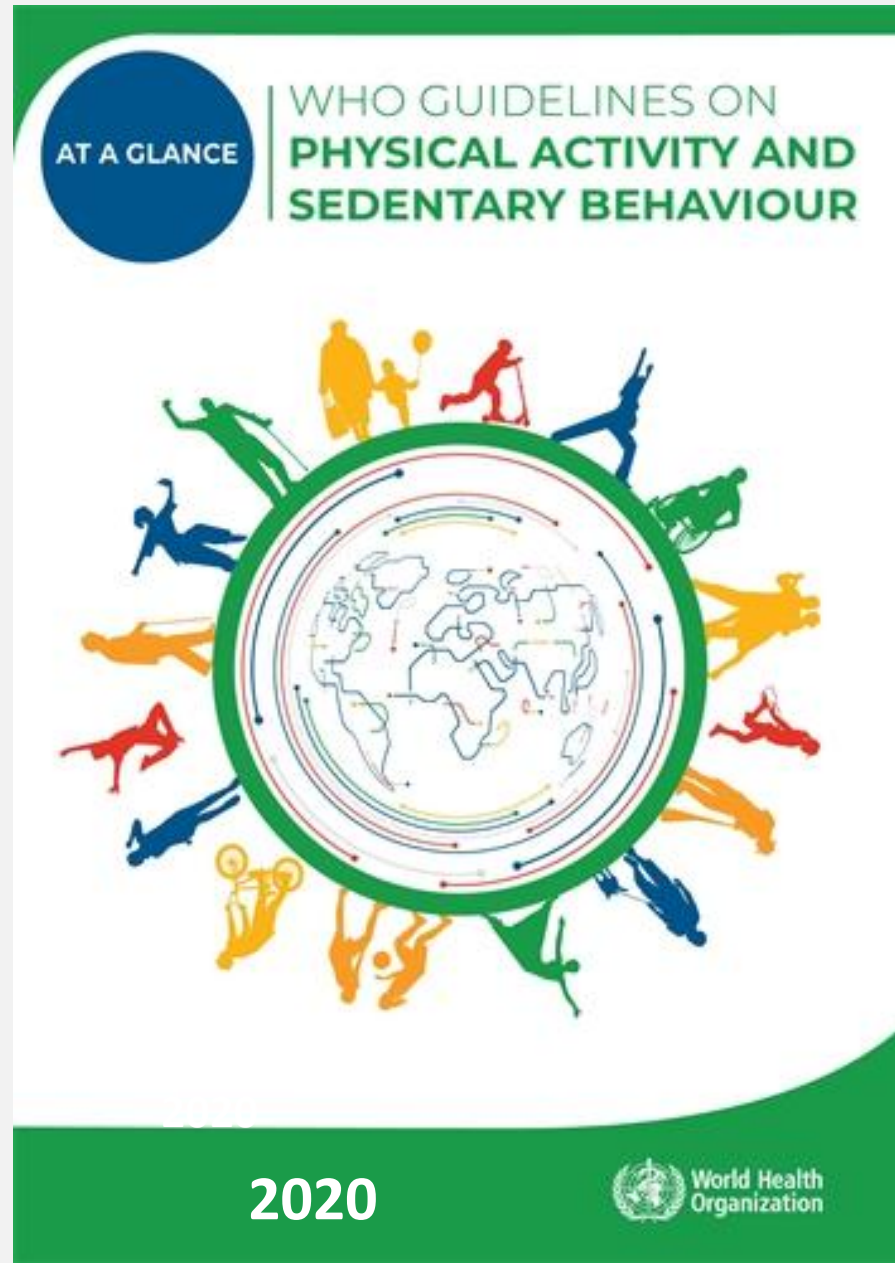
Ding D, Nguyen B, Nau T et al. Daily steps and health outcomes in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis. The Lancet Public Health, 2025; 10, e668-e681

Marta Buela i Castell

Metgessa de Medicina Familiar i
Comunitària.

Tutora de residents / Coordinadora
de docència de l'EAP Sabadell 4A-
Concòrdia.

