Promoció de la salut a l'escola a través de l'activitat física

15 minuts en moviment – La milla diària

("The daily mile")

PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Antecedents...

Estrategia mundial OMS sobre
dieta, actividad física y salud 2004

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE CONSUMO
estrategia naos
agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

Estratègia NAOS. AECOSAN 2006-2022

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya

Estratègia PAAS. 2006-2022

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Objectius PAAS

- Sensibilitzar la població perquè percebi com a assumibles opcions que promoguin la salut mitjançant la pràctica regular d'activitat física i l'alimentació saludable.

- Desenvolupar accions informatives i educatives per capacitar les persones i les comunitats ,així com intervencions sobre l'entorn (facilitadores) que afavoreixin l'adquisició i el manteniment d'estils de vida saludables.

- Promoure acords i compromisos en els diferents àmbits (intersectorialitat) multidisciplinarietatper potenciar estratègies de cooperació amb la finalitat de ser més eficients en la utilització dels recursos.

Àmbit Educatiu
L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR
Guia per a famílies i escoles
Eines per a la implementació de projectes comunitaris de prevenció de l'obesitat infantil
Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància
ÀPATS EN FAMÍLIA
PReME Programa de Revisió de Menús Escolars
Festes divertides i saludables
Àmbit Laboral
MENJAR SA I MOURE'S EN REUNIONS DE TREBALL, JORNADES I CONGRESSOS
Feu salut pugeu per les escales
PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR
Àmbit Comunitari
Amed
ESTABLIMENT ACREDITAT 2018
Àmbit Sanitari
Pla d'Activitat Física Esport i Salut
AQUÍ SÍ | Fruita i Salut
Piràmide de l'alimentació saludable
LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE
La Setmana

La salut es crea principalment en el context de la vida diària, quotidiana, on les persones viuen, treballen, estudien, juguen, aprenen, mengen

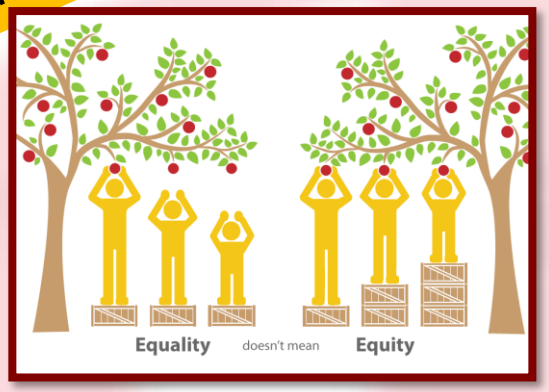
La millora de la salut de la població depèn en gran part de...

Disposar de coneixements actituds i habilitats per cuidar i promoure la nostra salut…

+

Disposar d'entorns saludables i facilitadors

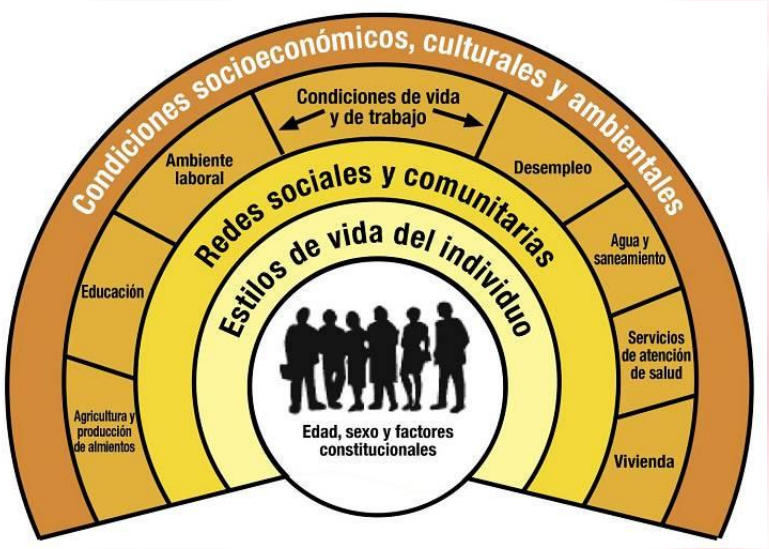
Per a tothom! (sense deixar ningú enrere)

