

Programa d'Educació per a la Salut dirigit a adolescents de 14-18 anys de Nou Barris per disminuir el consum de begudes energètiques, ensucrades i alcohòliques, i augmentar el de fruita i l'activitat física

Roger Prats Cardelús
Grau de Nutrició Humana i Dietètica 4t curs
Tutoritzat per Marta Anguera

Nutrició

Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna
Universitat Ramon Llull
1a convocatòria- 5 de Maig de 2023



índex

1.	Títol.....	3
2.	Resum. Objectius i metodologia del projecte. Paraules clau.....	3
3.	Title.....	4
4.	Summary. Objectives and methodology. Key words.	4
5.	Antecedents, estat actual del tema i justificació	5
6.	Referències bibliogràfiques	8
7.	Objectius generals i específics del programa educatiu	11
8.	Disseny del programa educatiu	11
8.1	títol del programa.....	11
8.2	població diana.....	11
8.3	àmbit d'intervenció.....	12
8.4	nivell de prevenció sobre el que es vol actuar.....	12
8.5	definició de continguts específics segons el nivell d'aprenentatge.....	13
8.5.1	àrees de coneixement, activitats i eines dels 3 objectius específics	13
8.6	definició i justificació de les metodologies i tècniques educatives.....	14
8.7	recursos	21
8.7.1	recursos materials	21
8.7.2	recursos humans	22
8.8	avaluació del programa	22
8.8.1	que es vol avaluar?.....	22
8.8.2	qui ha d'avaluar-ho?	23
8.8.3	quan s'ha d'avaluar?.....	23
8.8.4	com s'ha d'avaluar?.....	24
9.	Pla d'acció peps.....	27
10.	Síntesi del model precede-procede del peps	32
11.	Consideracions ètiques	34
12.	Aplicabilitat, utilitat i difusió dels resultats.....	35
13.	Annexos.....	36
14.	Bibliografia	49

1. Títol

Projecte d'Educació Nutricional per als adolescents de 14-18 anys, del districte de Nou Barris de Barcelona sobre el consum nociu de begudes energètiques, ensucrades i alcohòliques, per millorar el seu estil de vida, amb el suport del consum de fruita i l'activitat física.

2. Resum. Objectius i metodologia del projecte. Paraules clau

El següent projecte d'educació per la salut (PEpS) està pensat per dur-se a terme en adolescents de 14-18 anys del districte barceloní de Nou Barris.

L'objectiu general d'aquest projecte és disminuir el consum del total de les begudes energètiques (BEG), begudes ensucrades (BES) i begudes alcohòliques (BA) a la meitat en mínim un 50% dels participants, és a dir, que com a mínim un 50% dels participants redueixin a la meitat el consum total d'aquestes begudes postintervenció.

Aquest objectiu es complementa amb el d'incrementar el consum de fruita fins mínim les 2 peces diàries en més del 60% després de la intervenció i en un altre que vol augmentar com a mínim 2 hores setmanals més d'activitat física en mínim un 50% dels participants.

Per tant, la raó de ser d'aquest projecte és per donar l'oportunitat als joves d'un barri desfavorit a què mengin adequadament i construeixin un estil de vida més saludable que els acompanyi al llarg de la seva vida.

Així doncs, s'ha dissenyat aquest PEpS, en format de prova pilot, amb un total de 15 sessions que es donaran a terme cada 15 dies (de setembre a maig). Aquestes sessions proporcionen a l'alumne coneixements, habilitats i eines per aconseguir els objectius que marca el projecte. La metodologia d'aquest projecte serà directa i bidireccional, perquè durant tot el transcurs d'aquest es vol que l'alumnat estigui participatiu.

Per fer l'avaluació dels resultats del programa, es compararan les dades que s'agafaran a l'inici de l'estudi (pes, talla, QFCA i de begudes, el qüestionari d'activitat física IPAQ i recompte de passos) amb aquestes mateixes dades al final de la intervenció i s'avaluarà si els canvis són suficients per complir els objectius descrits anteriorment. Es tornaran a analitzar 6 mesos després per veure si perduren.

La utilitat d'aquests resultats és, com s'ha mencionat abans, promoure un estil de vida saludable en els joves a través d'assolir els objectius establerts.

Paraules clau: educació nutricional, adolescents, salut, begudes energètiques, ensucrades i alcohòliques.

3. Title

Nutritional education project for adolescents aged 14 to 18 in Nou Barris district of Barcelona on the harmful consumption of energy, sugary and alcoholic drinks, so that they can improve their lifestyle, based on the consumption of fruit and physical activity.

4. Summary. Objectives and methodology. Key words.

The following health education project (PEpS) is designed to be carried out with adolescents aged 14-18 in the Nou Barris district of Barcelona.

The general objective of this project is to reduce the consumption of energy drinks (BEG), sugary drinks (BES) and alcoholic drinks (BA) by half, in at least 50% of the participants, this means that at least 50% of the participants have to reduce by half the total consumption of these drinks post intervention.

This objective is complemented by another one, which is increasing fruit consumption to at least 2 pieces per day in more than 60% after the intervention and by a third one, increasing physical activity by at least 2 hours per week in at least 50% of the participants.

Therefore, the reason for this project is to give young people from the disadvantaged neighborhoods the opportunity to eat properly and build a healthy lifestyle that will accompany them throughout their lives.

Therefore, this PEpS has been designed, in a pilot format, with a total of 15 sessions that will be given every 15 days (from September to May). These sessions provide students with knowledge, skills and tools to achieve the objectives set by the project. The methodology of this project will be direct and bidirectional, so that during the whole course of the project the students will be involved.

To evaluate the results of the programme, the data collected at the beginning of the study (weight, height, QFCA and drinks, the physical activity questionnaire IPAQ and the number of steps) will be compared with the same data at the end of the intervention and will be evaluated if the changes are sufficient to meet the objectives described above.

The results will be evaluated 6 months after the end of the project to see if they still are.

The use of these results is, as mentioned above, to promote a healthy lifestyle in young people by achieving the established objectives.

Key words: nutritional education, adolescents, health, energy, sugary, alcoholic drinks.

5. Antecedents, estat actual del tema i justificació

Per situar la problemàtica de les begudes energètiques (BEG), begudes ensucrades (BES) i begudes alcohòliques (BA) en adolescents, s'ha d'entendre el context en el qual es troben immersos. Estan dins de la franja amb més incidència de consum, ja que són un col·lectiu vulnerable als missatges que intenten transmetre aquests tipus de begudes; felicitat, despreocupació, energia, rendiment esportiu, entre d'altres (1,2). És la primera vegada que gaudeixen d'una certa autonomia financera que els hi permet escollir el que volen menjar, deixant de banda la fruita i la verdura, amb la consegüent disminució de la qualitat de l'alimentació. Ells se senten sans i no donen especial importància a la salut. Alhora, en estar en una etapa de grans canvis i les dificultats que això implica, es poden sentir atrets per aquest tipus de begudes (3).

A més a més, es troben en una època crucial per decidir si continuaran o no amb la pràctica d'activitat física regular, ja que en finalitzar l'educació obligatòria s'acaben les hores lectives d'Educació Física. Aquest grup de població també refereix un menor temps per practicar activitats i altres preferències que no els hi facin tanta mandra, així que és important fomentar i crear uns bons hàbits de base perquè continuïn essent actius (4).

No es pot obviar les conductes de risc i les conseqüències atribuïdes al consum reiterat d'aquestes begudes, i han de ser un reclam valuós pels professionals de la salut per tractar aquest problema des dels primers moments i evitar futures conductes perjudicials quan creixin. Aquest context descrit anteriorment no és especialment prometedor, però si deixa marge per reptes cap a canvis positius.

Aprofitant la problemàtica de les begudes s'incidirà, com és lògic, en la reducció del seu consum, però també, en el manteniment de l'activitat física i en l'augment de fruita a la dieta, com a part d'objectius específics d'aquest projecte, dotant-lo així d'una visió més completa i realista.

El 45% dels adolescents de l'enquesta sobre alcohol i altres drogues a Espanya (EDA-DES 2021) havia consumit BEG en els darrers 30 dies (5). I d'aquests, un 16,1% l'havia barrejat amb alcohol l'any 2021 (5) i un 25,8% l'any 2022 (6). En conseqüència, el

consum de qualsevol d'aquestes begudes va lligada a l'altre en un percentatge significatiu, i no s'entendria fer un projecte d'educació per a la salut per adolescents deixant de banda una de les dues.

L'any 2021 a Espanya, la mitjana de consum de BEG era de 0,9 llaunes/persona/any, és a dir, gairebé 47 milions de consumicions al llarg d'un any (7). Aquesta dada expressada individualment pot semblar poc significativa, però cal destacar que la franja d'edat d'entre 15-45 anys incrementa molt la mitja global, ja que persones d'altres edats que consumeixin aquestes begudes no n'hi ha moltes (2).

Pel que respecta a les BA, aquestes magnituds encara són més exacerbades, per exemple, l'any 2021 a Catalunya, la despesa total en Whisky va ser de 21.242.480€, la de Ginebra de 14.752.190€ i la de vi de 269.452.110€ (8).

El mercat de les BES tampoc es queda enrere, l'any 2020 a Espanya, el consum era de 83 litres per llar/any. Si bé és cert que amb l'entrada en vigor de la pujada impositiva del sucre es va reportar una disminució del consum total l'any posterior, la dada continua essent elevadíssima (9).

Tant és així, que en l'actual legislatura estatal, el govern ha fet pública la seva intencionalitat d'endurir el codi PAOS, que es basa en l'autoregulació de les empreses respecte a la publicitat d'aliments, i també s'han encarregat de contribuir en la implementació efectiva del sistema NUTRISCORE (10).

Altres accions destacables han sigut les campanyes de sensibilització enfocades al públic jove, patrocinades pel Ministeri de Consum i l'AESAN com la de: "Azúcar, te dejo" del 2020 (10) o la que consciència sobre l'alcohol anomenada "No te pierdes nada" del 2021 (11).

També ha succeït, com s'ha esmenat anteriorment, una pujada impositiva de les BES i BA aprovada al BOE l'any 2021, tot i aquesta mesura, la quantitat consumida de begudes insanes continua sent alta (12).

Un cop situada la problemàtica en els adolescents, per definir específicament quins, s'ha decidit dedicar els esforços cap als barris que presenten una situació més complicada. La relació entre un major consum de BEG, BES i BA i un entorn social desfavorit està contrastat (2). Per tant, s'ha optat per centrar el projecte en un dels districtes més desfavorits de Barcelona, Nou Barris. Aquest districte presenta indicadors de salut més negatius que la mitjana de Barcelona, per citar un exemple, el percentatge de persones amb sobrepès/obesitat que tenen és del 56,3% vers un ja preocupant 46,3% de la resta de Barcelona (13).

