

CURsà

PROMOCIÓ D'HÀBITS SALUDABLES
EN ADOLESCENTS MITJANÇANT LES TIC
Treball d'Educació per a la Salut



professors: **Carlota Riera, Salvador Sáez** | EDUCACIÓ PER A LA SALUT
curs: **2on Grau d'Infermeria** | Manresa 2014-2015
alumnes: **Montserrat Fernández, Jordi Capdevila i Carles Mayol**

UNIVERSITAT
A MANRESA

ÍNDEX	<i>pàgina</i>
1. Introducció:.....	3
1.1 Justificació del problema.....	3
1.2 Comunitat sobre la qual es vol intervenir	5
2. Anàlisi de la realitat	6
2.1 Perfil epidemiològic.....	8
2.2 Perfil comunitari	10
3. Objectius	13
4. Planificació i execució d'activitats	14
5. Avaluació.....	21
6. Conclusions.....	23
7. Bibliografia	24
8. Annexes: Figures, Taules, Imatges	25

1. Introducció

1.1 JUSTIFICACIÓ DEL PROBLEMA

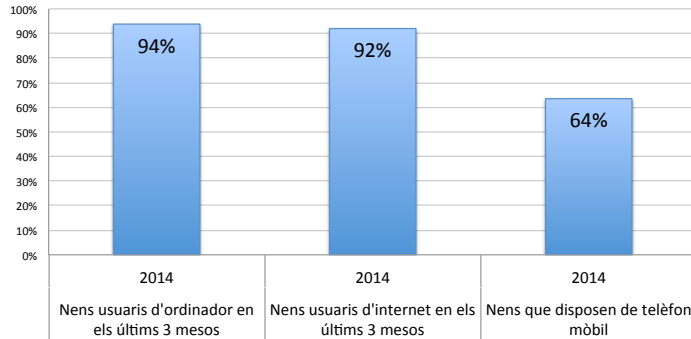
La nostra societat viu immersa en un ritme ràpid, gairebé trepidant. Tot el que passa al nostre voltant evoluciona a una velocitat extrema que amb prou feines deixa espai per assimilar conceptes, gaudir dels moments i reflexionar envers al nostre dia a dia. Un fet clau que ha ajudat a prémer l'accelerador a fons fins arribar a la situació actual, ha estat l'aparició de les Noves Tecnologies de la Informació i la Comunicació (NTIC) en tots els àmbits de les nostres vides (a la feina, a l'escola, a casa...).

Potser, la gent que ja tenim certa edat, ens vàrem començar a conscienciar de quin seria l'impacte de les NTIC en les nostres vides quan tot passejant un bon matí d'un dia de Reis ens va sorgir la pregunta: On estan els nens? i la resposta va ser clara, la bicicleta, els patins i la pilota de futbol havien perdut la batalla en front a la consola de videojocs d'última generació.

La utilització de les NTIC ha aportat molts avantatges a la evolució de la nostra societat⁽¹⁾, fomentant la globalització, facilitant tasques col·laboratives que fa uns anys eren impensables i donant accés immediat a tot tipus d'informació. A priori, sembla que tot hagin de ser avantatges, però per descobrir quina és la clau que relaciona la nostra salut amb les tecnologies haurem de formular la pregunta adient, que no és tant el què poden fer aquestes tecnologies sinó més aviat el com les utilitzem i quin coneixement tenim de les mateixes.

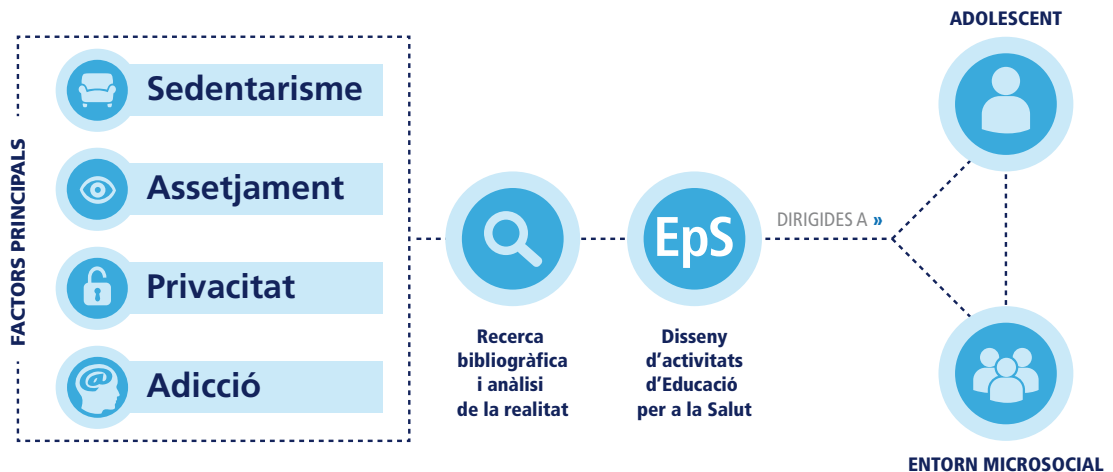
És indubtable que les tecnologies han canviat les nostres vides, com ja apuntaven els informes Lalonde⁽²⁾ (1974) i Dever⁽³⁾ (1976), els estils de vida són un dels principals factors que determinen la salut de les persones. Els adolescents han integrat aquestes tecnologies als seus estils de vida, destinant diàriament un nombre important d'hores a l'ús de les pantalles de què disposen. Hi han estudis que afirmen que entre els adolescents de deu a setze anys, la pantalla més utilitzada és la del televisor, seguida molt de prop per l'ordinador i el telèfon mòbil, dedicant gairebé la meitat d'ells al voltant de quatre hores al dia a l'ús d'aquests tres suports⁽¹⁾.

La societat actual ha generalitzat l'accés a les NTIC en edats primerenques (gràfic 1) i és per aquest motiu que volem orientar aquest projecte d'educació per a la salut a saber quina és la incidència de les noves tecnologies en la salut dels adolescents i promoure els hàbits saludables mitjançant el seu ús.



Gràfic 1: ACCÉS A LES NTIC (nens i nenes 10-15 anys) • Font: modificada del INE⁽⁵⁾

Un cop realitzada la recerca bibliogràfica inicial, hem decidit iniciar la planificació general d'aquest projecte (gràfic 2) partint de quatre factors principals que poden acabar provocant problemes de salut i que habitualment surten relacionats amb l'ús de les noves tecnologies. Aquest factors són: **el sedentarisme, l'assetjament, la privacitat i l'addicció.**



Gràfic 2: PLANIFICACIÓ DEL PROJECTE d'EpS • Font: elaboració pròpia

El sedentarisme habitualment associat a l'ús de les noves tecnologies representa un factor de risc important per a la salut dels adolescents. Actualment a Catalunya, al voltant d'un 20,7% de la població de 3 a 14 anys té un tipus d'oci sedentari⁽⁴⁾, i aquesta és se'ns dubte una dada preocupant. Aquesta manca d'activitat física els podria comportar problemes de salut a la seva etapa adulta sinó s'orienten de manera adient un canvi d'hàbits en el seu temps d'oci.