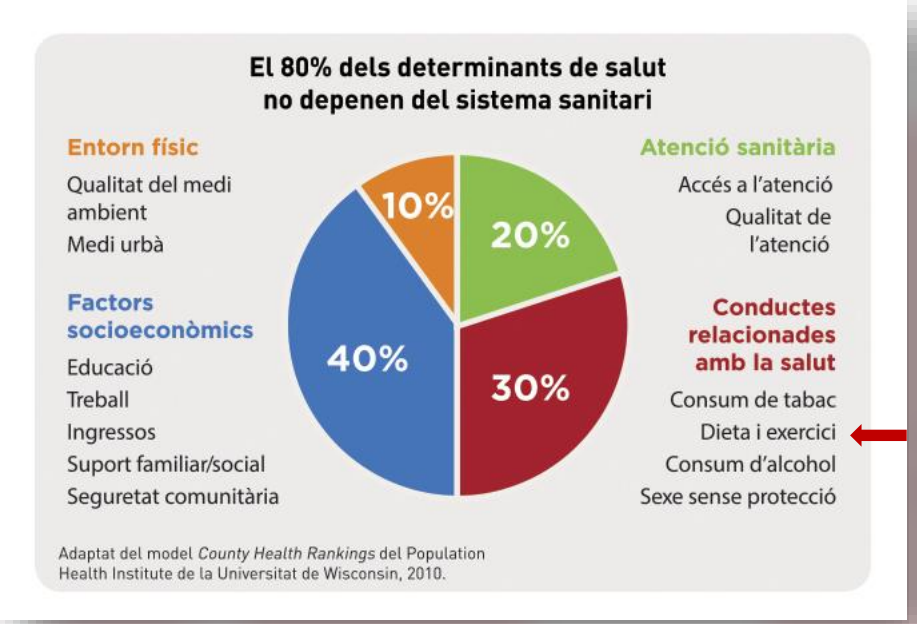


fer fàcils, accessibles i atractives les opcions saludables

El 30% de la nostra salut ve determinat pel nostre estil de vida

Que, a la seva vegada, està determinat per factors socials i econòmics

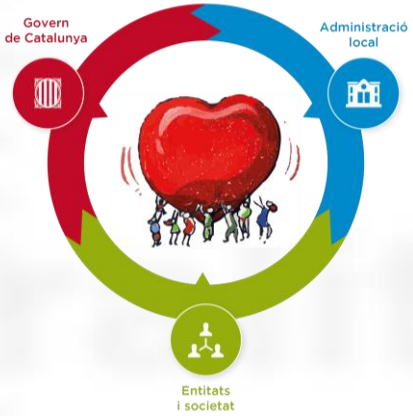




Dahlgren G., Whitehead M, 1991