Una altra forma de justificar el projecte és que la utilitat d'impulsar aquesta intervenció de salut a nivell primari és per millorar l'estil de vida de la gent jove, perquè a llarg termini aquest grup de població envelleixi amb salut, amb el respectiu estalvi de recursos que això suposaria al Sistema Públic de Salut. Per aconseguir això s'ha d'abordar aquesta problemàtica com pertoca i marcar als adolescents les pautes d'un estil de vida més saludable.

Els adolescents han de conèixer les repercussions negatives que tenen el consum d'aquest tipus de begudes, el baix consum de fruita i l'abandonament de l'activitat física en la seva salut. Destinar temps i recursos a fer aquest PEPs en instituts, batxillerats i Cicles Formatius ajuda a que rebin aquest projecte independentment de la formació acadèmica escollida.

En el moment de cercar altres estudis similars per tal d'obtenir referències sobre com procedir, els resultats obtinguts són que alguns estudis publicats sobre el consum de BEG, BES i BA en adolescents es dediquen únicament a fer una recopilació de dades, sense fer una intervenció directa, com passa a l'estudi realitzat a Canàries (14), que és observacional. El de Manresa, (15) si s'ha portat a la pràctica, a través de diferents estils d'aprenentatge on s'han donat resultats positius, ja que un cop finalitzada la intervenció el grau de coneixements de les BEG en els adolescents de l'institut era superior.

Englobat en el marc de l'estil de vida saludable que es vol promocionar en aquest projecte, s'hi troben el consum de fruita i la pràctica d'activitat física, entre d'altres.

S'ha escollit com a objectiu incrementar el consum de fruita, perquè és un grup d'aliments de fàcil accés, es poden prendre en diversos moments del dia, no requereixen de cocció i les podem fer servir com una alternativa saludable per deixar de banda les begudes tractades anteriorment.

Per veure com intervenir els adolescents per incrementar el consum de fruita, es va trobar un estudi d'interès realitzat a Mèxic, en ell, es va fer una intervenció a través de xerrades, lectures i tallers psico-educatius i els resultats van ser un augment diari de 100 grams de mitja tant en fruites com en verdures (16). Altrament, se seguiran com a referents les iniciatives de "5 al dia", que configura l'Aliança Global per la Promoció del Consum de Fruites i Hortalisses (AIAM5) (17) i altres campanyes com la d'Aquí Si: Fruita i Salut (18), per poder treure el màxim profit a aquest objectiu específic.

D'altra banda, incrementar la pràctica d'activitat física també s'ha seleccionat com un objectiu específic, ja que els adolescents es troben en una edat crucial per adoptar-lo com a hàbit o abandonar-lo per complet. Addicionalment, s'ha decidit aquest objectiu específic perquè l'activitat física ens serà una gran aliada de cara a la consecució de l'objectiu global del projecte, que és millorar l'estil de vida dels adolescents. Pel que respecta al material ja existent que s'ha cercat, s'ha seguit de prop l'estudi AVENA (Alimentació i Valoració de l'Estat Nutricional en Adolescents), que es va dur a terme ja fa uns anys. En ell, es detallen els motius d'abandonament i de la no pràctica d'activitat física dels adolescents, així que serà de molta utilitat per posar l'accent sobre les conclusions de l'estudi (19).

En resum, aquest PEpS adquireix un valor afegit per la seva visió global i la forma tant d'enfocar com procedir, tenint com a eix vertebrador el problema de les BEG, BES i BA, però posant èmfasi en els altres dos objectius específics per tal d'aconseguir millorar l'estil de vida dels adolescents.

6. Referències bibliogràfiques

- 1) Nutrición: bebidas azucaradas [Internet]. Nyc.gov [citad 30 de març de 2023]. Disponible a: <https://www.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/sugary-drinks-sp.page>
- 2) Schiaffino A, Medina A. L'estat de salut, els comportaments relacionats amb la salut i l'ús de serveis sanitaris a Catalunya. Barcelona, juny 2022. Pàgina 29 i 36. Disponible a: https://salutweb.gencat.cat/web/.content/_departament/estadistiques-sanitaries/enquestes/Enquesta-de-salut-de-Catalunya/Resultats-de-lenquesta-de-salut-de-Catalunya/documents/2021/resum-executiu-ESCA-2021.pdf
- 3) Caneda-Ferrón B. Educació Nutricional en adolescents. Educació Nutricional. Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna. Disponible a: https://eva.blanquerna.edu/pluginfile.php/821122/mod_resource/content/1/T5.2-EN%20infants%20i%20adolescents.pdf
- 4) Moreno-Macarro J, Romero-Cerezo R, Torres-Guerrero J. Razones por las cuales los estudiantes de la provincia de Granada abandonaron el deporte. [Internet]. 2010 [citad 30 de març de 2023]. Disponible a: <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:f407b2c2-0cc0-4afc-96a9-cce72086538c/re35318-pdf.pdf>

- 5) Secretaria d'Estat de Sanitat. Begudes energètiques. Observatori espanyol de les drogues i les addiccions. Espanya, març de 2022 [citat 9 de març de 2023]. Disponible a:
https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/20220330_OEDA_Bebidas_energeticas_marzo2022..pdf
- 6) Ministeri de Sanitat. EDADES 2022: Enquesta sobre alcohol i drogues a Espanya. Espanya. 2022. Pàgines 10,34,39 i 40. Disponible a: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2022_Informe_EDADES.pdf
- 7) Quantitat total i mitja consumida d'aliments, begudes, tabac, combustibles i altres fonts d'energia [Internet]. INE. [citat 9 de març de 2023]. Disponible a: <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=25168>
- 8) Base de dades de consum en llars. Mapa del govern d'Espanya. [Internet]. Espanya 2021 [citat 9 de març de 2023]. Disponible a: <https://www.mapa.gob.es/app/consumo-en-hogares/consulta12.asp>
- 9) Jorge-Martínez A, Santos-Martínez J, Galindo J. Los efectos del aumento del IVA en el consumo de las bebidas azucaradas en España [Internet]. Hispanidad.com 2022 [citat 30 de març de 2023]. Disponible a: <https://www.hispanidad.com/uploads/s1/80/11/66/efectos-del-aumento-del-iva-en-el-consumo-de-las-bebidas-azucaradas-en-espana.pdf>
- 10) Nous etiquetatges, impostos al sucre, regulació de publicitat i campanyes de conscienciació [Internet]. Govern d'Espanya. 2020 [citat 9 de març de 2023]. Disponible a: https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/consumo/Paginas/2020/16102020_azucar.aspx
- 11) Ministeri de Sanitat, consum i benestar social. Campanya 2022 alcohol i prevenció. No et perds res. Espanya. 2022 [citat 9 de març de 2023]. Disponible a: https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Prevention/alcohol/Campanas/2022_NotepierdesNada/home.htm
- 12) BOE-A-2020-17339 Llei 11/2020. Article 69. Pressupostos generals de l'Estat per l'any 2021. [Internet]. 30 de desembre de 2020. [citat 9 de març de 2023]. Disponible a: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17339>
- 13) InfoBarris. [Internet]. Barcelona: Agència de Salut Pública. 2022 [citat 11 de febrer de 2023]. Conductes i salut al districte de Nou Barris. Disponible a: <https://www.aspb.cat/docs/infobarris/pagina-interna.html?codi=54>
- 14) Grau de coneixement de les begudes energètiques en la població adolescent escolaritzada de Canàries [Internet]. Universitat de la Laguna. Juny 2020. [citat 9 de març de 2023]. Disponible a: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/20293>

- 15) Sánchez-Socarrás V, Blanco M, Bosch C, Vaqué C. Coneixements sobre les begudes energètiques: experiència educativa amb estudiants de secundària bàsica de Barcelona, Espanya. Revista Espanyola de Nutrició Humana i Dietètica [Internet]. 2016;20(4):263-272. Disponible a: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v20n4/original1.pdf>
- 16) Vega-León S, Radilla-Vázquez C, Gutiérrez-Tolentino R, Radilla-Vázquez M. Intervención para incentivar el consumo de frutas y verduras en adolescentes de la Ciudad de México. Rev Esp Nutr. Com [Internet]. 2019 [citad 18 de març de 2023]. Vol.25 (1). Disponible a: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2019_1_02_CC_Radilla_Incremento_en_el_consumo_de_verduras_y_frutas.pdf
- 17) 5 al dia: Que és 5 al dia? [Internet]. 5aldia.org. 2023 [citad 29 de març de 2023]. Disponible a: <https://www.5aldia.org/que-es-5-al-dia>
- 18) Aquí si: Fruita i Salut [Internet]. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). 2020 [citad 30 de març de 2023]. Disponible a: https://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre_lagencia/Plans-estrategics/pinsap/Accions-eines-i-projectes-relacionats/aqui_si_fruita_i_salut/
- 19) Martínez Baena AC, Chillón P, Martín-Matillas M, Pérez López I, Castillo R, Zapatera B, et al. Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio AVENA. [Internet]. 2012 [citad 29 de març de 2023]; 12(1):45-54. Disponible a: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100005

7. Objectius generals i específics del programa educatiu

Objectiu general del PEpS:

-Disminuir el consum de begudes energètiques, ensucrades i alcohòliques a través d'un increment dels coneixements i les eines en els adolescents de 14-18 anys de Nou Barris, perquè millorin el seu estil de vida, amb el suport de l'increment del consum de fruita i de l'activitat física.

Objectius específics del PEpS:

-Disminuir el consum mensual total de begudes energètiques, ensucrades i alcohòliques a la meitat en mínim un 50% dels participants després de la intervenció.

-Incrementar el consum de fruita fins mínim les 2 peces diàries, en més del 60% dels adolescents participants després de la intervenció.

-Augmentar com a mínim 2 hores més d'activitat física setmanal en mínim un 50% dels adolescents participants després de la intervenció.

8. Disseny del programa educatiu

8.1 Títol del programa

Projecte d'Educació per la Salut per als adolescents de 14-18 anys del districte de Nou Barris de Barcelona, sobre el consum nociu de begudes energètiques, ensucrades i alcohòliques, perquè millorin el seu estil de vida, amb el suport del consum de fruita i l'activitat física.

8.2 Població diana

La població diana d'aquest projecte d'educació per la salut són els adolescents d'entre 14 i 18 anys que estiguin en instituts públics o privats de 3r, 4t d'ESO i 1r, 2n de Batxillerat, comptant també amb els centres que disposin de Cicles Formatius a la ciutat de Barcelona.

No obstant això, Barcelona és una ciutat gran que té moltes persones en aquesta franja d'edat, concretament 70.528 a 1 de gener de 2022.

En conseqüència, s'ha centrat una mica més la població diana, escollint el districte de Nou Barris, on hi ha 8.118 adolescents a 1 de gener de 2022, representant un 11,5% del total d'adolescents barcelonins¹. Anteriorment, ja s'han detallat altres motius pels quals era profitós enfocar el projecte en aquest districte.