Altres factors com l'assetjament i la privacitat sempre han estat estretament relacionats. I progressivament, han anat adquirint una rellevància major amb el creixement exponencial de tot tipus de xarxes socials i la democratització de l'accés a les NTIC. Quan es dissenyin les activitats d'educació per a la salut per treballar aquests factors caldrà posar especial èmfasi en l'ús que fan els adolescents d'aquestes noves tecnologies. Suposarà un repte el poder aportar els suficients coneixements i habilitats a l'adolescent i al seu entorn perquè puguin gaudir d'una utilització segura de les NTIC.

I finalment l'addicció a les NTIC, tal i com hem comentat a l'inici d'aquesta introducció la societat actual va molt ràpida, no s'atura, però com a professionals sanitaris hem de ser capaços d'oferir alternatives a aquells que per si mateixos no poden apartar la mirada de les seves pantalles pendents de la seva granja virtual o d'un "double-check" blau. Potser els hi hem de fer veure que fora d'aquest món de píxels s'estan perdent moments màgics de la vida real.

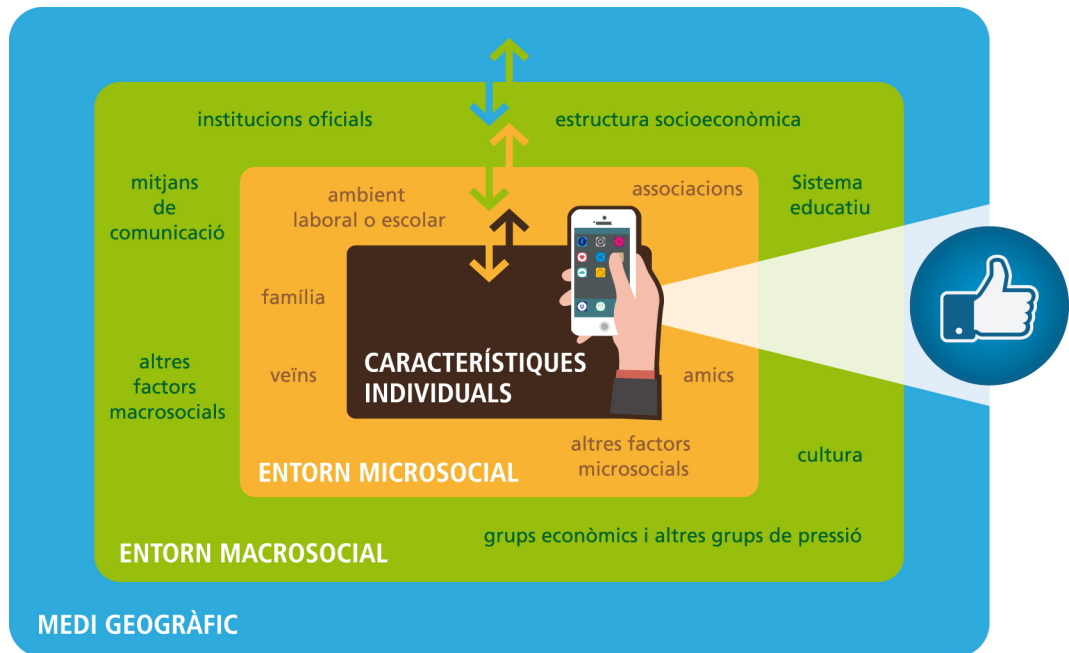
1.2 COMUNITAT SOBRE LA QUAL ES VOL INTERVENIR

La comunitat sobre la qual volem intervenir serien els **adolescents de 12 a 16 anys que estudien secundària als instituts de Manresa**. Aquests, representen un sector de la població que té absolutament interioritzada la utilització de les NTIC en els diferents àmbits de la seva vida diària. Paradoxalment, aquests adolescents molt sovint no compten amb la maduresa suficient per contemplar amb perspectiva les conseqüències del mal ús d'aquestes tecnologies.

L'adolescència sempre ha estat un període que s'ha caracteritzat per la conflictivitat de l'individu. És una etapa de descobriments plena de canvis de tot tipus: físics, emocionals, socials i psicològics. A tot això, cal afegir que a la societat actual intervenen noves variables: des de l'accés a internet des de tot tipus d'aparells fins a les noves formes de relació.

Fer-se gran és un repte per l'adolescent però també per el seu entorn més immediat. Els adolescents han trobat en les noves tecnologies una alternativa per traspasar límits més enllà de les característiques individuals, del micro i el macro entorn social i del medi geogràfic. Però al mateix temps, cal conscienciar sobre quines són les conseqüències de traspassar aquests límits utilitzant les NTIC i afectant de manera global i immediata a tots els determinants del nostre estil de vida_(gràfic 3). Uns exemples clars de tot això serien: la possibilitat de posar en

contacte persones sense haver de sortir de casa, obtenir informació o entreteniment sense límits, la possibilitat de mentir oferint una autoimatge idealitzada en un xat, ...



Gràfic 3: PAPER DE LA TECNOLOGIA EN ELS DETERMINANTS DELS ESTILS DE VIDA
Saps qui sap el què t'agrada ? • Font: elaboració pròpia

Els adolescents d'ara tenen més llibertat, però a canvi, se'ls ha d'orientar cap a un ús responsable i segur de les NTIC.

2. Anàlisi de la realitat

Un cop analitzats els quatre factors principals (sedentarisme, assetjament, privacitat i addicció) que relacionats amb les NTIC podien acabar comportant problemes de salut, hem decidit centrar aquest projecte d'educació per a la salut a combatre el sedentarisme entre els adolescents. Som conscients de que els altres tres factors (assetjament, privacitat i addicció) que finalment descartem treballar podran ser tractats en futurs projectes més específics per cadascun d'ells i la seva relació amb les NTIC.

La nostra elecció, es veu justificada per l'alta prevalença del sedentarisme com un factor de risc clau a l'hora de patir futurs problemes de salut. En aquest sentit, l'any 2002 la OMS⁽⁶⁾ en el seu informe anual sobre la salut al món ja destacava que en el seu conjunt els estils de vida sedentaris produïen 1,9 milions de defuncions a l'any a nivell mundial, a més d'estar relacionats com a causa d'entre un 10-16% dels casos de diabetis, càncer de mama i càncer colorectal. Però especialment

significativa i preocupant era la dada que relacionava un 22% dels casos de cardiopatia isquèmica amb el sedentarisme.

