



Promoción de hábitos de vida relacionados con la salud en población adolescente

Proyecto Pre-start

Proyecto Pre-start



- **Estudio europeo** en el que participan 5 socios de 5 Estados Miembros:

- Alemania
- Inglaterra
- Grecia
- Portugal
- España



- Financiado por la DG Sanco

- ✓ OSI Donostialdea
- ✓ OSI Tolosaldea
- ✓ OSI Bidasoa
- ✓ Unidad de investigación AP-OSIs de Gipuzkoa
- ✓ Subdirección de Salud Pública y Adicciones de Gipuzkoa
- ✓ Kronikune



¿Por qué surge el proyecto?

- Incremento de incidencia de **diabetes tipo II en población juvenil**.
- Necesidad de conocer la prevalencia de los principales **factores de riesgo definidos para diabetes tipo II** en población infantil y adolescente en nuestro medio.
- Escasa evidencia sobre la **efectividad de intervenciones** dirigidas a modificar los estilos de vida de la población infantil y adolescente.

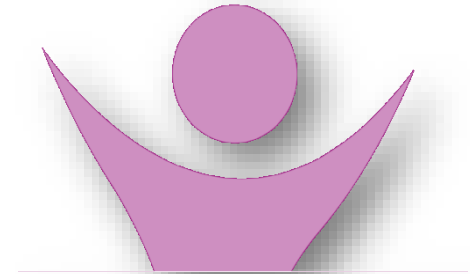


Intervención escolar

Evaluar la efectividad de un programa de promoción de la salud, dirigido a población adolescente (1º y 2º de ESO) en el ámbito escolar



Escasa evidencia sobre la efectividad de intervenciones dirigidas a modificar los estilos de vida de la población infantil y adolescente.



¿intervención sobre hábitos de vida saludable?

- ⊗ Estilo de vida saludable (dieta y practicar actividad física) es una pieza clave en la mejora y mantenimiento de un estado óptimo de salud



- ⊗ Estudios previos indican:
 - ⊗ La dieta mediterránea está siendo abandonada por niños y adolescentes en España
 - ⊗ La población infanto-juvenil española es la que menos ejercicio practica en horario extraescolar en comparación con población Europea
-
- ⊗ Aumento del sedentarismo
 - ⊗ Disminución del gasto energético
 - ⊗ Aumento de la obesidad
- ⊗ La OMS recomienda que niños y jóvenes de 5-17 años deberían hacer 60 minutos/día de actividad física

¿ámbito escolar?

- ⊗ Los adolescentes pasan gran parte de su jornada diaria en el colegio
- ⊗ En el colegio se adquieren hábitos que perduran durante la juventud y la vida adulta
- ⊗ Es esencial que los centros escolares promuevan entornos y comportamientos saludables
- ⊗ Estudios demuestran que intervención en período escolar es la forma más eficaz para aumentar la actividad física

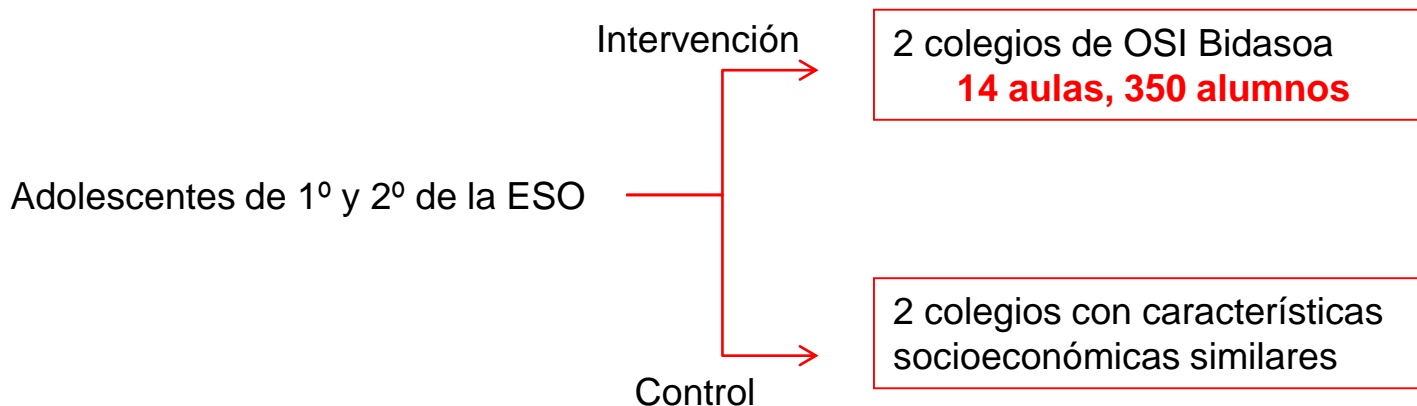
¿adolescentes?