Els instituts que vulguin participar en el projecte han de tenir línies dels cursos que s'han mencionat anteriorment, destacar que s'accepten qualsevol d'aquestes tres modalitats, però se sap que el gruix de participants vindrà de l'ESO i Cicles Formatius, no tant de Batxillerat, ja que pocs adolescents del barri l'escullen.

S'acordarà amb el centre destinar unes hores per impartir aquest projecte, perquè en fer-se en horari escolar, el percentatge d'assistència i de seguiment serà més alt. Els residents d'aquest districte compten, en general, amb un poder adquisitiu baix. Com ja s'ha indicat anteriorment, un poder adquisitiu baix estarà més lligat al consum de begudes insanes, que són un reclam pels adolescents per culpa dels missatges que desprenen i que col·loca aquest col·lectiu en una situació de vulnerabilitat.

8.3 Àmbit d'intervenció

La intervenció d'aquest PEpS es farà dins el nostre país, perquè el consum és elevat i es vol que els adolescents dels nostres barris el disminueixin, per millorar el seu estil de vida. Anteriorment, s'ha citat la idoneïtat de Nou Barris per iniciar aquest projecte, ja que té indicadors socials i econòmics que agreugen aquest alt consum.

El projecte serà inicialment una prova pilot, que es portarà a terme en un institut de Nou Barris, en grups compostos de màxim 20 alumnes simultàniament. Es demanarà al centre en qüestió disposar d'una hora (en horari lectiu) cada dues setmanes, per dur a terme el projecte.

Fer una prova pilot permet tenir una implementació més ràpida, obtenir un feedback proper, i detectar marges de millora en el projecte. Un cop se superi aquesta fase, es portarà el projecte a tots els centres de Nou Barris que es vulguin adscriure.

8.4 Nivell de prevenció sobre el que es vol actuar

El PEpS en qüestió se centra en el tipus de prevenció primària, ja que es fa amb la intenció de prevenir que es desenvolupi una malaltia. En aquest cas, no s'intenta evitar

¹ Barcelona.cat. Padró municipal de l'any 2022 per franges d'edat a Barcelona. Barcelona, 2022. Disponible a: https://ajuntament.barcelona.cat/estadistica/castella/Estadistiques_per_temes/Poblacio_i_demografia/Poblacio/Padro_municipal_habitants/a2022/edat/edata02.htm

una patologia en concret, perquè un estil de vida poc saludable pot donar peu a un ventall de patologies molt ampli. Aquest projecte vol ser preventori de patologies i alhora lluitar contra les conductes no segures, les addiccions, l'abandonament de l'esport i, en general, contra un estil de vida poc saludable.

8.5 Definició de continguts específics segons el nivell d'aprenentatge

-De l'objectiu específic 1 (OE1) 6 continguts específics dedicats a: Disminuir el consum mensual total de begudes energètiques, ensucrades i alcohòliques a la meitat en mínim un 50% dels participants després de la intervenció.

-Incrementar el consum de fruita fins mínim les 2 peces diàries, en més del 60% dels adolescents participants després de la intervenció.

-Augmentar com a mínim 2 hores més d'activitat física setmanal en mínim un 50% dels adolescents participants després de la intervenció.

8.5.1 Àrees de coneixement, activitats i eines dels 3 objectius específics

OE1: Disminuir el consum mensual de BEG, BES i BA		
Cognitiu (coneixements)	Emocional (activitats)	Habilitats (eines)
Reconèixer les BEG, BES i BA i els seus trets principals.	Visualitzar un documental de Netflix.	Aprendre a gestionar una situació de pressió de grup.
Identificar les repercussions per la salut que tenen aquestes begudes.	Participar en una xerrada amb una persona exalcohòlica.	Manegar l'app de "Sugar Free Challenge".

OE2: Incrementar com a mínim el consum de fruita fins a les 2 peces diàries.		
Cognitiu (coneixements)	Emocional (activitats)	Habilitats (eines)
Comprendre els beneficis de la fruita.	Endevinar el batut.	Experimentar en un taller de cuina sobre preparacions amb fruita i degustació.
-	Expressar perquè prefereixen altres opcions més insanes en lloc de fruita.	Aprendre a com fer una compra econòmica.

OE3: Augmentar com a mínim 2 hores més d'activitat física setmanal.		
Cognitiu (coneixements)	Emocional (activitats)	Habilitats (eines)
Descriure els beneficis de l'activitat física i l'efecte que té en ell les BEG.	Reflexionar sobre per què s'ha deixat de fer activitat física: traves i solucions.	Executar exercicis pràctics per millorar la condició física.
-	-	Desenvolupar una gimcana conjunta.

8.6 Definició i justificació de les metodologies i tècniques educatives

La metodologia que se seguirà al llarg del projecte serà sempre encaminada a generar un clima de confiança amb l'adolescent i que així se senti còmode, interpel·lat i motivat per afrontar els reptes que es plantegen, per això mateix, el projecte serà en modalitat sincrònica i bidireccional (directe) del tot.

En la sessió inicial, no s'avançarà matèria pròpiament dita, sinó que es dedicarà a establir un vincle educador-alumne, signar el consentiment informat i a passar els qüestionaris inicials que serviran posteriorment per avaluar el progrés. Aquesta metodologia de trobament està pensada perquè la segona sessió ja es comenci amb bon peu i sigui efectiva.

Així doncs, les tècniques emprades són aquelles més enfocades a un públic adolescent i amb eines tecnològiques que els hi resulten familiars. Es vol que se sentin empoderats i part indispensable per al progrés adequat del projecte.

No s'abúsarà de tècniques expositives, i en les sessions que n'hi hagi, es complementaran amb altres que sí que interpel·lin directament l'alumne, perquè se sentin visibles. Les activitats proposades també fan referència al curt termini, que és el que més preocupa a aquest col·lectiu, per això s'inclou una xerrada amb un exadictic a l'alcohol en comptes d'una xerrada dels futurs riscos que comporta el seu consum. Un altre exemple és que se'ls demana fer una reflexió on s'aportin solucions immediates per incrementar l'activitat física; aquesta sensació que són accions que canvien en el present més immediat, promou que l'adolescent se senti motivat amb el projecte.

Finalment, s'han tingut en compte les experiències individuals dels adolescents, així com les col·lectives, a través de moltes reflexions, discussions, rotllanes, entre d'altres, per tal que sentin que els seus pensaments i reclams són escoltats, respectats i analitzats per tal de treure profit a les sessions.

OE1	Nom	Àrea	Que consisteix	Tècnica educativa i justificació
Sessió 1: 30/09	Reconèixer BEG, BES, BA i els trets principals	Cognitiva	S'iniciarà amb 30 minuts d'explicació en format de PowerPoint, es detallarà quins tipus de beguda són i la seva composició. Posteriorment, es discutirà amb els adolescents que opinen de la informació rebuda i faran recompte de les U.B.Es d'alcohol que ingereixen un dia que surten amb els amics.	<u>Expositiva i discussió.</u> Aquesta sessió introductòria serà força teòrica, aprofitant que és un públic que té alta capacitat receptiva, però tindrà una part de discussió on ells participaran perquè se sentin implicats.
Sessió 2: 15/10	Manegar l' App de "Sugar Free Challenge"	Habilitats	Es presentarà i s'explicarà l'aplicació de mòbil gratuïta, que incorpora advertències sobre el sucre, un llistat d'aliments rics en sucre afegit, noms que pot tenir el sucre, la distinció entre sucre natural i afegit (d'utilitat per a quan es parli de la fruita més endavant) i s'explicarà com fer anar l'eina de registre de sucre. Un cop s'hagin familiaritzat amb l'app es farà el registre dels aliments que van consumir el dia anterior, perquè puguin veure la quantitat de sucre que van consumir sense adonar-se'n. Es tancarà la sessió posant el vídeo d'un minut de "Azúcar, te dejo".	<u>Joc i recurs audiovisual.</u> Aquesta segona sessió pretén que l'adolescent s'adoni de la quantitat de sucre que consumeix fent servir una eina que per ell és molt familiar, el telèfon mòbil. D'aquesta forma se sent còmode i protagonista, ja que és ell l'encarregat de fer el recompte de sucre del dia anterior, això és fonamental per mantenir els adolescents enganxats i motivats al projecte. Finalment, es passarà el vídeo de la campanya de NAOS contra el sucre afegit, que simbolitza una ruptura amorosa amb el sucre, aquesta idea és propera a les vivències dels adolescents i farà que s'emportin la idea al cap.

<p>Sessió 3: 30/10</p>	<p>Identificar les repercussions per la salut que tenen fent cerca a l'aula</p>	<p>Cognitiva</p>	<p>En la sessió 1 els adolescents van rebre coneixements teòrics sobre els 3 tipus de begudes que se centra el projecte, ara es dividirà la classe en 3 grups i es vol que facin cerca a l'aula de les repercussions que tenen aquests 3 tipus de begudes.</p> <p>Així reforcen el que van aprendre a la primera sessió i ara incrementen la quantitat d'informació al ser coneixedors de les repercussions pel cos que té. Els 20 minuts restants es farà una posada en comú per saber quines repercussions negatives els ha impactat més i es deixaran escrites a la pissarra.</p>	<p><u>Investigació a l'aula i discussió.</u></p> <p>Un cop més, la intenció és que l'adolescent se senti part necessària perquè el projecte funcioni i és per això que serà l'encarregat de buscar aquestes repercussions negatives del consum de BEG, BES i BA. El dietista-nutricionista estarà en tot moment amb ells i tractarà d'orientar als adolescents i de proporcionar fonts fiables d'informació si s'escau. La posterior discussió sobre els resultats trobats van en la mateixa direcció, fer participar a l'adolescent i crear la sensació que junts formem un equip.</p>
<p>Sessió 4: 15/11</p>	<p>Xerrada amb exalcohòlic per conèixer el seu testimoni i fer posterior ronda de preguntes</p>	<p>Emocional</p>	<p>Es convidarà a un testimoni que accedeixi a explicar la seva història i el problema que va tenir amb l'alcohol, els adolescents l'escoltaran i en els minuts finals tindran l'oportunitat de fer-li preguntes.</p>	<p><u>Conferència i torn de preguntes.</u></p> <p>En aquesta sessió, ara que ja saben que són i quines repercussions tenen aquestes begudes, és torn d'escoltar una persona que va caure en l'alcohol. La intenció és que posin cara a aquest problema i es conscienciïn. El conferenciant escollirà quina tècnica expositiva fer servir per donar la conferència. Al final, els adolescents podran parlar amb ell.</p>