En aquest mateix informe, la OMS realitzava un recull dels principals factors de risc (gràfic 4) que tenien un impacte directe sobre la mortalitat en els països desenvolupats, el sedentarisme ocupava el 7è lloc, però cal realitzar una lectura més allunyada d'aquesta llista i veure que existeix evidència científica de que l'impacte real del sedentarisme s'estén a altres factors de risc com l'hipertensió, la dislipèmia i l'excés de pes que ocupen el 2on, el 4rt i el 5è respectivament d'aquesta mateixa llista.

FACTORS DE RISC	
Tabaquisme	12,2%
Hipertensió arterial	10,9%
Consum d'alcohol	9,2%
Dislipèmies	7,6%
Excés de pes	7,4%
Baix consum de fruites i verdures	3,9%
Inactivitat física	3,3%
Drogues il·lícites	1,8%
Pràctiques sexuals de risc	0,8%
Carència de ferro	0,7%

Gràfic 4: FACTORS D'IMPACTE SOBRE LA MORTALITAT EN ELS PAÏSOS DESENVOLUPATS
Font: modificada de l'Informe sobre la Salut en el món (OMS)⁽⁶⁾

Aquest projecte cerca incidir en els hàbits sedentaris dels adolescents mitjançant l'ajut de les NTIC, amb l'únic objectiu de millorar la seva salut actual i d'aportar hàbits saludables que els acompanyin a la seva etapa adulta. Un dels principals reptes d'aquest treball és plantejar aquest projecte des d'una perspectiva salutogènica, ja que sovint les NTIC han estat estigmatitzades com a promotores d'aquests estils de vida sedentaris. Precisament per aquest motiu, volem canviar aquest punt d'enfoc sobre aquestes tecnologies i realitzar un plantejament que ens ajudi a mostrar-les com una eina vàlida per promoure els hàbits saludables entre els adolescents.

2.1 PERFIL EPIDEMIOLÒGIC

El sedentarisme esdevé un factor de risc que pot provocar problemes de salut importants a mig i llarg termini, una de les conseqüències més habituals dels estils de vida sedentaris és l'obesitat i el sobrepès. A partir de l'observació de quina és la prevalença actual del sedentarisme a nivell estatal (gràfic 5), es desprèn que en les etapes posteriors a l'adolescència, dins del grup d'edat establert entre els 15 i els 24 anys, els homes assoleixen un 21,35%⁽⁷⁾ de sedentarisme en front a un 49,54%⁽⁷⁾ de les dones. Això significa que al finalitzar l'etapa de l'adolescència gairebé cinc de cada deu dones manté un estil de vida sedentari en canvi en els homes la proporcionalitat seria de dos de cada deu.

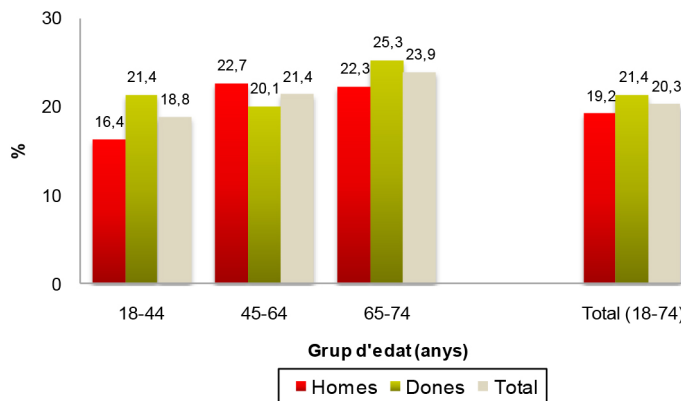
Si s'analitza la evolució de la resta de franges d'edat posteriors als 24 anys, la tendència a realitzar més activitat física no augmenta significativament en l'etapa adulta en ambdós sexes. Per tant, els hàbits saludables adquirits durant la infància i l'adolescència resulten fonamentals per donar continuïtat a una conducta de salut en l'etapa adulta.



Gràfic 5: PREVALÈNCIA DEL SEDENTARISME A L'ESTAT ESPANYOL SEGONS SEXE I FRANJA D'EDAT

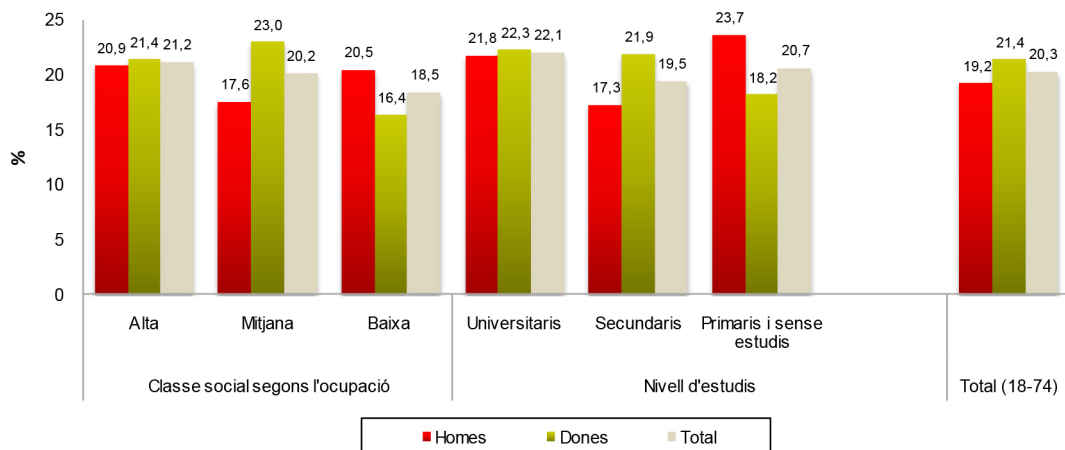
Font: modificada del INE

Actualment a Catalunya, 20,3% de la població de 18 a 74 anys manté un estil de vida sedentari (el 19,2% dels homes i el 21,4% de les dones)⁽⁴⁾. Analitzant els diferents grups d'edat que ens mostra l'enquesta de salut de Catalunya, observem que les dones presenten percentatges de sedentarisme superiors als homes en totes les franges d'edat exceptuant la franja compresa dels 45 a 64 anys (gràfic 6).



Gràfic 6: POBLACIÓ DE 18 A 74 ANYS SEDENTÀRIA, PER GRUP D'EDAT I SEXE.
Font: Enquesta de salut de Catalunya 2013. Departament de Salut

La incidència que té el sedentarisme depenent de la classe social a la que es pertany i del nivell d'estudis que es tingui és bastant dispar. Les dones de classe mitjana i les que tenen estudis universitaris són les que tenen un percentatge més elevat de sedentarisme. En canvi, entre els homes, els més sedentaris pertanyen al grup que tan sols disposa dels estudis primaris o no en tenen. Paradoxalment, és entre els homes de classe social alta on hi ha major incidència del sedentarisme (gràfic 7).