- ⊗ Época clave para promocionar cambios en la actividad física porque es el momento en el que se adquieren los patrones que se mantendrán más tarde



Intervención escolar

- ❶ Evaluar la efectividad de un programa de promoción de hábitos de vida saludables

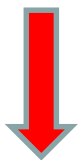


Intervención escolar

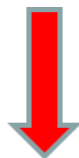


Objetivos:

- ⊗ Aumento de la actividad física semanal
- ⊗ Reducción del tiempo de sedentarismo semanal
- ⊗ Mejorar la calidad de la dieta



- ✓ Talleres educativos para chavales y profesores
- ✓ Promoción actividad física
- ✓ Web de apoyo



Valoración inicial y final con cuestionarios:

- ⊗ Actividad física (PAQ-A)
- ⊗ Actividad sedentaria (ASAQ)
- ⊗ Calidad de la dieta mediterránea (KIDMED)



Intervención escolar

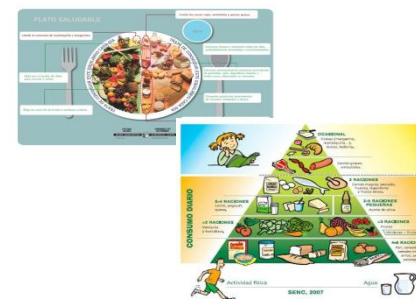
✓ Talleres educativos:

Impartidos: Nutricionistas

Contenido: Hábitos de vida saludable

Talleres para Adolescentes: 2 talleres/trimestrales/aula de 90 minutos/taller

primer taller: actividad práctico-lúdica trabajando con la imagen del plato saludable y otra actividad práctico-gastronómica de elaboración con frutas/verduras.



segundo taller: se realizarán varias actividades y juegos sobre alimentación saludable que implican movimiento para aprender que los hábitos saludables implican una alimentación equilibrada y la práctica continuada de actividad física

Talleres para Profesores (1 taller): mostrar la necesidad y el beneficio de unos hábitos dietéticos equilibrados, la práctica de actividad física y la reducción del sedentarismo para conseguir una vida saludable, para los/las adolescentes y sus familias, ahora y en el futuro.

Intervención escolar

✓ Promoción de actividad física

- ⊗ Jolas erronka
- ⊗ Flashmob



Intervención escolar

✓ Web de la intervención

- ⊗ Creación de una página web

✓ ¿Por qué una herramienta web?

- ⊗ **Evolución tecnológica:** ha facilitado un acceso rápido y mayoritario a Internet propiciando un “cambio de paradigma” en los modelos de comunicación y educación para la salud, fundamentalmente en el ámbito juvenil.
- ⊗ Los jóvenes tienen cada vez **mayor cultura de los lenguajes audiovisuales**, así como de las técnicas y herramientas de realización y distribución digital



Intervención escolar

✓ Web de la intervención

- ⊗ Los programas de educación para la salud dirigidos a adolescentes y jóvenes han de incluir **métodos de interacción social y aprendizaje cooperativo** en busca de una mayor **eficacia** en el proceso de comunicación.
- ⊗ Permite una **participación activa** por parte de los usuarios en el proceso de creación, por lo que se convierten en creadores o co-creadores, junto con las autoridades sanitarias (instituciones, proveedores de salud, etc.), del “mensaje saludable”.
- ⊗ Uso de las nuevas tecnologías en estudios para la prevención de la obesidad infantil con buenos resultados incidiendo en que la prevención debe ser abordada con intervenciones desde varias perspectivas.

Intervención escolar

✓ Web de la intervención

⊗ Dirigida a **adolescentes, padres, profesores**

⊗ Sitio de **referencia e interacción** para la intervención

Atractiva

Visual

⊗ **Información actualizada** y en cambio constante para que sea atractiva para los adolescentes y para la comunidad

⊗ **Participación activa** por parte de los adolescentes a través del foro y permitiendo que todos ellos colaboren en la creación de mensajes saludables.



Intervención escolar

 Muchas gracias!!

ivergara@osakidetza.eus