Sessió 5: 30/11	Xerrada per gestionar la pressió de grup i posterior joc de rols	Habilitats	<p>S'iniciarà aquesta sessió acompanyats d'un psicòleg, que farà servir 20-30 minuts per detallar breument el que és la pressió de grup i exposarà diferents situacions en què els adolescents es poden veure pressionats a consumir aquest tipus de begudes. Els altres 30 minuts, serà moment que els adolescents participin en un joc de rols i recreïn aquestes situacions per aprendre a manejar-les adequadament.</p> <p>Es conclourà la sessió enganxant a la paret de la classe el cartell del Ministeri de Sanitat de "No te pierdes nada"</p>	<p><u>Exposició i jocs de rols/simulació.</u></p> <p>El projecte comptarà amb una altra xerrada, aquest cop amb una nova figura, la del psicòleg. És important que vagin participants diferents actors en el projecte perquè els adolescents tinguin el sentiment que cada sessió va acompanyada d'una dinàmica molt diferent de l'altre i acudeixin motivats. El joc de rols forma part de la intenció que hi ha perquè l'adolescent tingui cert protagonisme i pugui realitzar les sessions de la forma més pràctica possible.</p>
Sessió 6: 15/12	Documental de Netflix	Emocional	<p>Els adolescents visualitzaran l'episodi dedicat a l'alcohol de la sèrie de Netflix: "Consulta Mèdica" de 30 minuts de duració i se'ls hi demanarà que analitzin els punts clau que tracta l'episodi. Després es posaran en comú les valoracions de cada un.</p>	<p><u>Recurs audiovisual, tècnica d'anàlisi a l'aula i discussió.</u></p> <p>La intenció és que un cop més els adolescents se sentin familiaritzats en el projecte, i la plataforma de Netflix de segur que la coneixen i fan servir.</p> <p>Després es vol fer una posada en comú perquè tinguin l'oportunitat de compartir idees i reflexions entre companys, ja que li donen molta importància a l'opinió dels seus amics.</p>

OE2	Nom	Àrea	Que consisteix	Tècnica educativa i justificació
Sessió 7: 15/01	Beneficis de la fruita (ANNEX 1)	Cognitiu	Igual que es va fer amb la sessió 1, en aquesta sessió es farà una exposició en format PowerPoint els primers 20 minuts dels aliments que formen part de la fruita, i després es donarà llibertat als alumnes perquè facin cerca i discuteixin, fent servir la tècnica de Phillips66 sobre els beneficis de la fruita. Conclourà la sessió fent un mapa interactiu conjunt dels beneficis de la fruita que s'hagin trobat.	<u>Exposició i Phillips66.</u> La sessió comptarà amb una primera part teòrica via PowerPoint, indispensable perquè els adolescents coneguin tots els tipus de fruita i la seva temporalitat. El gruix de la sessió estarà dedicat a la cerca i discussió de la informació que els adolescents hagin trobat, per després deixar-ho plasmat en un mapa interactiu. D'aquesta manera es crea una sessió molt completa en la que els adolescents participen molt activament.
Sessió 8: 30/01	Reflexió grupal: Per què ens costa menjar fruita?	Emocional	En aquesta sessió es passarà un breu qüestionari amb preguntes com: quantes peces de fruita consumeixes al dia?, quines són les que més i les que menys t'agraden? Consumeixes suc?, entre d'altres. Després es farà una reflexió conjunta per incrementar-ne el consum. El D-N donarà estratègies per fer-ho. Acabarà la sessió ensenyant el diccionari de fruites de la web de "5 al dia" perquè en coneguin més.	<u>Qüestionari i reflexió.</u> Passarem el qüestionari en paper perquè és una forma ràpida i fàcil de conèixer la informació que volem saber de cada alumne. Després es farà una reflexió perquè els adolescents exposin el seu punt de vista i amb la finalitat que tant DN com ells aportin eines i consells dedicats a incrementar aquest consum de fruita. La web de "5 al dia" és una bona forma perquè coneguin un llistat ampli de fruita.

Sessió 9: 15/02	Taller de compra econòmica i saludable	Habilitat	El DN juntament amb el professorat sortiran del centre i aniran amb l'alumnat a diversos comerços on es faran breus explicacions sobre trucs per fer compra de fruita econòmica i saludable, fent èmfasi a la fruita fresca, de proximitat, i de temporada, que són els pilars de la campanya: Aquí Si: Fuita i salut.	<u>Taller fora del centre.</u> Trencar la dinàmica de ser sempre dins una classe és important per mantenir l'adolescent participatiu en el projecte. És un bon recurs també perquè propicia que l'adolescent conegui les botigues del barri que fan oferta de productes saludables a bon preu i que en un futur es converteixi en client.
Sessió 10: 28/02	Endevina el batut: posada en pràctica	Emocional	Ara que ja han après sobre els tipus de fruita, els beneficis que té, i com aconseguir-la econòmicament, és moment que la tastin jugant. Es faran grups de 3 persones i es crearan batuts de fruita amb les combinacions que ells vulguin, després, els altres grups provaran a cegues els batuts i hauran de dir quines peces de fruita creuen que porta, quins sabors els hi agrada més, entre d'altres.	<u>Joc.</u> Aquest joc busca que l'adolescent creï vincle amb la fruita i una estona agradable, i l'incita indirectament a què en un futur es reuneixi amb els seus amics per continuar fent aquest joc fora de l'aula. La idoneïtat de fer el joc amb batuts és una forma que l'adolescent vegi que pot beure batut natural de fruites en lloc de comprar un processat o de consumir una beguda energètica o alcohòlica.
Sessió 11: 15/03	Taller de cuina i tast de peces de fruita	Habilitat	Es farà un altre taller per reforçar la idea de tastar i provar més fruita. En aquesta ocasió un cuiner proposarà receptes fàcils amb peces de fruita que els adolescents hauran de preparar i tastar.	<u>Demostració i taller.</u> Comptar amb la participació d'un cuiner que podrà explicar receptes per fer broquetes de fruita, fruita congelada, iogurts de fruites, entre d'altres, serà útil i divertida perquè n'aprenquin.

OE3	Nom	Àrea	Que consisteix	Tècnica educativa i justificació
Sessió 12: 30/03	Beneficis de l'activitat física. Cal beure BEG?	Cognitiu	S'iniciarà la sessió amb una pluja d'idees de 15 minuts sobre els beneficis que creuen que té l'activitat física a l'organisme. Després, el DN detallarà aquests beneficis i completarà la informació que hagin aportat els adolescents. En acabat, es passarà un vídeo propietat del DN per desvincular l'ús de BEG quan es fa alguna activitat física.	<u>Brain Storming i vídeo.</u> Iniciar amb una pluja d'idees promou que l'adolescent estigui concentrat des del primer moment, a més a més, dona la possibilitat a què expressi moltes idees que després es veuran reafirmades pel DN i això farà que se senti valorat. El vídeo elaborat pel DN afavorirà un missatge clar i concís per fer entendre que han d'evitar les BEG al fer activitat física.
Sessió 13: 15/04	Exercicis d'activitat física pràctics	Habilitat	Ara que ja saben quins són els beneficis de l'activitat física i coincidint amb l'inici del bon temps, s'aprofitarà per fer la sessió a l'aire lliure. Consistirà en fer uns exercicis amb material esportiu que explicarà el professor d'educació física de cada centre.	<u>Demostració d'exercicis i jocs.</u> Un cop més, es dediquen esforços a fer activitats que trenquin amb la dinàmica i afavoreixin que els adolescents se sentin a gust. Aquests exercicis i jocs fàcils de realitzar són ideals per cohesionar el grup i relacionar l'activitat física amb una bona estona.
Sessió 14: 30/04	Reflexió: per què es deixa de fer activitat física? (ANNEX 2)	Emocional	Entre tots farem una rotllana i parlarem durant la meitat de la sessió de per què costa fer activitat física, exposant els resultats de l'estudi AVENA. S'apuntaran solucions a la pissarra. Llavors cadascun dels adolescents adoptarà una proposta com a compromís.	<u>Reflexió i rotllana.</u> La tècnica de la reflexió serà d'utilitat per crear un espai molt proper on tothom col·labori per proposar idees per moure's més. Es faran propostes senzilles i realistes com per exemple: pujar per les escales cada matí.

Sessió 15: 15/05	Gimcana saludable (ANNEX 3)	Habilitat	<p>Aquesta serà l'última sessió pràctica de tot el projecte i es pretén que sigui una barreja de tots els conceptes explicats al llarg de la intervenció.</p> <p>Es prepararà una gimcana on els adolescents hauran de fer activitats com: anar a la fruiteria més propera i trobar la peça de fruita més econòmica, preguntar a gent del carrer raons per les quals no consumir alcohol, trobar una persona que practiqui un determinat esport, entre altres proves.</p>	<p><u>Joc.</u></p> <p>Es tracta de fomentar l'activitat física de la millor forma que es pot fer, practicant-la.</p> <p>Està pensada com una sessió d'acomiadament del projecte on el primer grup que completi la gimcana tindrà un val de descompte en les fruiteries del barri durant 2 mesos.</p>
---------------------	-----------------------------	-----------	---	--

8.7 Recursos

8.7.1 Recursos materials

Els materials necessaris seran:

- | | | |
|-----------------------|---------------------------------------|--------------------|
| -Ordinadors portàtils | -Fusta de tall i estris de cuina | -Bàscula |
| -Telèfon mòbil | | -Tallímetre |
| -Compta de Netflix | -Material d'esport (cons, pilotes...) | -QFCA del projecte |
| -Material d'oficina | | |

La majoria de les activitats es desenvoluparan a les aules, a excepció d'algunes com en la que s'ha d'anar al mercat o en les que es practiqui activitat física, que es faran a l'aire lliure. Pel que respecta al taller de cuina, dependrà de cada centre en qüestió si decideix realitzar l'activitat a la mateixa aula o si té capacitat per cedir un espai de cuina per poder desenvolupar millor l'activitat.

8.7.2 Recursos humans

Els recursos humans necessaris per a la realització del PEpS són, en primer lloc, el DN. Serà l'encarregat de vehicular tota la informació, activitats i eines que es volen transmetre per aconseguir els objectius anteriorment plantejats. No obstant això, serà molt important comptar amb la presència i l'ajuda dels professors de cada centre, que són els que millor coneixen als alumnes i poden orientar en tot moment sobre com s'està desenvolupant el programa.

També es requerirà la participació de testimonis reals, per fer la xerrada de l'alcohol, i de personal de cuina per a la realització del taller de peces de fruita.

El professor d'educació física també estarà participant activament de les sessions d'activitat física, perquè n'és l'expert.

La figura del psicòleg serà necessària per dur a terme la sessió de la pressió de grup i la del cuiner per la sessió de taller de cuina.

Per tal de gestionar tot el projecte en conjunt i coordinar els diferents professionals que hi intervindran, es pot requerir, segons cada cas, a la figura d'un coordinador general que bé pot ser el mateix DN o bé pot assumir aquesta funció un tercer.

8.8 Avaluació del programa

8.8.1 Que es vol avaluar?

En aquest PEpS s'avaluarà els 3 aspectes diferents planificats dins del model PRECEDE: procés, impacte i resultats.