Gràfic 7: POBLACIÓ DE 18 A 74 ANYS SEDENTÀRIA, PER CLASSE SOCIAL I SEXE, I PER NIVELL D'ESTUDIS I SEXE.
Font: Enquesta de salut de Catalunya 2013. Departament de Salut

Quan parlem de morbiditat i mortalitat en relació al sedentarisme, hem de posar el punt de mira sobre dos dels principals problemes de salut més prevalents que s'hi associen: les malalties cardiovasculars i l'obesitat.

L'estil de vida sedentari dels joves, conjuntament amb altres factors de risc, han fet que augmenti la prevalença de malalties d'origen cardiovascular⁽⁸⁾ que solen manifestar-se en l'etapa adulta. Les malalties cardiovasculars són la primera causa de morbiditat en els països desenvolupats. El seu desenvolupament guarda relació amb factors no modificables (factors genètics) com dislipèmia, hipertensió arterial (HTA), diabetis; i amb factors modificables com els ambientals, dietètics, l'estil de vida sedentari i l'obesitat. Aquests últims són els més importants i poden modificar-se amb l'ajut d'unes bones intervencions de promoció i educació de la salut adients.

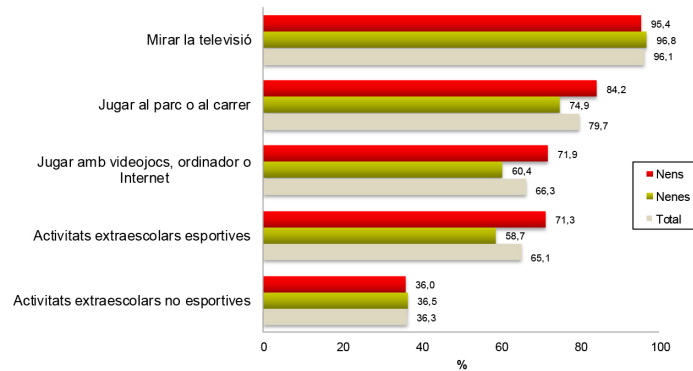
El sedentarisme i l'obesitat a part de representar un problema sanitari important, també representa un alt cost social. Es calcula que fins a un 7%⁽⁸⁾ de la despesa en salut pública, xifra que anirà augmentant si aquest problema no millora. Estudis realitzats manifesten que la despesa sanitària assistencial anual d'un adult mig obès és del 37%⁽⁸⁾ superior als d'una persona amb pes normal, i la despesa farmacèutica és un 77%⁽⁸⁾ més alta. Al mateix temps, aquests costos directes no tenen en compte la reducció de la productivitat deguda a les discapacitats i a la mortalitat prematura.

2.2 PERFIL COMUNITARI

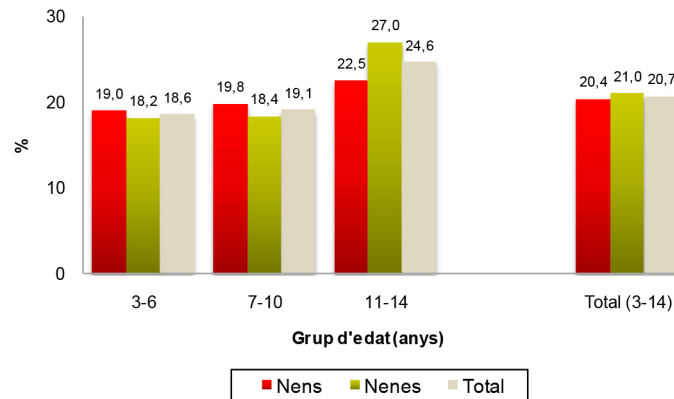
Amb aquest projecte volem posar de relleu que el sedentarisme representa una preocupació important en la societat actual. Cada cop més, els adolescents dediquen menys temps a realitzar esport. En aquest sentit, a vegades hi han pares que en les etapes primerenques o durant la preadolescència intenten evitar als seus fills els perills que hi ha als carrers. Habitualment per aconseguir-ho, el que fan es facilitar-los tota mena d'eines d'entreteniment i oci dins l'entorn de casa fomentant així uns hàbits sedentaris. Per tant, cal iniciar els hàbits saludables des de l'infància ja que aquest fet és clau per evitar un tipus d'oci sedentari que podria tenir continuïtat en l'adolescència.

Per comprendre com pot afectar el sedentarisme a aquests adolescents de 12 a 16 anys de la ciutat de Manresa, tan sols cal fer una mirada enrere per analitzar quines eren les seves principals activitats de lleure en la seva etapa preadolescent. Molt probablement l'activitat de lleure més freqüent de la majoria d'aquests nois i noies

era mirar la televisió⁽⁴⁾ (gràfic 8). Aquest tipus d'oci sedentari afecta 20,7%⁽⁴⁾ de la població de 3 a 14 anys a Catalunya, i ho fa amb percentatges similars per a nens i nenes (el 20,4% i el 21,0%, respectivament)⁽⁴⁾. El fet preocupant és que la tendència al sedentarisme creix al mateix temps que augmenta el grup d'edat (gràfic 9).

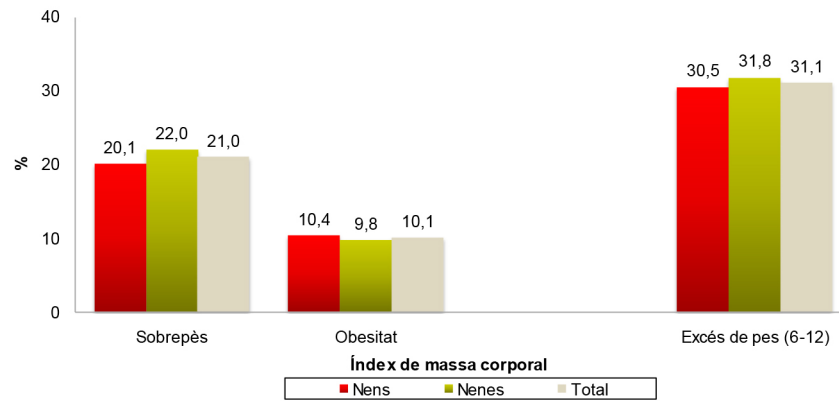


Gràfic 8: ACTIVITAT DIÀRIA EN TEMPS DE LLEURE DE LA POBLACIÓ DE 3 A 14 ANYS, PER SEXE.
Font: Enquesta de salut de Catalunya 2013. Departament de Salut



Gràfic 9: POBLACIÓ DE 3 A 14 ANYS SEGONS L'OCI SEDENTARI (dues hores o més de televisió o pantalla cada dia de la setmana), PER GRUP D'EDAT I SEXE.
Font: Enquesta de salut de Catalunya 2013. Departament de Salut

L'alta prevalença d'aquest tipus d'oci sedentari també es reflexa en un preocupant excés de pes de la població infantil i juvenil. El 31,1%⁽⁴⁾ dels nens i nenes de 6 a 12 anys té excés de pes (el 30,5% dels nens i el 31,8% de les nenes)⁽⁴⁾ (gràfic 10). Per aquest motiu, si aquests nens i nenes arriben a la seva adolescència amb un estil de vida sedentari i amb excés de pes, aquest projecte d'educació per a la salut podrà ajudar-los a canviar aquesta dinàmica per començar a adquirir uns hàbits més saludables que els acompanyin en la seva etapa adulta.



