

## CREIXEM MÉS SANS

Programa promogut per l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB).

Creixem Més Sans és una intervenció de reforç per a sisè de primària que té l'objectiu de donar continuïtat als continguts treballats prèviament a quart amb el programa Creixem Sans de l'alimentació i nutrició saludable, com també de l'activitat física i un descans equilibrat.

El programa el desenvolupen a l'aula els i les mestres dels centres educatius. A més, les escoles interessades poden complementar el programa amb una activitat per treballar amb les famílies.

Els equips de salut comunitària de l'ASPB proporcionen formació i assessorament per a la implementació del programa.



### A QUI VA ADREÇAT

Centres públics i concertats

### ETAPA

Sisè de primària

### DURADA

Tres sessions d'una hora i un taller familiar

## CONTEXT

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) considera l'obesitat l'«epidèmia del segle XXI» per les dimensions que ha adquirit al llarg de les últimes dècades i pel seu impacte sobre la morbiditat i mortalitat, la qualitat de vida i la despesa sanitària. Per tot això, com que el sobrepès i l'obesitat que es desenvolupen en la infància i adolescència tenen una forta tendència a persistir en la vida adulta i com que està àmpliament demostrat que l'excés de pes en l'edat adulta redueix les expectatives de vida a causa de la comorbiditat associada, la prevenció des de la infància és prioritària.



Creixem Més Sans està pensat com a reforç del programa Creixem Sans, per aconseguir la millora d'actituds i habilitats tant pel que fa a l'alimentació i la nutrició com respecte a l'activitat física, amb la intenció que els i les escolars puguin créixer millor, amb una evolució correcta de la relació pes/alçada i, en darrer terme, per evitar l'excés de pes que inclou el sobrepès i l'obesitat.

En aquest sentit, les sessions estan organitzades responnent a les variables principals que es relacionen amb les conductes que volem afavorir. El model teòric ASE (*attitude-social influence-self efficacy*), inspirat en la teoria de l'aprenentatge social i altres teories del comportament, afirma que les conductes saludables depenen fonamentalment de tres elements clau:

- l'adopció d'actituds favorables a la salut;
- la recepció d'influències socials (modelatge de figures importants, pressió social i norma social) també favorables a la salut, i
- l'adquisició d'autoeficàcia —o sentiment de capacitat— ajustada a l'edat per a les accions que siguin positives i en la línia de les conductes que vulguem aconseguir.

## OBJECTIUS

- Reforçar els efectes assolits amb la intervenció del programa Creixem Sans.
- Promoure el desenvolupament d'una intervenció preventiva amb múltiples components (individual, escolar i comunitari) referida al sobrepès i l'obesitat entre escolars d'11 a 12 anys a fi de millorar-ne l'alimentació, augmentar-ne l'activitat física i les hores de son, i reduir-ne les hores que passen davant d'una pantalla.
- Fomentar l'educació per a la salut dins del projecte educatiu del centre.

## A QUI VA ADREÇAT

Centres educatius de primària públics i concertats: sisè curs.

## DURADA

Tres sessions d'una hora i un taller amb famílies d'una hora i mitja aproximadament que cal dur a terme durant el curs.

Caldria afegir una formació inicial de 4 hores de duració per al professorat.

## DESCRIPCIÓ

L'ASPB ha dissenyat el programa basant-se en les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i n'ha avaluat l'efectivitat. El 2018 el programa ha obtingut el segell de qualitat (SQ) del Consell d'Innovació Pedagògica (CIP).

L'ASPB proporciona gratuïtament el material, la formació inicial i l'assessorament continuat per part de l'equip del Servei de Salut Comunitària de l'ASPB. El material didàctic per al professorat, l'alumnat i les famílies descriu amb detall com desenvolupar cadascuna de les unitats.



El programa es divideix en tres mòduls:

- El primer mòdul de treball, que s'adreça als tutors i les tutores, està format per dues sessions centrades en aspectes de l'alimentació saludable. Els continguts que s'han de treballar són, entre d'altres, la piràmide alimentària, les racions i l'esmorzar saludable.
- En el segon mòdul, que s'adreça al professorat d'educació física, els continguts que es treballen són la importància de l'activitat física i del descans.
- El tercer mòdul està adreçat a les famílies, que en treballaran els continguts en un taller amb els fills i les filles per tal de pactar i consensuar millores en els sopars i en l'activitat física familiar dels caps de setmana.

La intervenció proposada recull activitats per portar a terme a les àrees de tutoria i d'educació física. A més a més, es complementa amb un taller que s'adreça a les famílies per tal de pactar o consensuar plegats (els infants i les famílies) millores en la dieta, especialment en els sopars, i en l'activitat física familiar, sobretot els caps de setmana.

El centre es compromet a omplir una petita enquesta d'avaluació final del programa.

Per saber-ne més: <http://www.aspb.cat/creixem-mes-sans/>

## FORMACIÓ ASSOCIADA

L'ASPB ofereix, al inici de cada curs, una formació presencial de 4 hores per a mestres on s'explica el funcionament del programa. Es recomana l'assistència a la formació a tothom que realitza el programa per primera vegada. Des de l'ASPB es dona suport al llarg del curs.

## QUÈ SE N'ESPERA

S'espera que, en finalitzar, el programa hagi contribuït a:

- Aconseguir una millora d'actituds i habilitats per a l'alimentació i la nutrició.
- Fer que l'alumnat prengui consciència del seu nivell d'activitat física al llarg de la setmana i cap de setmana.
- Incorporar l'educació per la salut dins del projecte educatiu de centre

## CONTACTE

Agència de la Salut Pública de Barcelona: [prevencio.escola@aspb.cat](mailto:prevencio.escola@aspb.cat)

Anabel Roselló

[arosello.ceb@gencat.cat](mailto:arosello.ceb@gencat.cat)

Consorci d'Educació de Barcelona



**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona

 **Agència  
de Salut Pública**