En el procés, es vol avaluar el grau de satisfacció, motivació, dificultat percebuda i suggeriments tant de l'encarregat de dur a terme la sessió com dels alumnes que l'han realitzat. També es vol conèixer de primera mà quina avaluació fa el professorat del centre en el qual s'està fent el projecte, ja que es vol que tingui contacte directe amb els responsables del PEpS.

Un altre ítem que es vol valorar és la durada de les sessions, ja que és important que estiguin dins del marge establert. En addició, es voldrà avaluar l'assistència per part de l'alumnat que hi ha a cada sessió.

De l'impacte es voldrà avaluar com evoluciona el consum de begudes energètiques, ensucrades i alcohòliques, també es vol monitorar el consum de fruita per part de l'adolescent i la quantitat d'activitat física que fa.

Una altra ítem que es vol avaluar en l'ímpacte és si s'estan obtenint els coneixements, habilitats i eines proporcionades.

Dels resultats, es voldrà avaluar les fluctuacions del consum de begudes energètiques, ensucrades i alcohòliques, així com el consum de fruita i la quantitat d'activitat física que haurà fet cada adolescent. Una altra dada que es voldrà tenir en compte és la del pes i la talla, ja que es podrà veure si hi ha hagut canvis al respecte.

8.8.2 Qui ha d'avaluar-ho?

L'avaluació del projecte l'ha de dur a terme el DN, ja que sap extraure les dades del QFCA, d'aquests qüestionaris n'hi ha molts, però s'utilitzarà part del de la Junta d'Andalusia per fer recompte de fruites i el de l'estudi PREDIMED PLUS pel de les begudes, detallats en els propers apartats. El DN també determinarà si els canvis en l'activitat física compleixen amb l'objectiu pautat o no.

Alhora, es creu necessari que sigui el DN l'encarregat de fer aquesta avaluació perquè ha acompanyat als adolescents al llarg del projecte, i és el que més coneix com s'ha dut a terme.

No obstant això, en l'avaluació del procés, poden i han de participar l'equip de professorat, que són una part molt important d'aquest engranatge que representa l'educació nutricional en adolescents.

8.8.3 Quan s'ha d'avaluar?

Els terminis per avaluar aquest projecte seran diferents segons s'avalui procés, ímpacte o resultat.

El procés s'avaluarà a cada sessió, per tenir el seguiment en temps real de com està anant l'execució del projecte.

L'ímpacte s'avaluarà al final de cada bloc, en aquest projecte hi hauran 3 blocs, ocupats cada un d'ells per un dels tres objectius específics.

Els resultats del projecte s'avaluaran en una sessió final que estarà destinada exclusivament a això, i també es tornaran a avaluar 6 mesos després, per veure si aquests resultats aconseguits són perdurables en el temps.

Per tant, està configurat de tal forma que permetrà tenir avaluacions pre-peri-post execució del projecte.

8.8.4 Com s'ha d'avaluar?

L'avaluació del procés es farà a través de dues rúbriques, una que omplirà el docent que realitzi la sessió, i una altra més simplificada que omplirà l'alumnat també al final d'aquesta (annex 4).

L'enregistrament de la durada de cada sessió es farà anotant l'hora d'inici i de final de cada una d'aquestes, en aquest mateix document també quedarà recollida l'assistència, que es valorarà passant llista.

Per conèixer l'opinió del professorat sobre l'evolució del projecte es faran reunions al final dels 3 blocs temàtics, per discutir i aportar suggeriments. Paral·lelament, s'habilitarà una bústia de correu electrònic que estarà disponible per a què el professorat contacti amb els responsables del projecte sempre que ho necessitin.

La forma d'avaluar el procés es basa tant en mètodes quantitius com qualitius per extraure més tipus de dades, i poder fer modificacions en les activitats, personal i/o recursos si fos necessari.

Per avaluar l'impacte, s'ha dissenyat el projecte de tal forma que la primera sessió de cada un dels tres blocs sigui la més teòrica. Un cop establerts aquests conceptes i definicions, els alumnes tindran la tasca de portar en unes sessions concretes un recompte setmanal del total de BEG, BES i BA consumides, un recompte setmanal de les peces de fruita consumides i un recompte dels passos fets. D'aquesta manera, s'aniran emmagatzemant dades d'aquests consums i es podrà veure la tendència de cada estudiant, i, gràcies a aquestes dades després es podran avaluar els resultats.

S'entén que és un esforç addicional per part de l'alumne, però només serà comptabilitzar un tipus de dada que serà d'utilitat per avaluar l'impacte que està tenint el PEPs en ells.

Per entendre millor aquest mètode d'avaluació d'impacte s'afegeix la següent taula:

Sessió en què s'explica	Què se'ls demana?	Quan ho hauran de portar?	Com fer-ho?
Sessió 1: Begudes	Quantificar el consum de BEG, BES i BA de l'última setmana	Sessió 5,10 i 15	Registre setmanal de begudes amb el qüestionari PRE-DIMED PLUS
Sessió 7: Fruita	Quantificar el consum de fruita de l'última setmana	Sessió 10 i 15	Registre setmanal de fruita amb el QFCA de la Junta d'Andalusia
Sessió 12: Activitat física	Quantificar l'activitat física de l'última setmana	Sessió 15	Comptador de passos del telèfon

Al final de cada un dels tres blocs els adolescents respondran una enquesta en línia amb unes preguntes de Vertader-Fals, preguntes sobre la idoneïtat del bloc en base l'escala de Likert i una pregunta final sobre la seva intenció d'aconseguir l'objectiu específic, on hauran de seleccionar Vull fer-ho, Sé fer-ho o Puc fer-ho (Annex 5).

Per avaluar els resultats, es repetirà part del QFCA de la Junta d'Andalusia (1) per avaluar la fruita i el del PREDIMED PLUS (2) per avaluar les begudes, tal com s'haurà fet també a la sessió introductòria. S'observarà alumne per alumne la diferència de consum entre l'avaluació inicial i la del final per determinar si compleix els objectius fixats. A continuació s'adjunten aquests qüestionaris:

IV – FRUTAS (una pieza o ración)	NUNCA O CASI NUNCA	1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
57. Naranja (una), pomelo (uno), mandarinas (dos)									
58. Plátano (uno)									
59. Manzana o pera (una)									
60. Fresas/fresones (6 unidades, 1 plato postre)									
61. Cerezas, picotas, ciruelas (1 plato de postre)									
62. Melocotón, albaricoque, nectarina (una)									
63. Sandía (1 tajada, 200-250 g)									
64. Melón (1 tajada, 200-250 g)									
65. Kiwi (1 unidad, 100 g)									
66. Uvas (un racimo, 1 plato postre)									
67. Aceitunas (10 unidades)									
68. Frutas en almíbar o en su jugo (2 unidades)									
69. Dátiles, higos secos, uvas-pasas, ciruelas-pasas (150 g)									
70. Almendras, cacahuetes, avellanas, pistachos, piñones (30 g)									
71. Nueces (30 g)									
72. ¿Cuántos días a la semana tomas fruta como postre?									

Qüestionari de la Junta d'Andalusia sobre el consum de fruita (1).

TIPO DE BEBIDA		FRECUENCIA DE CONSUMO										
		VECES			MOMENTO							
		NUNCA O CASI NUNCA	A LA SEMANA	AL DIA	ANTES DEL DESAYUNO	CON EL DESAYUNO	ENTRE DES. Y COMIDA	CON LA COMIDA	ENTRE COMIDA Y CENA	CON LA CENA	DESPUES DE LA CENA	DURANTE LA NOCHE
Agua de grifo	1 botellín o 1 vaso: 200 cc											
Agua embotellada (con gas/ sin gas)	1 botellín o 1 vaso: 200 cc											
Zumos naturales de frutas	1 vaso: 200 cc											
Zumos envasados de frutas	1 vaso: 200 cc											
Zumos vegetales naturales (gazpacho, de tomate,...)	1 vaso: 200 cc											
Zumos vegetales envasados (gazpacho, de tomate,...)	1 vaso: 200 cc											
Leche entera	1 vaso o taza: 200 cc											
Leche semidesnatada	1 vaso o taza: 200cc											
Leche desnatada	1 vaso o taza: 200 cc											
Lácteos bebibles	1 botellín: 100 cc 1 botellín o 1 vaso: 200cc											
Batidos lácteos	1 vaso: 200 cc											
Bebidas vegetales (bebida de soja, almendras, almendrina...)	1 vaso: 200 cc											
Sopas y caldos	1 taza o plato: 200 cc											
Sorbetes, gelatinas	1 unidad: 120 cc											
Refrescos	1 botellín o 1 vaso: 200 cc 1 lata: 330 cc											
Refrescos Light /Zero	1 lata: 330 cc 1 botellín o 1 vaso: 200 cc											
Café sólo o cortado con azúcar	1 taza: 30-50 cc											
Café sólo o cortado sin azúcar, con/sin edulcorante artificial	1 taza: 30-50 cc											
Café con leche o americano y azúcar	1 taza: 125 cc											
Café con leche o americano sin azúcar, con/ sin edulcorante artificial	1 taza: 125 cc											
Té con azúcar	1 taza: 200 cc											
Té sin azúcar, con/sin edulcorante artificial	1 taza: 200 cc											
Otras infusiones con azúcar	1 taza: 200 cc											
Otras infusiones sin azúcar	1 taza: 200 cc											
Cerveza, Sidra	1 botellín o 1 vaso: 200 cc 1 lata: 330 cc											
Cerveza sin alcohol o Light	1 lata: 330 cc 1 botellín o 1 vaso: 200 cc											
Vino (tinto, rosado o blanco), cava	1 vaso: 120 cc											
Bebidas alcohólicas de alta graduación (whisky, ron, vodka, ginebra)	1 copa 50 cc											
Bebidas alcohólicas combinadas (cubata, gintonic, piña colada, daikiri, otras)	1 vaso: 200 cc											
Bebidas energéticas (Red Bull, Burn,...)	1 vaso: 200 cc											
Bebidas para deportistas/isotónicas	1 vaso: 200 cc 1 lata: 330 cc											
Batidos sustitutivos de comidas/híper proteicos	1 vaso: 200 cc											
Otros (especifique):												

Qüestionari de PREDIMED PLUS sobre el consum de begudes (2).

El registre del pes i talla de l'adolescent serà sotmès a anàlisi per veure si es pot establir alguna tendència general, aquest enregistrament de pes es farà a l'hora d'Educació Física en la setmana de la sessió 2 i la setmana de la sessió 15, es farà servir la bàscula i el tallímetre. Es farà en aquesta assignatura perquè és un moment on l'adolescent va amb roba d'esport i és més ràpid i còmode pesar en aquestes condicions.

Per mesurar l'increment o no d'activitat física es passarà a l'alumne el qüestionari internacional d'activitat física IPAQ (annex 6), per comparar-lo amb el de la sessió inicial i veure si s'ha complert l'objectiu plantejat. També es compararà l'enregistrament de passos que es va demanar en l'avaluació inicial amb els que ells aportin a la sessió 15.