Gràfic 10: EXCÉS DE PES EN POBLACIÓ DE 6 A 12 ANYS, PER SEXE. Catalunya, 2012-2013

Font: Enquesta de salut de Catalunya 2013. Departament de Salut.

* IMC obtingut a partir del pes i la talla declarats, segons OMS.

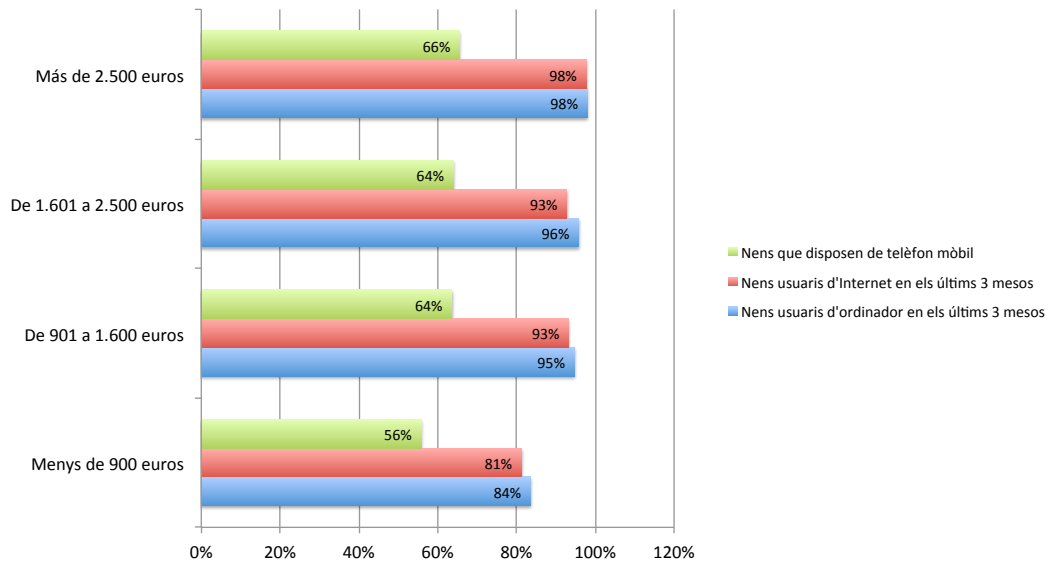
La comunitat sobre la que volem intervenir esta formada per 3195 alumnes matriculats (gràfic 11) en els centres d'ensenyament secundari de Manresa. Són nois i noies d'edats compreses entre els 12 i els 16 anys que es troben distribuïts en 11 centres, 5 dels quals són de titularitat totalment pública i 6 concertats. Aquests centres es troben majoritàriament a les afores, però disposen de bones connexions amb la xarxa pública de transport metropolitana de la ciutat. Per poder treballar correctament els hàbits saludables en aquesta comunitat caldrà també conèixer quin és el seu entorn, i saber si existeixen factors que dificultin l'adquisició d'aquests hàbits saludables. Un exemple d'això, seria la manca d'espais comunitaris per esbargir-se o l'excés d'activitats extraescolars on no s'inclouï cap activitat física. En aquest projecte les NTIC jugaran un paper fonamental per dinamitzar aquesta comunitat intentant promoure els hàbits saludables amb eines que tradicionalment s'han associat als estils de vida sedentaris. No es tracta tant del què poden fer aquestes tecnologies sinó de com les utilitzem.

INSTITUT	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	matriculats
Lacetània	89	92	91	120	392
Guillem Catà	59	60	59	54	232
Lluís de Peguera	120	127	122	114	483
Pius Font i Quer	122	121	121	120	484
Cal Gravat	93	62	63	92	310
Públic	483	462	456	500	1901
Joviat	83	80	89	83	335
FEDAC Manresa	50	50	53	44	197
Ave Maria	19	30	28	24	101
La Salle	90	90	83	86	349
Oms i de Prat	59	55	59	50	223
El Pilar	23	22	21	23	89
Concertat	324	327	333	310	1294
Totals	807	789	789	810	3195

Gràfic 11: ALUMNES MATRICULATS ALS CENTRES D'ENSENYAMENT SECUNDARI DE MANRESA

Font: Ajuntament de Manresa, regidoria d'ensenyament, 2015

Al mateix temps, si la intencionalitat d'aquest projecte és la d'utilitzar les NTIC per promoure els hàbits saludables entre els adolescents, cal saber si aquests independentment del seu estatus socioeconòmic tenen accés a aquestes noves tecnologies. I en aquest sentit les dades ens mostren que hi hagut una democratització de l'accés a les noves tecnologies. Per exemple, en la disponibilitat de telèfon mòbil entre els nens i nenes de 10 a 15 anys tan sols hi ha un 10%⁽⁵⁾ de diferència entre les llars que tenen més ingressos (+ de 2.500 € / mes) i les llars més pobres (- de 900 € / mes)(gràfic 12).



Gràfic 12: ACCÉS A LES NTIC (nens i nenes 10-15 anys) SEGONS INGRESOS MENSUALS NETS DE LA LLAR
Font: modificada del INE

3. Objectius

Intervenció en els adolescents de 12 a 16 anys dels instituts de Manresa:

OBJECTIU PRINCIPAL

OBJECTIU 1: Disminuir fins a un 15% el sedentarisme entre els adolescents de 12 a 16 anys dels instituts de Manresa dins d'un any acadèmic.

OBJECTIU INTERMITJOS

OBJECTIU 2: Al finalitzar el programa, almenys el 50% dels participants demostraran conèixer els beneficis de realitzar una activitat física saludable.

OBJECTIU 3: Al finalitzar el programa, disminuir 0,5 punts de l'IMC dels participants que es troben amb sobrepès o obesitat a l'inici del mateix.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- OBJECTIU 4: Incrementar en 30 minuts el temps diari dedicat a les activitats físiques.
- OBJECTIU 5: Disminuir en 30 minuts el temps passiu en front les pantalles.
- OBJECTIU 6: Conèixer com es calcula l'índex de massa corporal (IMC) i la importància de seguir una dieta equilibrada i saludable.
- OBJECTIU 7: Descriure 5 maneres d'utilitzar les noves tecnologies per fomentar un estil de vida saludable.