Barcelona, 21 d'octubre de 2026



Dels primers podòmetres...



 **CAMFiC AL DIA**
L'actualització en AP



70-80cm

1m



als nous acceleròmetres...

Característiques dels estudis inclosos (n = 57)

Revisió sistemàtica i metanàlisi – Lancet Public Health (2025)



Distribució geogràfica:

- EUA: 21 estudis (37%)
- Regne Unit: 12 estudis (21%)
- Japó: 8 estudis (14%)
- Austràlia: 5 estudis (9%)
- Altres països (2% cadascun):
Espanya, Suècia, Noruega,
Brasil, Estònia, Tailàndia,
Taiwan
- Multinacionals: 2 estudis (4%)



Perfil dels participants:

- <65 anys: 32 estudis (56%)
- ≥65 anys: 25 estudis (44%)
- Poblacions especials: 12 estudis (21%)
 - Malalties cròniques
 - Discapacitat.



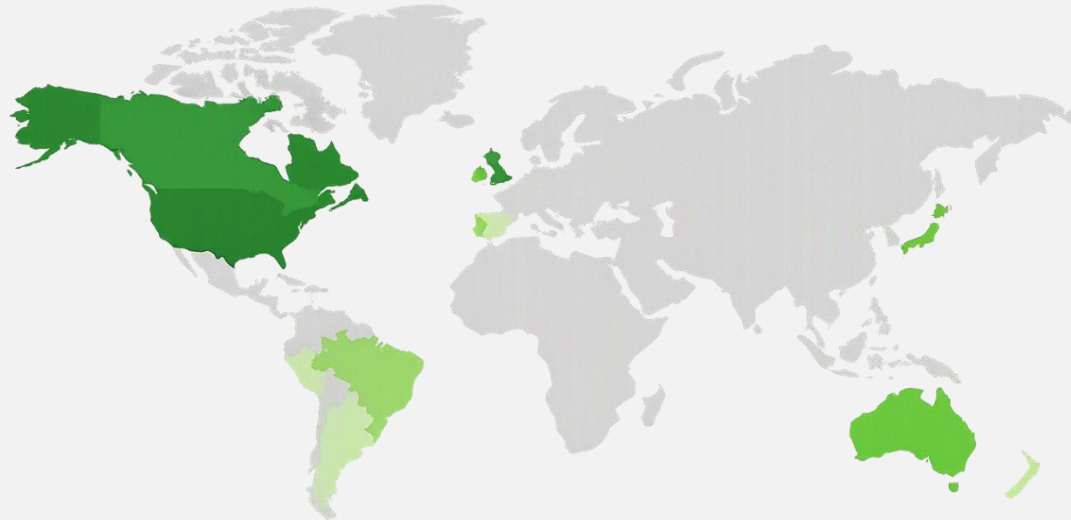
Tipus de dispositiu:

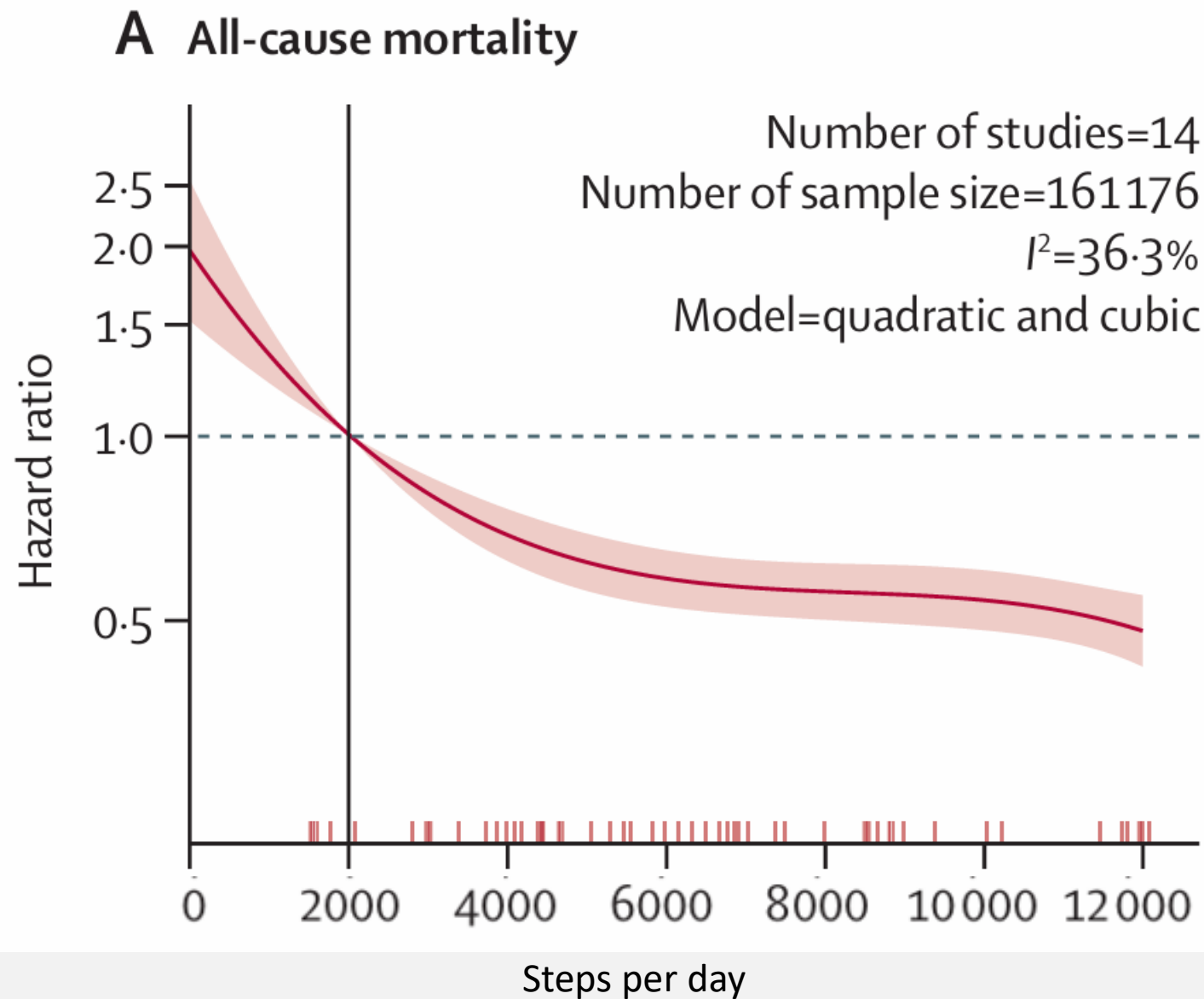
- Acceleròmetres: 44 estudis (77%)
- Podòmetres: 13 estudis (23%)



Durada del seguiment:

- Rang: 2–10 anys
- Cohorts grans amb seguiments >10 anys



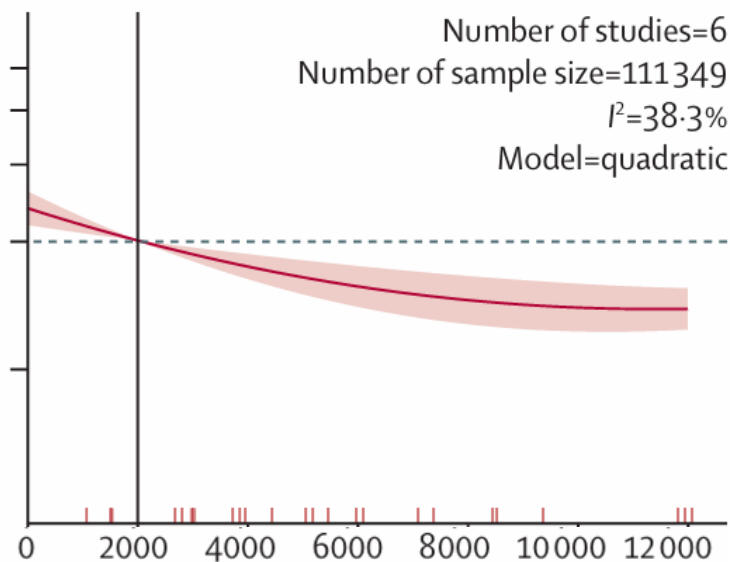


7.000 passos/dia
↓ 47% mortalitat total

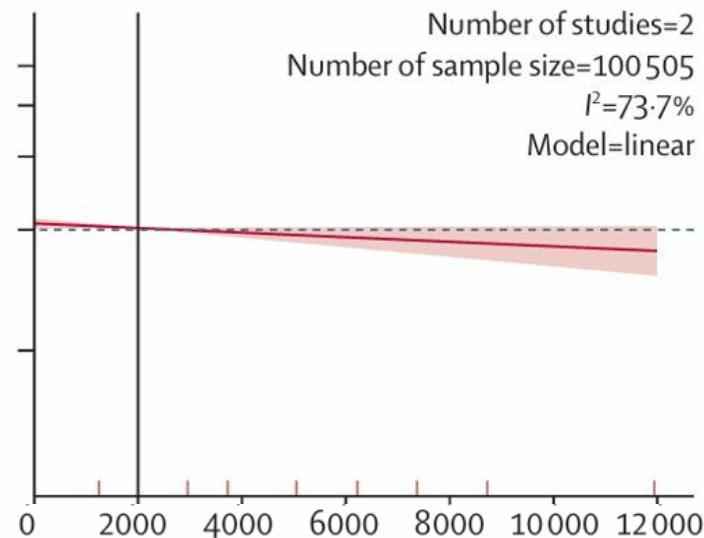
25%

6%

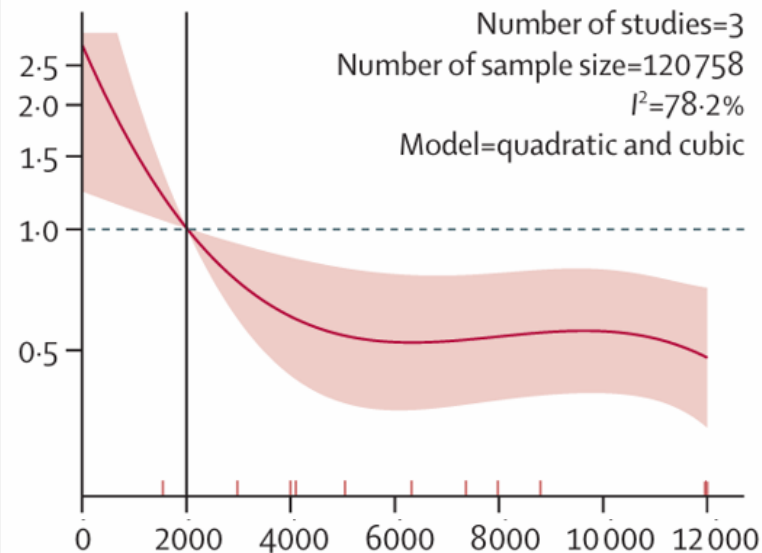
B Cardiovascular disease incidence



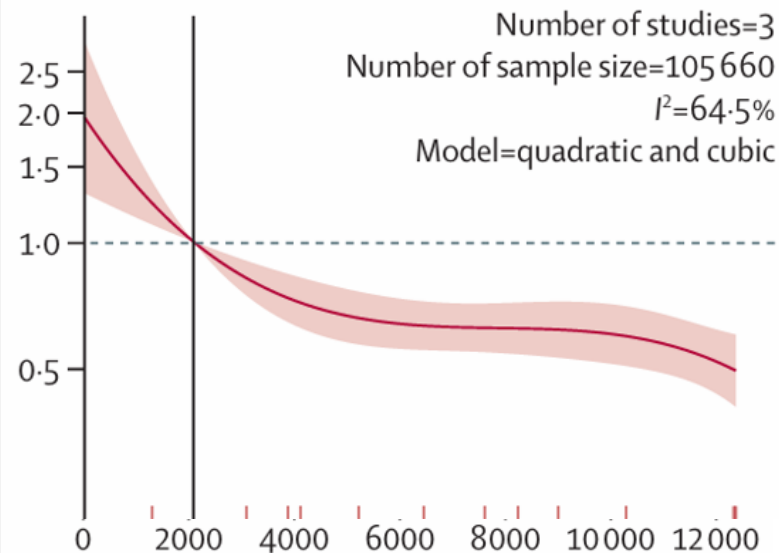
D Cancer incidence



C Cardiovascular disease mortality



E Cancer mortality



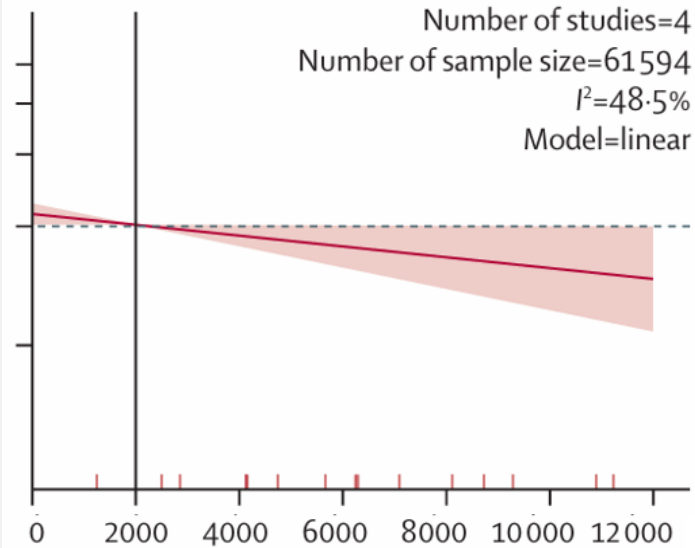
47%

37%

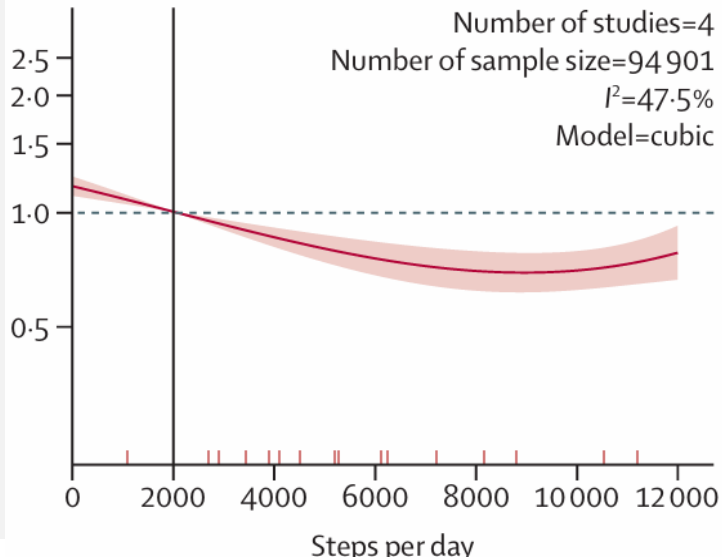
14%

28%

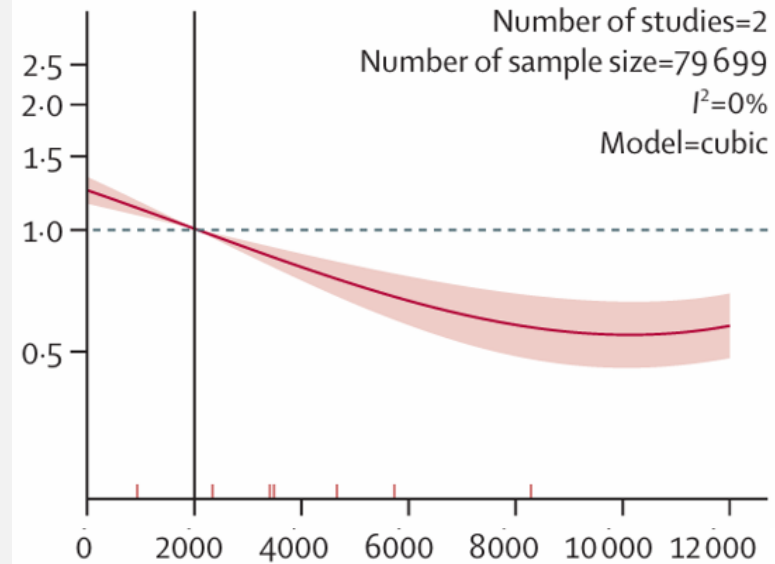
F Type 2 diabetes



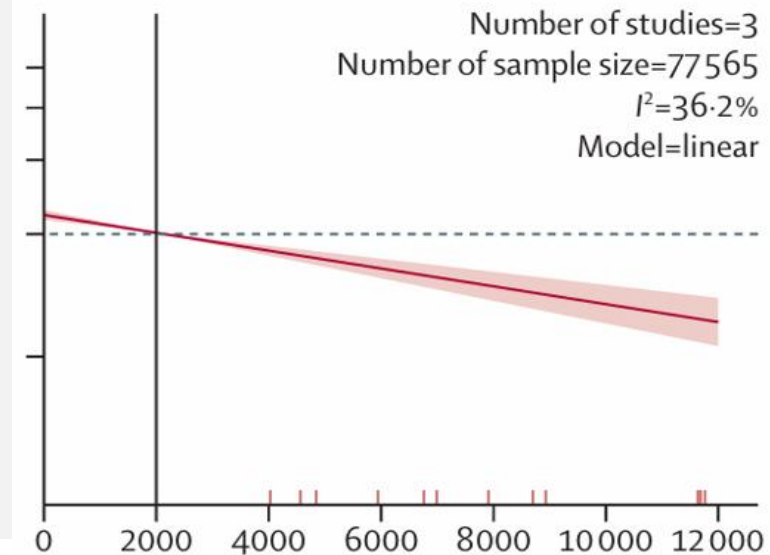
I Falls



G Dementia



H Depressive symptoms



38%

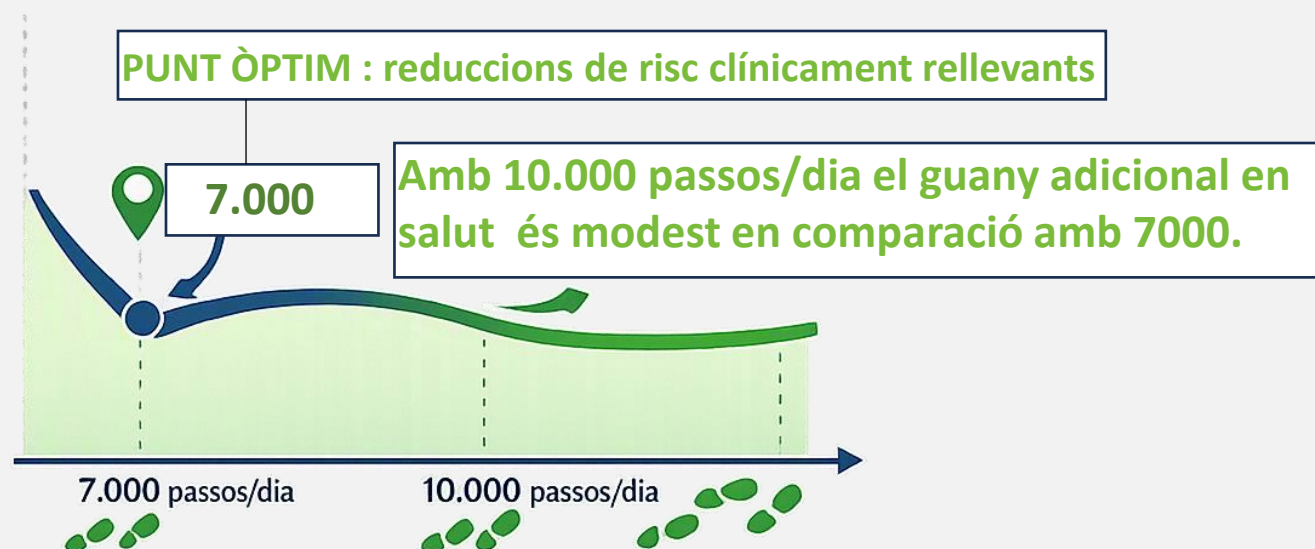
22%

Conclusions més rellevants que cal recordar:

La relació entre passos i salut



Com més passos,
menor risc
en tots els resultats
de salut analitzats.



ii Els beneficis apareixen fins i tot amb increments petits!!

Marxa Nòrdica

És una activitat física fàcil d'aprendre, que incorpora l'ús d'uns bastons específics a la forma natural de caminar i afavoreix un exercici complet i saludable.

És apte per a persones de qualsevol edat i condició física, es pot fer sol o en grup, i en qualsevol lloc on es pugui caminar.

Beneficis

L'ús dels bastons redueix l'impacte sobre les articulacions i millora la coordinació i l'equilibri.

Tonifica la musculatura de la part superior del cos. Ajuda a cremar més calories i a combatre el sobrepès.

Millora la capacitat pulmonar, la circulació sanguínia i limfàtica, i la postura

corporal. Va bé per alleujar tensions i dolors musculars i per prevenir osteoporosi, artrosi i afeccions cardíques. Ajuda a controlar la pressió arterial i el colesterol.

És un exercici que involucra tot el cos, augmenta l'eficàcia del desplaçament i redueix la sensació de fatiga. És beneficiós per a persones amb fatiga crònica.

Material:

Els bastons

Els bastons de marxa nòrdica són diferents dels de senderisme. El mànec no té relleu i incorpora una peça anomenada dragonera, que ajuda a controlar el bastó i facilitar l'impuls i és diferent per a cada mà: dreta (R) i esquerra (L).

El tac de goma és bisellat i proporciona millor adherència sobre superfícies dures.

Els bastons poden ser de carboni o alumini, canvien segons l'alçada de l'usuari i poden ser de longitud fixa o regulables.

Tècnica:

El **moviment** de la marxa nòrdica es basa en la forma natural de caminar, amb un patró

rítmic en què braços i cames es mouen de manera alterna (braç esquerre amb cama dreta i viceversa).

Postura: mantenim el cap en posició neutra amb la mirada endavant, espatlles relaxades i el tronc dret però no tibet. Els braços s'han d'estirar però sense rigidesa.

Passes: primer recolzem el taló, després la planta i finalment els dits dels peus. Buscarem fer passes una mica llargues, afavorint estabilitat, mobilitat articular i activació muscular.

Ús del bastó: és per impulsar-se, no per sostenir-se. La punta del bastó s'ha de clavar a terra amb una inclinació adequada, amb el mànec més avançat que la punta. La mà ha de subjectar el mànec de forma suau, però ferma. Durant l'impuls, la mà es relaxa a la dragonera i s'obre progressivament a partir de la línia del maluc. Acabat l'impuls, tots els dits agafen suaument el mànec, portant de nou el bastó endavant, respectant la inclinació inicial.

Consells per evitar lesions:

- Fer **escalfament** previ de coll, esquena, braços, cames i les principals articulacions.

- Després de l'activitat fer **estiraments** suaus per facilitar la recuperació muscular.

- Utilitzar **roba transpirable** i calçat adequat segons les condicions climàtiques.

- Evitar mitjons de cotó per prevenir butllofes i fongs.

- **Adaptar l'esforç** a les capacitats individuals i aprendre amb **professionals acreditats**.



Autores: Laia Santasusagna (Grup d'Exercici de la CAMFiC) i Cristina Borràs (Nordic Walking Girona)

GRUP DE TREBALL: EXERCICI I SALUT CAMFIC



≡ **GRÀCIES** ≡

ANIMEU-VOS
US ESPEREM!



CAMFiC AL DIA
L'actualització en AP



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