9. Pla d'acció PEpS

Pla d'acció del PEpS									
FASE DE PLANIFICACIÓ									
Data presentació del PEpS a la direcció del/s centres/àmbit on es desenvoluparà el programa		Responsable de presentar el programa a la direcció del/s centres/àmbit		Data presentació PEpS als professionals implicats en el desenvolupament del programa		Responsable de presentar el programa al/s Professionals implicats en el desenvolupament del programa	Data presentació PEpS als Participants als quals està adreçat el programa		Responsable de presentar el programa al/s participants que està adreçat el programa
Juny de l'any previ a l'execució		Coordinador del PEpS		Agost-Setembre de l'any d'execució		DN	15/09 de l'any d'execució		DN, conjuntament amb el professorat del centre
FASE D'EXECUCIÓ									
N. de sessió	Data realització	Horari	Nombre de Participants	Objectius Indicar O específic (E) i l'Àrea d'aprenentatge (AP)	Continguts	Mètodes directes o indirectes i Tècniques educatives	Recursos Materials	Recursos Humans	
Explicació als pares	12/09	Torn de matí o de tarda	Els pares de l'alumnat	-	Presentació del PEpS als pares, resolució de dubtes i signatura de documents	Exposició	PowerPoint	DN i professorat	
Av. Inicial	15/09	Migdia	Per definir, però màxim 20	Presentació del PEpS a l'alumnat i presa de dades (QFCA de la Junta d'Andalusia i Predimed Plus, IPAQ)		Exposició	PowerPoint	DN i professorat	

1	30/09	Migdia	Per definir, però màxim 20	OE1 Cognitiu	Reconèixer BEG, BES i BA	Exposició i Discussió	PowerPoint	DN
2	15/10	Migdia	Per definir, però màxim 20	OE1 Habilitat	Presentació app "Sugar Free"	Joc i recurs audiovisual	Telèfon	DN
3	30/10	Migdia	Per definir, però màxim 20	OE1 Cognitiu	Identificar les repercussions per a la salut de les begudes	Investigació a l'aula i discussió	Ordinador, material d'oficina	DN
4	15/11	Migdia	Per definir, però màxim 20	OE1 Emocional	Conferència testimoni exalcohòlic	Conferència i torn de preguntes	PowerPoint o similar	Conferenciant i DN
5	30/11	Migdia	Per definir, però màxim 20	OE1 Habilitat	Xerrada gestió pressió social i joc de rols	Exposició i joc de rols/ simulació	PowerPoint	Psicòleg i DN
6	15/12	Migdia	Per definir, però màxim 20	OE1 Emocional	Documental de Netflix	Tècnica d'anàlisi i discussió	Netflix	DN
7	15/01	Migdia	Per definir, però màxim 20	OE2 Cognitiu	Beneficis de la fruita	Exposició i Phillips66	Pissarra	DN
8	30/01	Migdia	Per definir, però màxim 20	OE2 Emocional	Reflexió grupal: per què ens costa menjar fruita?	Qüestionari i reflexió	-	DN
9	15/02	Migdia	Per definir, però màxim 20	OE2 Habilitat	Taller de compra econòmica i saludable	Realització d'un taller fora del centre	Recursos financers	DN i professorat
10	28/02	Migdia	Per definir, però màxim 20	OE2 Emocional	Endevina el batut: posada en pràctica	Joc	Espai habilitat per manipular aliments	Cuiner i DN
11	15/03	Migdia	Per definir, però màxim 20	OE2 Habilitat	Taller de cuina i tast de peces de fruita	Demostració i taller	Espai habilitat per manipular aliments	Cuiner i DN

12	30/03	Migdia	Per definir, però màxim 20	OE3 Cognitiu	Beneficis de l'activitat física. Cal beure begudes ensucrades per practicar-lo?	Brain Storming, exposició	Pissarra i PowerPoint	DN
13	15/04	Migdia	Per definir, però màxim 20	OE3 Habilitat	Exercicis d'activitat física pràctics	Demostració d'exercicis i jocs	Material esportiu	DN i professor d'EF
14	30/04	Migdia	Per definir, però màxim 20	OE3 Emocional	Reflexió grupal: per què es deixa de fer activitat física?	Reflexió i rotllana	Pissarra	DN
15	15/05	Migdia	Per definir, però màxim 20	OE3 Habilitat	Joc: Gimcana saludable	Joc	Objectes per desenvolupar la gimcana	DN i professor d'EF
Av. Final c/p	30/05	Migdia	Per definir, però màxim 20	Avaluació final i presa de dades (QFCA de la Junta d'Andalusia i de Predimed plus, IPAQ)		-	-	DN
Av. Final II/p	Setembre de l'any vinent	Migdia	Per definir, però màxim 20	Avaluació per veure si es mantenen els resultats en el temps, mateixos indicadors que la av. final a c/p		-	-	DN

FASE D'AVALUACIÓ

AVALUACIÓ DEL PROCÉS

Què s'avaluarà? (Indicador)	Com? (Especificar instrument quantitatiu o qualitatiu)	Quan? Data	Qui? Nom i Càrrec
Motivació, satisfacció i dificultat per part dels alumnes i DN implicats	Rúbriques quantitatives	Al final de cada sessió	DN i alumnes

Suggeriments dels alumnes	Mètode qualitatiu, resposta oberta	Al final de cada sessió	Alumnes
Opinió del professorat sobre l'evolució del PEpS	Mètode qualitatiu, reunió	Al principi i final de la intervenció i al final de cada bloc temàtic	DN i professorat
Incidències o feedback urgent amb l'organització	Qualitatiu, habilitant una bústia de correu electrònic	Al llarg de tot el transcurs del PEpS	DN
Durada de les sessions	Quantitatiu, anotació d'hora d'inici i de final de totes les sessions	A l'iniciar i finalitzar cada sessió	DN
Assistència a les sessions	Quantitatiu, passar llista	Abans de finalitzar una sessió	DN
AVALUACIÓ DE L'IMPACTE			
Què s'avaluarà? (Indicador)	Com? (Especificar instrument quantitatiu o qualitatiu)	Quan? Data	Qui? Nom i Càrrec
Consum setmanal de begudes energètiques, ensucrades i alcohòliques	Quantitatiu, registre setmanal del seu consum	Aportar a les sessions 5,10 i 15	DN
Consum de peces de fruita	Quantitatiu, registre setmanal del seu consum	Aportar a les sessions 10 i 15	DN
Quantitat d'activitat física	Quantitatiu, monitoratge del recompte de passos de l'última setmana	Aportar a la sessió 15	DN
Coneixements, habilitat i eines adquirides fins ara	Quantitatiu i qualitatiu, realització de proves de V-F, escala de Likert i pregunta d'actitud de 3 estats	Al final de cada bloc temàtic	DN

AVALUACIÓ DELS RESULTATS

Què s'avaluarà? (Indicador)	Com? (Especificar instrument quantitatiu o qualitatiu)	Quan? Data	Qui? Nom i Càrrec
Freqüències de consum d'aliments	Quantitatiu, QFCA de la Junta d'Andalusia i del PREDIMED PLUS	A l'avaluació inicial i a la final	DN
Pes i talla	Quantitatiu, mesurant	En les setmanes de les sessions 2 i 15 sempre a Educació Física.	DN i professor d'Educació Física
Activitat física	Quantitatiu, qüestionari IPAQ	A l'avaluació inicial i a la final	DN
Nombre de passos	Quantitatiu, enregistrament pel telèfon mòbil	A l'inici, a la sessió 15 i a la av. final.	DN

10. Síntesi del model PRECEDE-PROCEDE del PEpS

Síntesi i Planificació Model Precede-Procede PEpS	
Fases del Model Precede 1-4	
Fase 1 Model Precede: diagnòstic social. Context socioeconòmic i cultural desfavorable.	Objectius socials: Millorar l'estil de vida dels adolescents del barri
Fase 2 Model Precede: Diagnòstic de Salut. Els indicadors epidemiològics com els de sobrepès/obesitat estan incrementats respecte a qualsevol altre barri de Barcelona.	Objectius de salut: Disminuir el consum de BEG, BES i BA, menjar més fruita i fer més activitat física.
Fase 3 Model Precede: Diagnòstic conductual. Deficiència d'informació i recursos per portar un estil de vida més saludable.	Objectiu conductual: Aportar coneixements i recursos per tal d'apoderar l'adolescent.
Fase 4 Model Precede: <u>Diagnòstic Educacional:</u> Els adolescents de Nou Barris han de millorar el seu estil de vida. <u>Objectiu General Programa Educació:</u> Disminuir el consum de begudes energètiques, ensucrades i alcohòliques a través d'un increment dels coneixements i les eines en els adolescents de 14-18 anys de Nou Barris, perquè millorin el seu estil de vida, amb el suport d'un increment del consum de fruita i de l'activitat física. <u>Objectius específics:</u> OE1: Disminuir el consum mensual del total de BEG, BES i BA a la meitat en mínim un 50% dels participants després de la intervenció.	

Objectiu Cognitiu	Objectiu Habilitat	Objectiu Actitud:
Reconèixer les BEG, BES i BA	Visualitzar un documental de Netflix	Aprendre a gestionar la pressió de grup
Identificar les repercussions que tenen.	Participar en una xerrada amb una persona exalcohòlica.	Manegar l'app de "Sugar Free Challenge"

OE2: Incrementar el consum de fruita fins mínim les 2 peces diàries, en més del 60% dels adolescents participants després de la intervenció.

Objectiu Cognitiu	Objectiu Habilitat	Objectiu Actitud
Comprendre els beneficis del consum de fruita.	Endevinar el batut.	Experimentar en un taller de cuina sobre preparacions amb fruita i degustació.
-	Expressar perquè preferim altres opcions més insanes en lloc de la fruita.	Aprendre a com fer una compra econòmica.

OE3: Augmentar com a mínim 2 hores més d'activitat física setmanal en mínim un 50% dels adolescents participants després de la intervenció.

Objectiu Cognitiu	Objectiu Habilitat	Objectiu Actitud
Descriure els beneficis de l'activitat física i l'efecte que tenen en ell les BEE.	Reflexionar sobre per què s'ha deixat de fer activitat física: traves i solucions.	Executar exercicis pràctics per millorar la condició física.
-	-	Desenvolupar una gimcana conjunta.