IPINSAPI
salut a totes les polítiques

Pla interdepartamental i intersectorial de salut pública



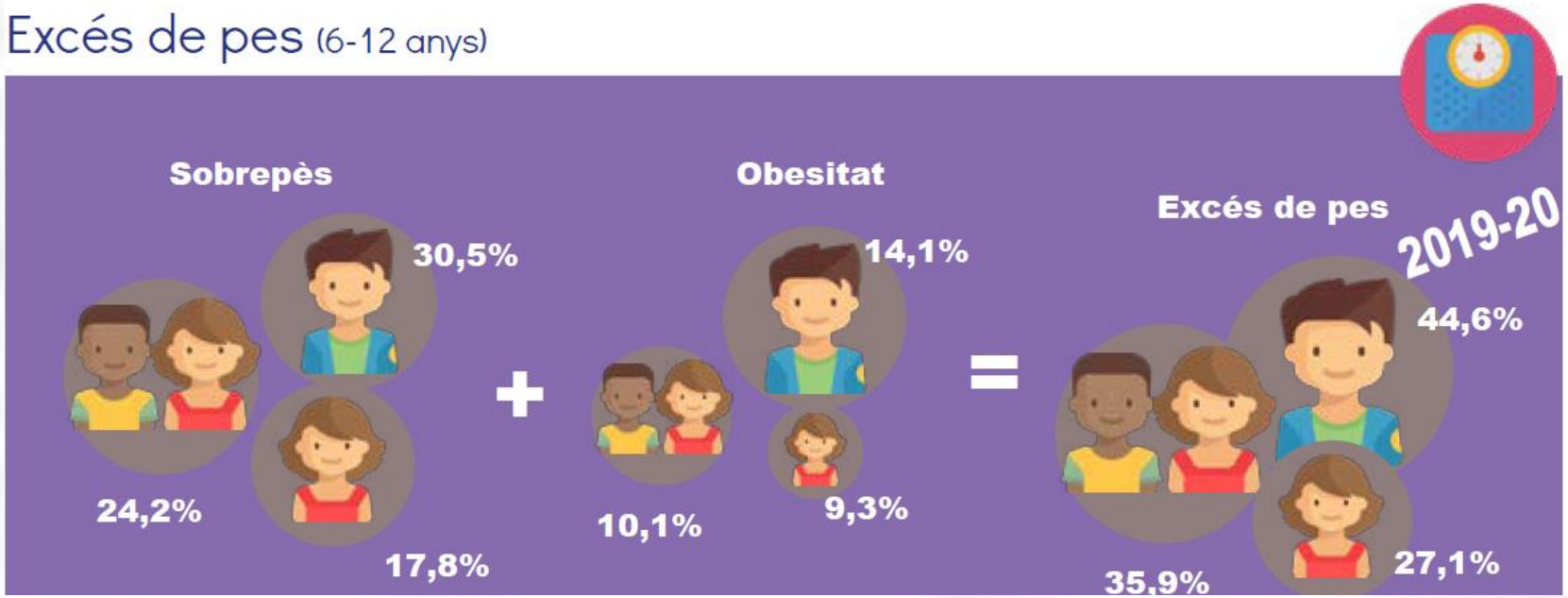
PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

FER SENCILLES LES OPCIONS SALUDABLES

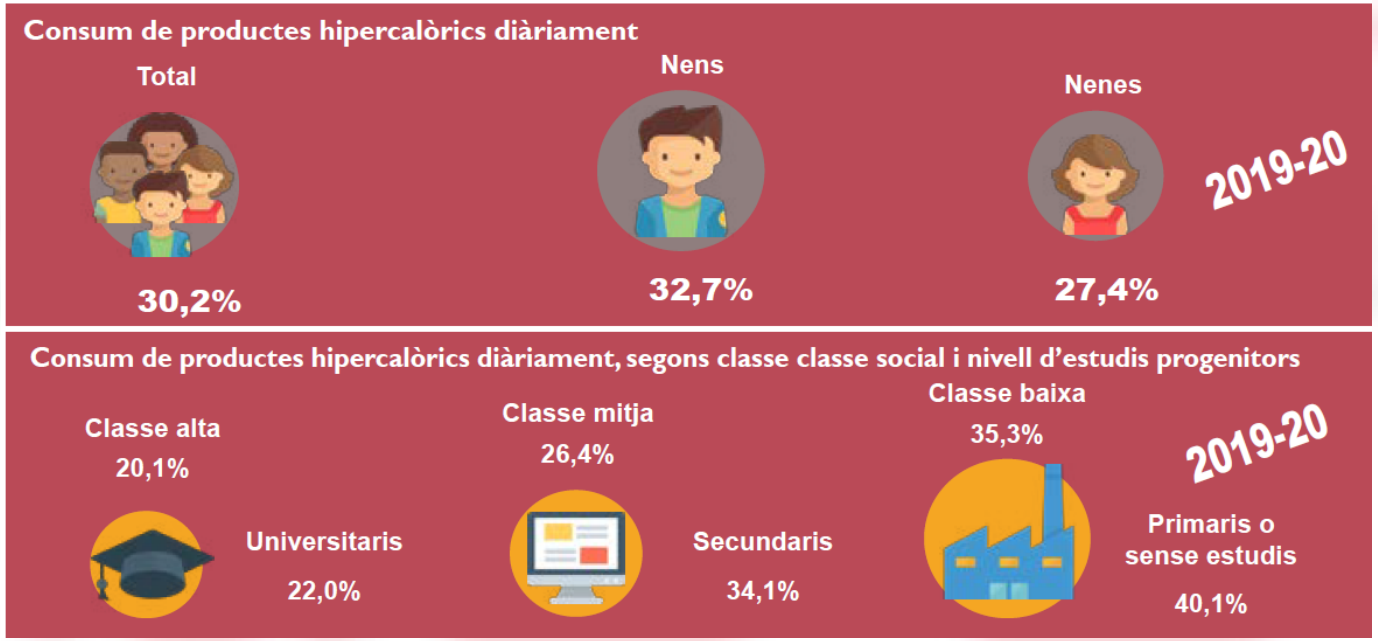
Promoció de la Salut.