4. Planificació i execució d'activitats

ACTIVITAT 1:

La cursà, competició per fomentar i compartir els hàbits saludables

Destinatari: els 3195 alumnes de 12-16 anys dels 11 instituts de Manresa.

Dinamitzadors: tutors, professors d'educació física i delegats o representants de cada classe.

Lloc: on vulguin els participants. Lliure elecció.

Temps: l'activitat és transversal i dura tot un curs acadèmic. Els participants hi dedicaran els temps que vulguin depenent de la implicació en el projecte.^(annex 3)

Recursos: buscar recursos econòmics per l'aplicació del programa d'EpS i per finançar un incentiu final per l'institut guanyador. Es pot buscar finançament en grans marques esportives, a la xarxa empresarial i comercial de Manresa i a les administracions públiques.

També caldria obtenir certs recursos tecnològics: aplicacions que monitoritzin l'activitat física^(annex 1), realització d'un espai web que mantingui en xarxa a tota la comunitat que hi participa^(gràfic 13) i on es puguin introduir i consultar les dades de la cursa virtual en tot moment.

Objectius: disminuir el sedentarisme entre els adolescents d'aquesta comunitat. Fomentant l'activitat física saludable mitjançant les NTIC.

Procediment / Descripció de l'activitat: l'activitat es centra en la realització d'una cursa virtual on hi participen els onze instituts de Manresa. La cursa monitoritza la distància recorreguda i el temps dedicat a l'activitat física diària mitjançant l'ús de les NTIC. No importa el tipus d'activitat realitzada (córrer, bicicleta, basquet, futbol, patinatge, ...) mentre que aquesta sigui una activitat que aportï quilòmetres a la cursa. Els dinamitzadors de cada institut seran els encarregats de validar l'activitat i anotar a l'espai web les dades obtingudes dels participants.



Gràfic 13: EXEMPLE DE XARXA VIRTUAL DEL PROJECTE Font: elaboració pròpia

Pautes de desenvolupament: fomenta els hàbits saludables, i al mateix temps promou el treball en equip, la competitivitat saludable i la companyonia entre iguals d'aquesta comunitat d'adolescents.

Tancament de l'activitat: a finals del curs acadèmic (de setembre a juny). L'institut que hagi realitzat més quilòmetres serà el guanyador de la competició virtual.

Conclusions: aquesta activitat permet als adolescents obtenir una nova perspectiva envers al ús de les NTIC, fomentant els hàbits saludables, reduint el sedentarisme i potenciant la companyonia entre ells.

Avaluació: analitzar les dades de participació dels onze instituts mitjançant una base de dades de l'aplicació online. Paral·lelament, es realitzarien dos tipus de formulari online. Un primer formulari sobre hàbits i estils de vida (activitat física que

es realitza, hores dedicades a les NTIC...) que es passaria a l'inici i a la finalització del curs i ens facilitarà comparar les dades per veure si han millorat els hàbits saludables entre els participants. I finalment, un segon formulari d'opinió que haurien de respondre tant els participants com els dinamitzadors de l'activitat. Es passaria al finalitzar el curs i serviria per analitzar la experiència dels participants i plantejar possibles millores.

ACTIVITAT 2:*Gimcana de fitxes*

Destinataris: els 3195 alumnes de 12-16 anys dels 11 instituts de Manresa

Dinamitzadors: el professor d'educació física

Lloc: als 11 instituts de Manresa.

Temps: onze setmanes. Una setmana per realitzar la seva fitxa i les altres deu per recollir les realitzades per la resta d'instituts. (annex 3)

Recursos: bibliografia i material per crear la fitxa de coneixements envers als beneficis d'una activitat física saludable.

Objectius: conèixer els beneficis d'una activitat física saludable.

Procediment / Descripció de l'activitat: per aportar coneixements envers als beneficis d'una activitat física saludable, els alumnes de cada centre elaboraran una fitxa on hi constin aquests avantatges. Al mateix temps l'activitat també promourà anar a buscar les fitxes realitzades per la resta d'instituts. Aquesta activitat es realitzarà en horari lectiu durant les classes d'educació física.

Pautes de desenvolupament: amb aquesta activitat es vol fomentar el treball en equip amb la recerca de la informació necessària per realitzar la fitxa, i al mateix temps realitzar una mica d'activitat física en el trajecte quan es vagi a visitar els diferents instituts que hi participen.

Tancament: al obtenir les deu fitxes dels altres instituts.

Conclusions: aquesta activitat els ajudarà a adquirir coneixements envers als beneficis de realitzar una activitat física mitjançant el procés d'elaboració de la fitxa. Al mateix temps, també podran ampliar els seus coneixements gràcies a l'obtenció de les fitxes realitzades per la resta d'instituts.

Avaluar: l'avaluació es realitzarà responent el qüestionari online al finalitzar el curs després d'haver obtingut totes les fitxes per saber si s'han assolit els coneixements. Les respostes correctes del formulari acumularan punts que es podran bescanviar per quilòmetres que faran augmentar la distància recorreguda del institut al que es pertanyi. En el mateix formulari també hi haurà l'opció de puntuar quina fitxa els agrada més. L'institut amb la millor fitxa obtindrà quilòmetres extres per la cursa.

ACTIVITAT 3:

Caçadors de QR.

Destinatari: els 3195 alumnes de 12-16 anys dels 11 instituts de Manresa

Dinamitzadors: professors d'educació física més els delegats o representants de cada classe.

Lloc: casc urbà de Manresa

Temps: tercer trimestre coincidint amb el bon temps, per fomentar les activitats físiques a l'aire lliure. (annex 3)

Recursos: programa per crear els codis QR i un lector (ex. aplicació al mòbil), permisos de l'Ajuntament per penjar-los en espais públics de la ciutat.

Objectius: reduir el temps passiu front les pantalles incrementant el temps d'activitat física mitjançant la caça de codis QR per la ciutat de Manresa.

Procediment / Descripció de l'activitat: cada institut dissenyarà la seva pròpia bandera que posteriorment amagarà en un lloc públic de Manresa. al mateix temps hauran de realitzar un codi QR que contingui les pistes adients per poder trobar aquesta bandera. Cada bandera tindrà un valor de 20 quilòmetres. L'institut que obtingui més banderes aconseguirà sumar tants quilòmetres com banderes al seu marcadore de *La cursà* (1 bandera = 20 quilòmetres).

Pautes de desenvolupament: incrementar l'activitat física en l'horari extraescolar, aprendre a crear codis QR, aguditzar la capacitat d'orientació dels participants, fomentar el treball en equip i la creativitat per decidir el disseny de la bandera, on l'amagaran i quina pista posaran al codi QR per trobar-la.

Tancament: al finalitzar el curs lectiu (juny)

Conclusions: aquesta activitat ajudarà a disminuir el temps passiu en front les pantalles (ex. televisió, videojocs...) ajudant a incrementar l'activitat física en horari extraescolar.