Fases Model PROCEDE 7-9

Fase 7 del Model Procede: Avaluació del procés	Indicadors d'avaluació: Rúbriques, resposta oberta, reunions, correu electrònic, registre de la duració de la sessió i l'assistència
---	---

<p>Fase 8 del Model Procede: Avaluació de l'impacte</p>	<p>Indicadors d'avaluació: Registre del consum de begudes, fruita i activitat física. Prova de V-F, escala de Likert i pregunta d'actitud dels 3 estats</p>
<p>Fase 9 del Model Procede: Avaluació de Resultat</p>	<p>Indicadors d'avaluació: QFCA Junta d'Andalusia i PREDIMED PLUS, pes i talla, IPAQ, enregistrament dels passos setmanals, fruita i BEG, BES i BA</p>

11. Consideracions ètiques

Les consideracions ètiques que s'han tingut en compte per executar aquest projecte d'educació nutricional es recolzen en l'Informe Belmont (3), que dicta les bones pràctiques per respectar els drets humans i evitar conflictes ètics. S'empara en els principis de la beneficència i no maleficència, valorant en cada pas el balanç risc-benefici.

Aquest projecte també contempla i compleix la trentena d'articles que s'inclouen dins la declaració de Hèlsinki (4), on el dret a l'autodeterminació i a prendre decisions havent sigut informats prèviament dels pros i dels contres és fonamental.

És important destacar que tot l'equip que forma part del projecte d'educació nutricional accepta i compleix el codi deontològic que se li imposa, per tant, també respecta que qualsevol informació sensible mai serà compartida a tercers, a més a més, és conscient del dret a no participació del projecte per part de l'alumne.

Uns dies abans d'iniciar-se el projecte, es reunirà als pares i es procedirà a explicar en què consisteix el programa, es resoldran dubtes i es demanarà una signatura conforme estan degudament assabentats. Els adolescents del PEpS tindran la majoria d'edat sanitària (a partir dels 16 anys) però no la legal, és per això que ells hauran de signar el consentiment informat el dia de l'avaluació inicial.

D'acord amb l'article 6.2 de la UNESCO, existeix en tot moment la possibilitat de revocar aquest consentiment, que en aquest cas seria revocat amb efectes immediats i no perjudicaria en cap cas la persona sol·licitant.

Aquest PEpS compleix íntegrament amb la Llei Orgànica 3/2018 de Protecció de Dades Personals i garantia dels drets (LOPD-GDD) i amb el reglament de la Unió Europea 2016/679 (RGPD).

Els responsables de l'organització del projecte i tots els membres que hi participen declaren obertament que no tenen cap conflicte d'interessos i es comprometen a compartir uns resultats verídics i transparents (5).

12. Aplicabilitat, utilitat i difusió dels resultats

La rellevància d'aquest projecte rau en la possibilitat de fer una intervenció completa en un grup de població que és molt jove i que no compta amb les condicions més favorables atribuïts al context social i econòmic descrit anteriorment.

Els beneficis d'aconseguir l'objectiu general i els específics i que aquests es mantinguin en el temps serveixen per donar l'oportunitat a aquest grup de població perquè creixi amb un estil de vida més saludable.

Aquest estil de vida més saludable comporta una reducció del consum de BEG, BES i BA amb el suport d'una alimentació més rica en fruita i amb més activitat física regular.

Els resultats d'aquest projecte tindran gran repercussió, ja que si es demostra que és efectiu, serà més factible demanar un increment del pressupost de sanitat dedicat a la prevenció. No es pot oblidar que aquest PEpS té el potencial per intentar prevenir malalties i addiccions a futur, i serà una eina útil per lluitar contra l'excés de morbiditat.

Pel que respecta a la posició del DN, que sigui l'encarregat de vehicular un projecte d'educació per la salut encarat a adolescents, és una notícia positiva que ajuda a consolidar i reforçar el seu espai dins de la Nutrició Comunitària.

Els resultats d'aquesta prova pilot es donaran a conèixer, en primer lloc, als participants i les famílies d'aquests, posteriorment i respectant l'anonimat de les dades, es faran públiques a la comunitat. Els canals científics recomanats per fer-les públiques seria a través de la Revista Espanyola de Nutrició Comunitària (6) i a la SENC: Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (7), tant en format de publicació com en un dels seus congressos.

Una de les finalitats de donar a conèixer el projecte i els seus resultats és animar a altres organitzacions que realitzin més PEpS per joves.

13. Annexos

Annex 1: PowerPoint pels adolescents sobre la fruita:



SESSIÓ 7

ELS BENEFICIS DE LA FRUITA

DE QUÈ TRACTARÀ LA SESSIÓ D'AVUI?

- 01**

Breu presentació PowerPoint, on es detallarà informació bàsica sobre la fruita i la seva temporalitat.
- 02**

Aquí entreu vosaltres en acció, haureu de cercar beneficis que tingui el consum de fruita en el nostre cos i posteriorment discutir-los amb la tècnica de Phillips66.
- 03**

Per acabar, us donaré accés amb un enllaç a un mapa interactiu que completarem entre tots!

LA FRUITA ● ● ●

La Fundació Espanyola del Cor denomina com a fruita al "fruit, la inflorescència, la llavor o parts carneses d'òrgans florals que estiguin prou madures i siguin adequades pel consum humà.

Les Agències de salut, com l'AESAN, recomanen ingerir 3 racions de fruita al dia. SEMPRE s'ha de prioritzar el consum de fruita sencera, abans que en forma de suc, naturals o artificials.



Una ració de fruita per adults equival a 120-150g de fruita (pesada i en cru)



CARACTERÍSTIQUES DE LA FRUITA

El grup de les fruites integra multitud d'aquestes, i tot i que tenen unes característiques similars, de vegades són molt diferents entre elles.



Normalment tenen molta aigua i fibra.

No són molt riques en proteïnes.



Contenen alta quantitat de vitamines i minerals



Contenen sucre... però és un sucre bo?

Us haureu d'informar!

Aquest 'sucre' és un tipus de nutrient que s'engloba dins del grup d'HIDRATS DE CARBONI. Altres aliments que són rics en aquest tipus de macronutrient són l'arròs, la pasta, la patata, les lleties, el pa, entre d'altres.



VARIETAT DE FRUITES

- Les reconeixeu totes? Ens n'hem deixat alguna?

Segurament, no les haureu provat totes, és un moment idoni per fer-ho, es poden menjar en qualsevol àpat del dia!



CLASSIFICACIÓ

N'hi ha varies, la més universal és la següent:

BAIES: Nadius, gerds, maduixa, grosella...



CÍTRIQUES: Mandarina, taronja, aranja, llimona...



CUCURBITÀCIES: Meló i síndria



CLASSIFICACIÓ

EXÒTICA: Alvocat, xirimoia, coco, dàtil, fruita de la passió, kiwi, mango, papaia, pinya, plàtan...



FRUITA DOLÇA: Albercoc, cirera, pruna, figa, caqui, poma, préssec, nectarina, nespra, pera, raïm...



TEMPORALITAT

Quan pensem en menjar aquestes 3 peces de fruita diàries cal tenir present quines fruites son de temporada.

Això és important per:

- Aconseguir preus més econòmics
- Contribuir a un comerç més sostenible
- Donar suport a productors locals

Toma FRUTAS de temporada

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Aguaçote												
Albaricoque												
Caqui												
Cereza												
Chirimoja												
Ciruela												
Fresa												
Granada												
Higo												
Kiwi Amarillo												
Kiwi Verde												
Limón												
Mandarina												
Mango												
Manzana												
Melocotón												
Uelín												
Naranja												
Nectarina												
Pera												
Plátano												
Pomelo												
Sandia												
Uva												

ÉS EL VOSTRE TORN!

ÉS MOMENT DE FER CERCA SOBRE ELS BENEFICIS DEL CONSUM DE LA FRUITA



EN UNA ESTONA, HO DISCUTIREM A TRAVÉS DE PHILLIPS66 I POSTERIORMENT US DONARÉ ACCÉS A UN MAPA INTERACTIU COM AQUEST PERQUÈ EL COMPLETEM JUNTS!



PER SI VOLEU MÉS INFORMACIÓ:

[HTTPS://WWW.FRUTAS-HORTALIZAS.COM](https://www.frutas-hortalizas.com)

[HTTPS://WWW.AESAN.GOB.ES/AECOSAN/DOCS/DOCUMENTOS/NUTRICION/EDUCANAOS/FRUTAS.PDF](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/DOCS/DOCUMENTOS/NUTRICION/EDUCANAOS/FRUTAS.PDF)

[HTTPS://WWW.AESAN.GOB.ES/AECOSAN/WEB/PARA_EL_CONSUMIDOR/AMPLIACION/FRUTAS_VERDURAS.HTM](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/WEB/PARA_EL_CONSUMIDOR/AMPLIACION/FRUTAS_VERDURAS.HTM)

[HTTPS://FUNDACIONDELCAZON.COM/NUTRICION/ALIMENTOS/794-FRUTAS.HTML](https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/alimentos/794-frutas.html)

Annex 2: Guió pel DN sobre la sessió 14:



SESSIÓ 14

PER QUÈ ES DEIXA DE FER ACTIVITAT FÍSICA?

Guió pel DN encarregat de la sessió:
Crear una rotllana amb els alumnes i exposar els resultats de l'estudi AVENA, comentar amb els alumnes possibles solucions a les conclusions de l'estudi.



ESTUDI AVENA

Explicarem que l'estudi de l'Alimentació i Valoració de l'Estat Nutricional en Adolescents (AVENA), va ser un estudi realitzat el 2012, on van participar gairebé 3.000 adolescents espanyols, on l'objectiu era conèixer els motius d'abandonament i la no pràctica d'activitat física o esportiva.

CONCLUSIONS

Compartir amb els adolescents les conclusions de l'estudi:

- L'exigència amb els estudis i la mandra són les principals causes de deixar de fer activitat física
- En general, hi ha un interès bastant bo per l'activitat física, però que no es tradueix en exercici tangible
- Els beneficis tan físics, psíquics i socials que produeix l'activitat física són vitals en els adolescents





PROPOSAR SOLUCIONS


Donar veu als adolescents... es vol que comparteixin les dificultats particulars que tenen amb l'activitat física i que proposin solucions.

Si s'encalla la sessió o els hi costa arrancar: 

Proposem accions com: pautar les estones d'estudi i les d'activitat física, pujar per les escales, sortir a córrer mentre escolten un pòdcast d'una temàtica que els interessi, superar el nombre de passos diaris del mes anterior, anar a tirar la brossa a un contenidor més lluny de l'habitual, apuntar-se amb un amic al gimnàs, organitzar un torneig al cap de setmana amb els companys de classe... entre moltes altres.

APUNTAR-LES A LA PISSARRA

A mesura que vagin dient aquestes propostes de solucions per incrementar l'activitat física, els alumnes sortiran a la pissarra per plasmar-les.



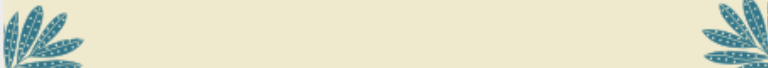


ADOPTAR UN COMPROMÍS

Un cop feta la reflexió, les aportacions per part dels alumnes i siguin a la pissarra, és moment que escullin una de les propostes escrites i les adoptin com a compromís per incrementar la seva activitat física.