Prevenció de l'obesitat

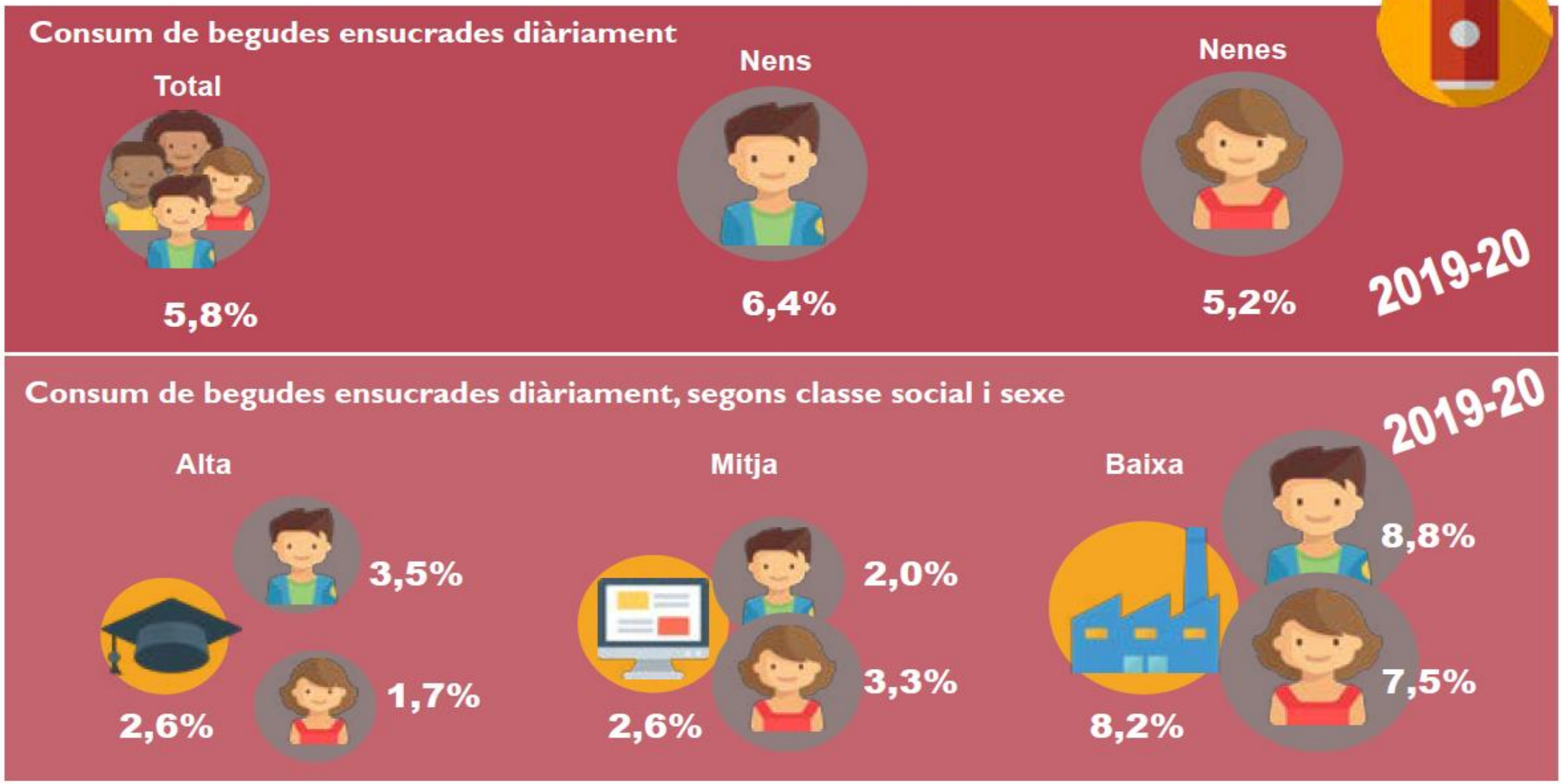
Excés de pes (6-12 anys)