Avaluar: comptabilitzar el temps dedicat a realitzar aquesta activitat i la distància recorreguda per trobar totes les banderes.

ACTIVITAT 4:

Quico Quilo

Destinatari: els 3195 alumnes de 12-16 anys dels 11 instituts de Manresa

Dinamitzadors: promotors del programa Cursà

Lloc: els onze instituts de Manresa

Temps: sessió expositiva d'una hora de duració i posteriorment realització de la mesura de l'IMC dels alumnes que hi hagin participat. Les mesures es realitzaran a l'inici del curs i un cop cada trimestre fins a la finalització del curs. (annex 3)

Recursos: un espai adient per realitzar les mesures dels alumnes, un mesurador de pes i tall i el suport informàtic per introduir-hi les dades realitzant el càlcul de l'IMC automàticament.

Objectius: aportar coneixements envers el concepte de l'índex de massa corporal (IMC) i conscienciar de la importància de dur una dieta equilibrada i realitzar un nivell d'activitat física saludable.

Procediment / Descripció de l'activitat: realització d'una xerrada expositiva per explicar com es calcula l'IMC, quins són els seus valors i què signifiquen. I al mateix

temps, transmetre la importància de seguir una dieta equilibrada i saludable. A posteriori de la xerrada, es procedirà l'obtenció de les dades antropomètriques (pes i talla) de tots els participants de cada institut. Paral·lelament, es donarà a conèixer la creació d'un personatge virtual que s'anomena Quico Quilo_(annex 2) que reflectirà l'IMC mig de cada institut i la seva evolució al llarg del curs.

Pautes de desenvolupament: El Quico Quilo explicarà als adolescents que és l'IMC i al mateix temps aportarà consells per seguir una dieta equilibrada i saludable. Aquest serà un canal que reforçarà els conceptes treballats en la xerrada expositiva inicial.

Tancament: al finalitzar el curs lectiu (juny).

Conclusions: aquesta activitat permet als adolescents conèixer el seu IMC conscienciant-los de si els cal modificar els seus hàbits alimentaris o els seu estil de vida per millorar-lo.

Avaluar: analitzar i comparar les dades obtingudes a l'inici amb les de la finalització del curs. Respondre el qüestionari online per saber si s'han assolit els coneixements. Visualitzar quina ha estat la evolució del Quico Quilo de cada institut participant.

ACTIVITAT 5:

Taller on esTIC ?

Destinatari: els 3195 alumnes de 12-16 anys dels 11 instituts de Manresa

Dinamitzadors: especialista en NTIC (emprenedor, dinamitzador de xarxes socials, programador d'aplicacions...)

Lloc: sala d'actes dels instituts participants

Temps: al finalitzar el primer trimestre (abans de les vacances de Nadal). (annex 3)

Recursos: localitzar un especialista adient per realitzar aquest taller, sala d'actes amb projector i xarxa wi-fi amb capacitat per a tots els assistents al taller.

Objectius: dotar de coneixements i habilitats als participants per ajudar-los a extreure el màxim rendiment de les tecnologies que tenen al seu abast (*smartphone, tablets, ordinador,...*).

Procediment / Descripció de l'activitat: realització del taller mitjançant una dinàmica mixta, combinant la part expositiva i participativa.

Pautes de desenvolupament: potenciar les habilitats i adquirir nous coneixements envers a la utilització de les NTIC.

Tancament: quan s'hagi realitzat el taller als onze instituts participants

Conclusions: la visió d'un especialista en NTIC pot ajudar als adolescents a obrir horitzons del que poden fer mitjançant les noves tecnologies més enllà de xatejar, jugar i navegar per internet.

Avaluar: Respondre el qüestionari online al finalitzar el taller-exposició per saber la seva opinió i si els ha aportat o no nous coneixements i habilitats envers les NTIC.

	Activitat 1. <i>La cursà</i>	Activitat 2. <i>Gimcana de fitxes</i>	Activitat 3. <i>Caçadors de QR</i>	Activitat 4. <i>Quico Quilo</i>	Activitat 5. <i>Taller on es TIC ?</i>
Objectiu 1	X		X		
Objectiu 2		X		X	
Objectiu 3	X	X	X	X	
Objectiu 4	X		X		
Objectiu 5	X		X		
Objectiu 6				X	
Objectiu 7					X

Gràfic 14: TAULA DE CORRESPONDÈNCIA DELS OBJECTIUS I LES ACTIVITATS Font: elaboració pròpia

5. Avaluació

Un cop dissenyades les activitats que ens ajudaran a assolir els diferents objectius plantejats en aquest projecte d'educació per a la salut, iniciarem la seva **avaluació formativa** que ens permetrà saber s'ha comptat es comptat amb l'estructura necessària per implantar-lo. Caldrà avaluar si els següents recursos han estat correctes i suficients:

- **Humans:**

- El número de professors implicats en el projecte ha estat suficient per portar a terme correctament totes les activitats ?
- Han existit diferències entre les activitats dirigides pels professors d'educació física i les que han dirigit altres tutors o professors no especialistes ?
- L'especialista en NTIC ha aportat nous coneixements i habilitats a la comunitat adolescent o caldrien més especialistes ?
- Els representants de cada classe han fomentat la participació en el programa ?

- **Materials:**

- Els onze instituts participants han disposat d'una sala d'actes per portar a terme les sessions expositives ?
- Els onze instituts han disposat d'una xarxa wi-fi amb capacitat per a tots els participants ?
- Els onze instituts han disposat d'ordinadors suficients ?
- Tots els adolescents que han volgut participar en el programa han tingut accés a la tecnologia adient per portar-lo a terme ?
- Els dispositius utilitzats han estat els adients per monitoritzar la seva activitat física ?
- L'aplicatiu web de *La Cursà* ha funcionat correctament ?

- **Econòmics:**

- Les fonts d'esponsorització han respost bé al projecte ?
- El finançament obtingut ha estat suficient per desenvolupar l'aplicatiu web amb totes les funcionalitats requerides ?
- S'ha pogut pagar un bon incentiu final per l'institut guanyador ?
- S'han ajustat els pressupostos inicials a la despesa final ?

Un cop avaluada l'estructura del projecte, cal seguir amb l'**avaluació del seguiment del procés**. Amb aquesta finalitat, disposem de diferents instruments d'avaluació qualitativa i quantitativa:

- S'han comptabilitzat les distàncies recorregudes realitzant exercici físic mitjançant l'aplicatiu web (Activitats 1 i 3).
- S'han obtingut les dades antropomètriques dels participants en diferents moments del curs, un cop cada trimestre (Activitat 4).
- Mitjançant un qüestionari s'ha demanat l'opinió dels participants i dels dinamitzadors envers a les activitats realitzades. Això, ens ha aportat dades qualitatives que permeten realitzar canvis que millorin l'eficàcia del projecte. Cal entendre aquest tipus de qüestionari com una eina dinàmica que ens facilitarà un millor procés d'implantació (Activitat 1 i 5).

Finalment, es pot realitzar una correcta **avaluació final**, valorant si s'han assolit els objectius plantejats a l'inici del projecte mitjançant la comparació de les dades obtingudes en els següents qüestionaris:

- Mitjançant un qüestionari online **realitzat a l'inici i a la finalització del curs**. S'han obtingut dades sobre els hàbits dels adolescents i els seus estils de vida (activitat física que realitzen, el temps que hi dediquen, l'ús que fan de les NTIC...).
- Qüestionaris online **dirigits a avaluar l'adquisició i consolidació de nous coneixements** (beneficis de realitzar una dieta i una activitat física saludable, i comprendre la importància de l'IMC).

L'objectiu principal d'aquest programa d'educació per la salut és disminuir el sedentarisme fins a un 15%. Això suposa que a la finalització d'aquest programa s'hauria d'aconseguir que almenys 179 adolescents adquireixin uns hàbits saludables, realitzant o incrementant la seva activitat física i deixant enrere els seus hàbits sedentaris.

La valoració comparativa de les dades relacionades amb els objectius intermitjos i específics, ens permetrà visualitzar la possibilitat d'assolir finalment l'objectiu principal. Per tant, si finalment amb l'execució de les diferents activitats les dades ens demostren: que els adolescents han reduït el temps passiu en front a les pantalles, augmentant el temps dedicat a realitzar una activitat física saludable i alhora els que tenien sobrepès o obesitat a l'inici del programa han aconseguit disminuir l'IMC es podrà avaluar exitosament la implantació del projecte.

6. Conclusions

El desenvolupament de tot aquest projecte d'educació per a la salut dirigit a promocionar els hàbits saludables entre els adolescents de Manresa, es fonamenta en el canvi de paradigma realitzat en l'utilització de les NTIC. Coneixent el greu problema de sedentarisme existent entre la població adolescent i la forta evidència científica àmpliament documentada envers als efectes positius que té l'activitat física en la seva salut⁽⁸⁾ (millor salut òssia, milloria en els marcadors cardiovasculars, millor composició corporal i una millor condició cardiorespiratòria i muscular), s'ha optat per dissenyar aquest projecte des d'un punt de vista salutogènic.

En aquest sentit, les noves tecnologies (NTIC), un element que habitualment s'ha associat a un estil de vida sedentari (videojocs, xats, internet...) han passat a ser un mitjà per promoure els hàbits saludables entre els adolescents dels onze instituts de Manresa. Creiem que aquest fet és clau per fomentar la participació en aquest programa de salut i ajudar a mantenir l'interès per les activitats plantejades. Cal valorar positivament la capacitat d'influència immediata que poden tenir les NTIC en tots els determinants dels estils de vida^(gràfic 3), aquest ha de ser un punt positiu que ajudi a promoure aquest hàbits saludables a nivell comunitari.

Totes les activitats plantejades en aquest projecte contribuiran a que els adolescents que hi participen adquireixin coneixements, habilitats i actituds que els ajudaran a canviar els seus hàbits sedentaris. Paral·lelament aquest projecte d'educació per a la salut també es preocupa de fomentar valors tan importants com el treball en equip, la solidaritat, el compromís... valors que tot i no estar directament relacionats amb el seu estat de salut, esdevindran de vital importància en el seu desenvolupament en l'etapa adulta.

Les característiques generals d'aquest projecte, permeten la seva implantació en altres comunitats d'adolescents. Primer seria convenient realitzar la prova pilot amb la comunitat proposada. D'aquesta manera podríem valorar el procés d'implantació, les principals dificultats i beneficis, quina ha estat la participació real, i si finalment en l'avaluació final s'han assolit els objectius plantejats inicialment.

Es tracta que les NTIC ajudin a fomentar una xarxa social saludable.

7. Bibliografia

CITES BIBLIOGRÀFIQUES:

1. García Galera MC, Berganza R, Del Hoyo Hurtado M, Del Olmo Hurtado J, De Miguel Pascual R, Ruiz San Román JA. La telefonía móvil en la infancia y adolescencia. Usos, influencias y responsabilidades. Madrid: Oficina del Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid; 2008 [Internet].
[Consultat 01/04/2015]. Disponible a:
http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_Publicaciones_FA&cid=1354411730549&language=es&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura&site=ComunidadMadrid
2. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians: a working document. Ottawa: Ministère de la santé nationale et du bien-être social; 1981.
3. Dever G.E.A.: "An Epidemiological Model For Health Policy Analysis". Soc. Ind. Res. 1976; 2: 465.
4. Enquesta de salut de Catalunya contínua (ESCAc). Departament de Salut. Generalitat de Catalunya; 2013 [Internet]. [Consultat 01/04/2015]. Disponible a:
http://salutweb.gencat.cat/ca/el_departament/estadistiques_sanitaries/enquestes/enquesta_salut_catalunya/enquesta_salut_catalunyacontinua/
5. INEbase en CD-ROM [Internet]. [Consultat 01/04/2015]. Disponible a:
http://www.ine.es/CDINEbase/consultar.do?mes=&operacion=Encuesta+sobre+Equipamiento+y+Uso+de+TIC+en+los+hogares&id_oper=lr
6. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana. [Internet] Ginebra: OMS; 2002. [Consultat 16/05/2015]
Disponible a: <http://www.who.int/whr/previous/es>
7. Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. Encuesta Nacional de Salud. [Internet] Instituto Nacional de Estadística; 2011-2012. [Consultat 19/05/2015] Disponible a:
<http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p419&file=inebase&L=0>
8. Blanco JL, Gutiérrez F, París F, Aznar S, Elías V, González M, et al., Plan integral para la actividad física y el deporte [Internet]. 1ª edición. Consejo Superior de Deportes; 141 p. [Consultat 19/05/2015]
Disponible a: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/LIBRO-PLAN-AD.pdf>

ALTRES REFÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES D'INTERÈS:

- Torralba Roselló F. Vida espiritual en la societat digital: ¿com desenvolupar les vivències interiors en l'era de la globalització? Lleida: Pagès; 2012. 200 p.
- Enrique Echeburúa, Paz de Corral. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones. 2010;22(2):91-6.

8. Annexes

CURsà

PROMOCIÓ D'HÀBITS SALUDABLES
EN ADOLESCENTS MITJANÇANT LES TIC

APLICACIÓ DEL PROJECTE PER SMARTPHONE



CURsà

PROMOCIÓ D'HÀBITS SALUDABLES
EN ADOLESCENTS MITJANÇANT LES TIC

APLICACIÓ DEL PROJECTE PER SMARTPHONE