Moltes gràcies per formar part de l'equip de Dietistes-Nutricionistes que formem part d'aquest projecte d'educació nutricional per adolescents.


No t'oblidis de passar llista ni d'anotar el temps d'inici i de finalització de cada sessió.




Annex 3: Guió per als alumnes de la gimcana saludable:

SESSIÓ 15: GIMCANA

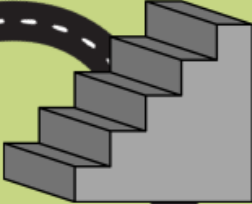
HEU D'ANAR A 2 FRUITERIES, I APUNTEU LA PEÇA DE FRUITA MÉS BARATA QUE TINGUIN (TIPUS DE FRUITA I PREU)




HEU DE GRAVAR LA VOSTRA VEU EXPLICANT A UNA PERSONA JOVE MOTIUS PELS QUAIS NO HAURIEN DE BEURE ALCOHOL




HEU DE TROBAR 2 LLOCS DIFERENTS AMB ESCALES I GRAVAR UN VIDEO PUJANT-LES AMB ELS PEUS JUNTS



HEU DE DEMANAR A UNA PERSONA QUE US EXPLIQUI UNA RECEPTE SENZILLA QUE INCORPORI FRUITA



EL PRIMER GRUP QUE TORNI A L'AULA AMB TOTES LES PROVES SUPERADES GUANYARÀ UN VAL DE DESCOMPTE PER LES FRUITERIES DEL BARRI! SORT!!



Annex 4: Procés; rúbrica que omplirà l'alumne cada cop que finalitzi una sessió:

AVALUACIÓ DE L'ALUMNE DE LA SESSIÓ DEL PROJECTE D'EDUCACIÓ PER LA SALUT

Número de la sessió: _____

Títol de la sessió: _____

Què és el que més t'ha agradat de la sessió?

Què és el que menys t'ha agradat de la sessió? Què milloraries?

Encercla del 1-10 (sent 10 la nota més alta i 1 la nota més baixa) el grau de satisfacció amb el docent que ha realitzat la sessió:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Encercla del 1-10 (sent 10 la nota més alta i 1 la nota més baixa) el grau de satisfacció amb la duració de la sessió:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Encercla del 1-10 (sent 10 la nota més alta i 1 la nota més baixa) la utilitat que consideres que ha tingut aquesta sessió:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Annex 5: Impacte, test del final de cada bloc temàtic:

Les begudes energètiques són molt riques en vitamines i això les converteix en una bona opció per als berenars.




22

37
Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

La OMS ha marcat el màxim de sucre diari en 25 grams, però habitualment es fa un consum superior.



20

46
Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

La millor quantitat d'alcohol que es pot consumir és zero.



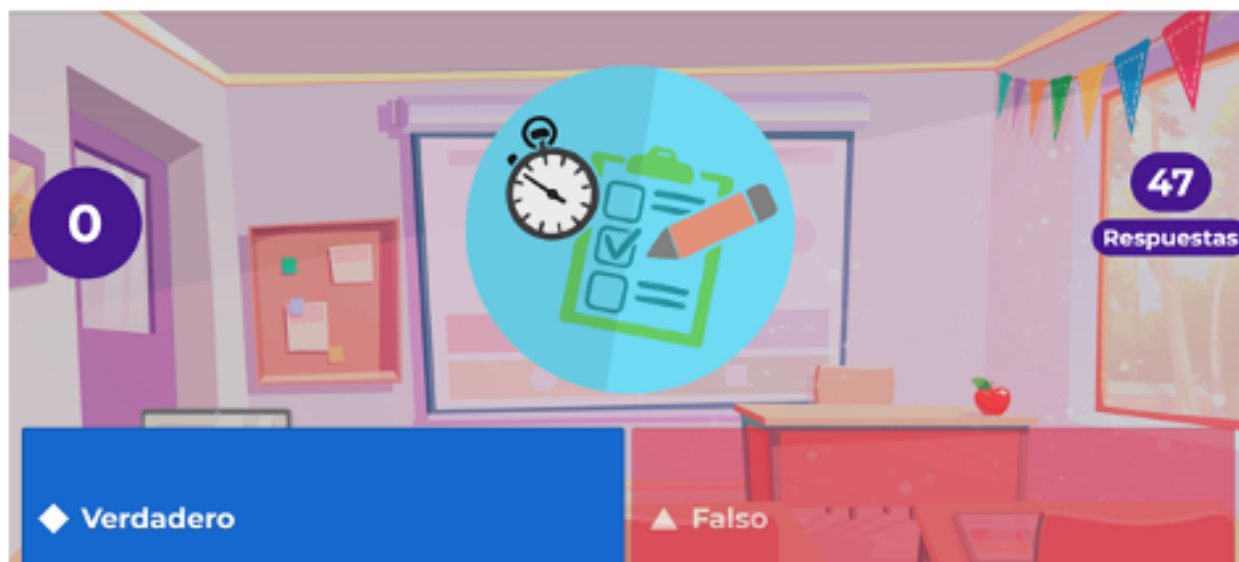
0

47
Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

En la xerrada de l'ex-alcohòlic, ens va dir que ell no era conscient del consum excessiu que feia fins que ja va ser tard



0

47
Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

És equivalent un suc de taronja comercial a una peça de fruita fresca?



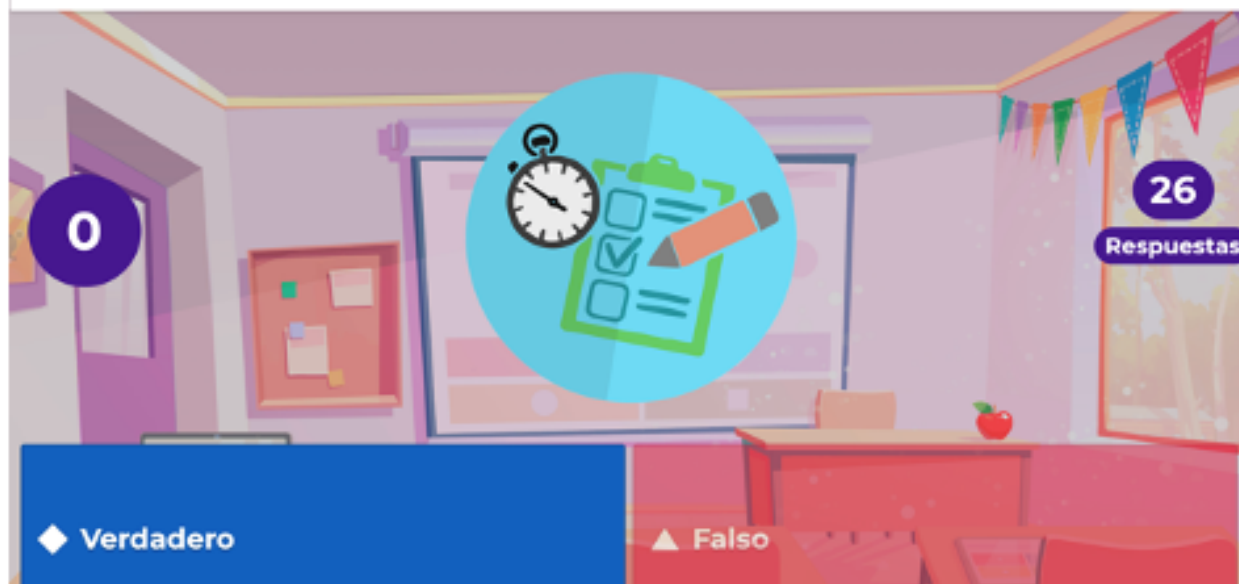
24

28
Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

Les begudes alcohòliques inciten a tenir conductes més agressives i empitjorar el rendiment esportiu.



0

26
Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

Les begudes ensucrades i energètiques són saludables i beneficioses per la pràctica d'activitat física

20



47

Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

El fetge, el cervell i el ronyó són alguns dels òrgans que pateixen quan ingerim alcohol

0



51

Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

Avaluació del bloc amb l'escala de Likert: Crec que he après molt en aquest bloc d'informació ²⁷



1-2 punts. Totalment en desacord

2 punts. En desacord

3 punts. Ni d'acord ni desacord

4-5 punts. Totalment d'acord

SOBRE EL CONTINGUT TREBALLAT EN AQUEST BLOC, LA TEVA ACTITUD VERS LA CONSECUCIÓ DE L'OBJECTIU ÉS...



Canvis en l'àmbit de la conducta (Vull fer-ho).

Motivació, desig i disposició al canvi. Manifesto actituds que són pròpies de la ciutadania global: Inconformisme, visió i reflexió crítica, interès i preocupació per la problemàtica, etc.



Canvis en l'àmbit de la conducta (Sé fer-ho).

Mostro habilitats pròpies de la ciutadania activa, especialment amb relació a arribar a compromisos: col·laborar i comunicar-me amb altres, deliberar, tenir veu i escoltar, dur a terme els objectius.



Canvis en l'àmbit de la conducta (Ho faig).

Disposo dels recursos (la capacitat) i els mitjans (l'experiència) amb els que puc participar i implicar-me. Tinc els coneixements, habilitats i eines per la solució del problema.



Annex 6: Resultats; qüestionari IPAQ (8). Material prèviament existent:

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Muchas gracias por su colaboración

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	

2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar

Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	

4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	

6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

14. Bibliografía

1. Junta de Andalucía, Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos. Ítem 57 al 69. Tabla IV – frutas; página 2. [citad 28 d'abril 2023]. Disponible a: https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdocumento/2019/E9.pdf
2. Nissensohn M, López-Ufano M, Castro-Quezada I, Serra-Majén L. Valoración de la Ingesta de bebidas y estado de hidratación. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2015 [citad 30 d'abril de 2023]; Vol. 21 (Supl. 1): [58-65]. Disponible a: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR.%20CO-MUN.%20SUPL.%201-2015_Consumo%20bebidas.pdf
3. El informe Belmont [Internet]. Bioeticayderecho.ub.edu. 1979 [citad 15 d'abril de 2023]. Disponible a: <http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/Informe-Belmont.pdf>
4. Declaración de Helsinki de la AMM-Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [Internet]. Wma.net 1964 [citad 16 d'abril de 2023]. Disponible a: <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
5. Rocío D, González P. Cómo redactar un apartado de consideraciones éticas [Internet]. Udg.mx 2019 [citad 16 d'abril de 2023]. Disponible a: https://www.cucs.udg.mx/investigacion/sites/default/files/adjuntos/como_no_morir_en_el_intento_0.pdf
6. Revista Española de Nutrición Comunitaria [Internet]. Espanya. [citad 30 d'abril de 2023]. Disponible a: <https://www.renc.es>
7. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria [Internet]. Espanya. [citad 30 d'abril de 2023]. Disponible a: <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/>
8. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ). Espanya. Disponible a: https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95872aeaa7_cuestionario_actividad_fisica_ipaq.pdf