Consum de productes hipercalòrics (3-14 anys)



Consum de begudes ensucrades (3-14 anys)



IBEE
impost sobre les begudes ensucrades envasades. 2017

739 establiments | 162 municipis I 113.732 comensals

AQUÍ SÍ | Fruita i Salut

190 establiments

PReME Programa de Revisió de Menús Escolars

7.235 informes de revisió de menús

Facilitació d'entorns promotors de Salut

+

Millora de l 'accés a la informació en alimentació, salut i sostenibilitat

ESCA
ALADINO
ENALIA
Pubmed
...

OMS
FAO
EFSA
Societats científiques
...

Activitat Física Saludable

Pla d'**Activitat Física Saludable**

Generalitat de Catalunya

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Organización Mundial de la Salud

Practicar activitat física regularment ↓ el risc de:

- Cardiopaties coronàries i accidents cerebrovasculars
- Diabetis de tipus II
- Hipertensió
- Càncer de colon i de mama
- Depressió
- Excés de pes
- Demencia i Alzheimer
- Caídas

↓ Mortalidad por todas las causes

↑ Prolonga l'esperança de vida

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=improve%20muscular%20and%20cardiorespiratory%20fitness,hip%20or%20vertebral%20fractures%3B%20and

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1

Sallis JF et al. Progress in physical activity over the Olympic quadrennium.Lancet. 2016 Sep 24;388(10051):1325-36.

Organización Mundial de la Salud

Practicar activitat física regularment ↑ millora

- Forma càrdio respiratòria
- Sistema músculo-esquelètic
- Composició corporal
- Salut osteo-articular
- Funciones cognitives

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

Organización Mundial de la Salud

Recomanacions OMS - adults

Every Move Counts

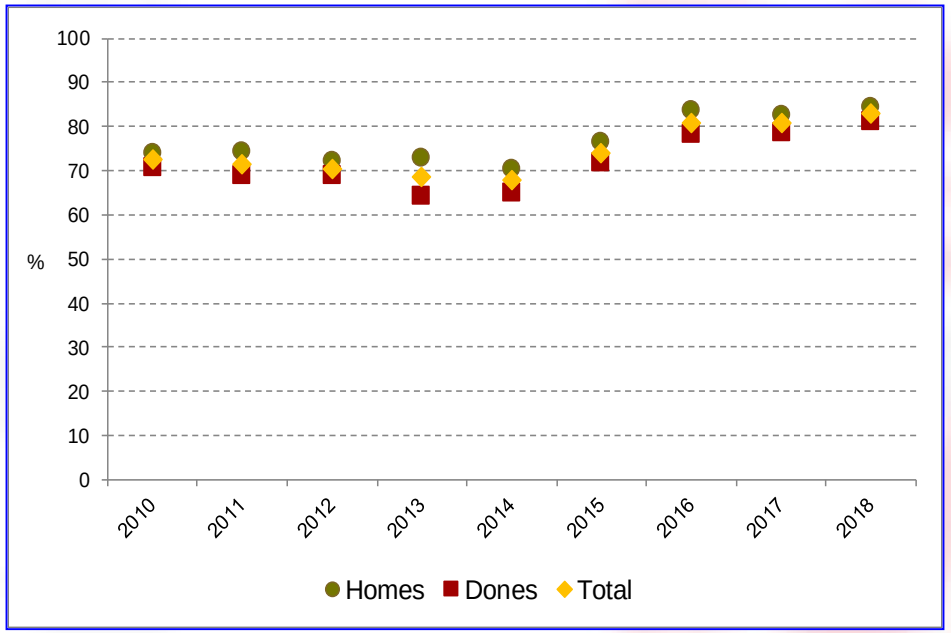
- Mínim 30 minuts d'AF moderada/dia: 5 d/set (=150/setmana) o 75min/setmana si és intensa
- 2 o mès dies reforç muscular
- En > 65 anys, 2 o més dies equilibri i flexibilitat
- MENYS temps asseguts
- Cada moviment compta

10+10+10 minuts **8000-10000 passos** **Aixeca't**

OMS 2020. Directrices de la OMS sorbre actividad física i hábitos sedentariios

Dades AF Catalunya

Evolució de l'activitat física saludable en la població de 15 a 69 anys per sexe. Catalunya, 2010-2018.



Font: Enquesta de Salut de Catalunya 2010-2018

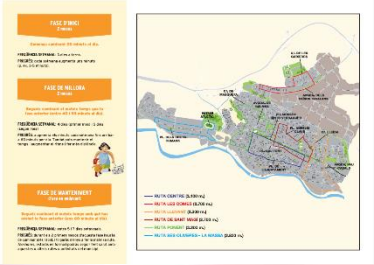
ESCA 2019: 82,1%

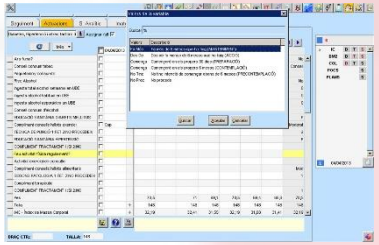
ESCA 2020: 83,2%

Què funciona per incrementar l’AF?

Dia Mundial AF 6 abril

- Campanyes d'educació i conscienciació, cost efectives per a la promoció d’AF
- Campanyes comunitàries augmenten l’AF
- La creació d'entorns facilitadors és una de les millors inversions per promoure l'AF i la salut
- La intervenció des de l'APS és cost-efectiva





WHO 2017 Lucha contra las enfermedades no transmisibles Mejores inversiones

Pratt et al. Can population levels of `physical activity be increased? 2015. Global Evidence and Experience. Prog Card diseases

OMS 2006 Hechos solidos. Promocion de la AF y la vida activa en entornos urbanos. El papel de los gobiernos locales.

WHO 2016. Integrating diet, physical activity and weight Management services into primary care

Del Pla d’Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) al PAFS

Al 2005 → PAFES: Departament de Salut i la Secretaria General de l‘Esport, per tal de incrementar el % d'adults actius, especialment aquells amb factors de risc cardiovascular (FRCV).

Basat en:
cribratge i consell d'AF segons l'etapa del canvi a l'Atenció Primària i en l'ús dels recursos comunitaris per fer AF.

2020 → AFS

Inactivitat i temps assegut
Aixequeu-vos i moveu-vos cada hora!
Feu salut!
SUMEU 30
minuts al dia!
Força i equilibri
2 dies o més a la setmana
Activitat física moderada
30 minuts al dia a bon ritme
Estil de vida actiu
Piràmide de l'activitat física
Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
PAAS
Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable
canalsalut.gencat.cat

Recursos

- Webs canal salut i AFS
  - Materials i Infografies
  - Trucs per ser mes actius
  - DMAF
  - SumaSalut

- Formació online “Activitat Física i Salut. Intervenció a l’Atenció Primària”
  https://aula.promocio.cat/

15 minuts en moviment – La milla diària (“The daily mile”) per promoure l’activitat física i la salut dels infants de Catalunya

Pla d’Activitat Física Saludable

Generalitat de Catalunya

Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya

Col·laboració TDM i ASPCAT

86 países

CLASIFICACIÓN	PAÍS	COLEGIOS
#1	England	7287
#2	Belgium	1292
#3	Scotland	1191
#4	Ireland	1127
#5	Netherlands	618

Contingut

- Perquè promoure l’activitat física pels infants?
- Que és la Milla Diària (TDM)?
- Beneficis
- Principis basics
- Guia per començar
- Preguntes freqüents

Perquè promoure l'AF pels infants?

- A Catalunya, el 35,9% del infants de 6 a 12 anys té excés de pes amb un gradient social important
- Només el 27,2% dels infants catalans de 3 a 14 anys està actiu en el seu temps de lleure (> 60min / dia)
- Passen 152 minuts al dia amb TV i videojocs
- El SEDENTARISME és el quart factor de risc de mortalitat a tot el món

Resultats de l'enquesta de salut de Catalunya (ESCA) 2020

Fes salut!
SUMA 60
minuts al dia!
Gaudeix de les activitats en grup!
Inactivitat
Poca
Esports i activitats de lleure
3-5 cops a la setmana
Estil de vida actiu
60 minuts cada dia
Piràmide de l'activitat física
a la infància i a l'adolescència
Generalitat de Catalunya
gencat.cat

Que és La Milla Diària?

- És una activitat física que promou el benestar social, emocional i mental, a més de millorar l'estat de forma
- Es realitza a l’aire lliure durant la jornada escolar en un moment triat pel docent/escola
- Els infants surten de l'aula durant 15 minuts cada dia per córrer o caminar de pressa
- És senzilla i gratuïta. No cal cap material, es fa amb roba normal.

Beneficis

Millora la **salut òssia** i la **força muscular** dels nens.[2]

Contribueix a millorar el seu **estat de forma** i la **salut cardiovascular**.[3, 4]

Redueix el **greix corporal i** promou una **composició corporal saludable**.[4, 5]

Millora l'**autoestima** i la **felicitat**.[6, 7, 8]

Ajuda a **reduir l'ansietat** i **augmenta l'autoconfiança**.[9, 10]

Millora l'**atenció i la concentració**[11] i pot ajudar a millorar el **comportament**.[12]

Augmenta la capacitat de **memòria**,[3] la **resolució de problemes matemàtics i** el rendiment escolar.[13, 14]

Ajuda a assolir bons **resultats acadèmics**[15] i un **rendiment cognitiu més alt**.[16, 17, 18]

Principis basics

The Daily Mile
Fem salut des de la infància

- És divertit i es fa en grup.
- És 100% inclusiu: és per a tots, nois i noies.
- Només són 15 minuts!
- És senzill i gratuït.
- No requereix una pista especial, ni equipament, ni muntatge.
- Només cal un calçat adequat.
- És segur. Es fa a l'escola.
- L'alumnat corre al seu ritme.
- L'horari és flexible.
- La climatologia no és un obstacle.

Quina distància recorren en aquest temps?

El 75% de niños pequeños corren una milla o más

*1 milla = 1.609 metros

El 90% de niños mayores corren una milla o más

Guia per començar amb The Daily Mile a la escola

1. Abans de començar (informar-se i inscriure's)
2. Planificar el circuit
3. Com començar
4. Com millorar la forma dels infants
5. Quan fer la milla diària
6. Qui fa la milla diària
7. Com mantenir-lo ràpid i eficient
8. Finalment, feu-ho simple

Preguntes freqüents

Amb quina freqüència?

L'ideal és cada dia. Perquè els infants obtinguin tots els beneficis que aporta el programa, i ho gaudeixin al màxim, s'ha de fer com a mínim 3 dies per setmana.

Com Començar?

Amb un llançament formal, amb enquestes abans i unes setmanes després.

Es pot començar amb una classe i després incorporant més classes fins incloure tot el centre educatiu.

Com és planifica el circuit?

Normalment s’utilitzen el pati
Posar trams sinuosos agrada molt als infants (5-10 voltes).

Quan fer TDM?

L'ideal és que l'horari sigui flexible i que sigui el / la docent qui decideixi quan es surt.

Dia Mundial Activitat Física, Abril 6 (https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/suma-salut/dies-mundials/dia-mundial-activitat-fisica/)

10è aniversaris de The Daily Mile, Abril 28

Moltes gràcies!

Lena Reisloh
Lenareisloh_ext@gencat.cat
Programa Activitat Física Saludable **SumaSalut**
Sub-direcció general de Promoció de la Salut
Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya