



TecnoCampus
Escola Superior
de Ciències de la Salut

Centre adscrit a:



Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona

Programa de promoció de la salut per la reducció del sobrepès infantil en la població de Mataró

Memòria de Seguiment del TFG

**Grau en Infermeria
Curs 2015-2016**

Alumnes: Clara Cobos i Abigail Cros

Correus: ccobos@escs.tecnocampus.cat
acros@escs.tecnocampus.cat

Tutora: Carme Rosell
TFG II

Índex

1. Introducció	6
2. Justificació	8
3. Diagnòstic comunitari.....	9
4. Objectius	15
5. Metodologia: Planificació i disseny del projecte	16
5.1 Model d'aprenentatge	16
5.2 Estructura de la intervenció	17
5.3 Avaluació	20
5.3.1 Avaluació de procés	20
5.3.2 Avaluació d'estructura	21
5.3.3 Avaluació d'impacte i resultats	21
5.4 Intervenció educativa: Cronograma	22
5.5 Desenvolupament de la proposta	22
6. Implicacions potencials a la pràctica professional i innovació	30
7. Referències bibliogràfiques	31
8. Annexes.....	37
Annex I: Gràfiques de creixement i percentils	
Annex II: Diagnòstic comunitari. Població i territori	
Annex III: Diagnòstic comunitari. Demografia	
Annex IV: Diagnòstic comunitari. Naixements per barris i taxes generals de fecunditat	
Annex V: Diagnòstic comunitari. Defuncions per barris i per edat	
Annex VI: Diagnòstic comunitari. Esperança de vida a Mataró	
Annex VII: Diagnòstic comunitari. Canvis culturals	

Annex VIII: Diagnòstic comunitari. La llar i la família. L'habitatge

Annex IX: Diagnòstic comunitari. Treball a Mataró

Annex X: Diagnòstic comunitari. Atur a Mataró l'any 2015

Annex XI: Diagnòstic comunitari. Escolarització i nivell d'instrucció

Annex XII: Diagnòstic comunitari. Factors polítics

Annex XIII: Diagnòstic comunitari. PIB a Mataró

Annex XIV: Nota informativa pares i mares

Annex XV: Enquesta als pares d'hàbits saludables

Annex XVI: Índex PAQ-A

Annex XVII: Registre IMC

Annex XVIII: Estovalla educativa

Annex XIX: Avaluació Activitat 2, realització d'un pòster

Annex XX: Activitat 3, enquesta satisfacció pares

Resum

Segons les últimes xifres de la Organització Mundial de la Salut (OMS), al 2014, més de 1900 milions d'adults de 18 anys o més tenien sobrepès. El número de lactants i nens petits que pateixen sobrepès o obesitat ha augmentat de 32 milions al 1990 a 42 milions al 2013[4]. Espanya s'ha convertit en un dels països capdavanters en prevalença de sobrepès i obesitat en nens i adolescents. [3]L'obesitat pot esser un factor de risc predisposant per patir diverses patologies, per aquesta raó, creiem que es important disminuir la prevalença d'obesitat i sobrepès infantil.

Les característiques de la població escolar, així com les de les escoles, fan d'aquesta edat i aquest àmbit el millor escenari per a la prevenció del sobrepès i la obesitat. És per això, que aquesta proposta té com a objectiu dissenyar un programa de salut per reduir la prevalença d'excés de pes en nens de 8 i 9 anys a Mataró del 21,9% al 17,52% durant el curs escolar 2016-2017.

El model en el que ens hem basat es el Precede ja que ens permet, a través del diagnòstic comunitari, avaluar les necessitats de la comunitat i planificar intervencions específiques dirigides a les necessitats detectades en el grup social amb el que volem treballar. A més, podem avaluar el procés, l'estructura i l'impacte de les activitats un cop finalitzades, de manera que si no s'assoleixen els objectius marcats, podem canviar la metodologia portada a terme i així millorar els resultats en les futures intervencions.

La prova pilot del nostre programa es portarà a terme a l'escola Anxaneta de Mataró i anirà dirigida als 36 alumnes d'educació primària.

Per tal d'assolir els objectius proposats, les activitats planificades no seran només pels nens, si no també per les seves famílies.

Abstract

According to the latest figures from the World Health Organization (WHO), in 2014, more than 1900 million adults who were 18 years old or older were overweight. The number of infants and toddlers who are overweight or obese has increased from 32 million in 1990 to 42 million in 2013 [4]. Spain has become one of the leading countries in the prevalence of overweight and obesity in children and adolescents. [3] Obesity may be a risk factor predisposing to suffer several diseases; therefore, we believe it is important to reduce the prevalence of obesity and overweight children.

The characteristics of the school population, as well as schools make this age and this area the best scenario to prevent both overweight and obesity. That is why this proposal aims to design a health program to reduce the prevalence of overweight in children with 8 and 9 years old in Mataró from 21,9% to 17,52% during the 2016-2017 school year.

The model on which we have relied on is the *Precede* which allows us, through community diagnosis, to assess community needs and plan interventions targeted to the specific needs identified in the social group we want to work with. In addition, we evaluate the process, structure and impact of the activities once completed so if the objectives are not reached, we can change the methodology undertaken in order to improve outcomes in future interventions.

The pilot test of our program will take place in the school Anxaneta in Mataró and will be addressed to 36 primary school students.

To achieve the objectives, the activities planned are not only for children but also for their families.

1. Introducció

Durant els últims anys, les polítiques sanitàries han anat dirigides a augmentar l'esperança i la qualitat de vida de la població. Aquesta situació ha tingut un impacte important en la despesa dels recursos sanitaris del sistema ja que, el fet de viure més anys comporta també un augment significatiu de les patologies cròniques [1].

Les patologies cròniques amb més incidència entre la població mundial són les cardiopaties, els accidents cerebrovasculars, els càncers, les malalties respiratòries cròniques i la diabetis. El sobrepès i la obesitat, són factors de risc que s'atribueixen a moltes d'aquestes patologies cròniques[2].

Segons les últimes xifres de la Organització Mundial de la Salut (OMS), al 2014, més de 1900 milions d'adults de 18 anys o més tenien sobrepès, dels quals, més de 600 milions eren obesos [3]. El número de lactants i nens petits que pateixen sobrepès o obesitat ha augmentat de 32 milions en el 1990 a 42 milions en el 2013 i es preveu que de cara al 2025, aquestes xifres arribin als 70 milions [4].

Espanya és un dels països de la Unió Europea amb més prevalença d'obesitat infantil, juntament amb Malta, Itàlia, el Regne Unit i Grècia [5].

Quan parlem d'obesitat infantil ens referim a una malaltia complexa i multifactorial que ve caracteritzada per un excés de pes corporal que apareix en la infància i/o en l'adolescència. Es basa en un desequilibri entre la ingesta i la despesa calòrica resultat entre el genotip d'una persona i la seva interacció amb el medi ambient. L'activitat física reduïda juntament amb uns hàbits alimentaris inadequats, representen uns dels factors de risc més importants en l'aparició d'obesitat i altres malalties [6].

Segons la seva etiologia, la obesitat en la edat infantil es pot classificar en dos grans grups, la obesitat nutricional, associada a una mala nutrició (95% dels casos) i la obesitat secundària o sindròmica, causada per una altra afectació (5% dels casos)[7].

L'eina més utilitzada per definir l'obesitat i el sobrepès és l'índex de massa corporal (IMC). Existeixen diferents punts de tall per mesurar-ho: (p) p85, p90, p95, p97 o p97,5. Actualment existeix un consens raonable en definir l'obesitat amb el p95 i el sobrepès amb el p85, tot i que a Europa i Àsia continuen utilitzant també el p97 [8,9]. (Annex I)

Segons l'informe anual del sistema de salut de l'any 2013, un 53,7% de la població de més de 8 anys i un 27,8% entre 2 i 17 anys tenien obesitat i sobrepès [2]. A Espanya, l'estudi més actual de vigilància del creixement, l'ALADINO situa la prevalença del sobrepès infantil en un 24,6% i la d'obesitat en un 18,4%[10].

En estudis anteriors com l'enKid i el PAIDOS, es pot veure que en 15 anys l'obesitat infantil va passar del 6,4% al 15.6%[11,12].

Pel que fa a Catalunya, l'Enquesta de salut de Catalunya del 2014, estima que el 30,4% de la població de 6 a 12 anys té excés de pes i que el sobrepès afecta de igual manera a ambdós sexes (18,7%) mentre que l'obesitat afecta més als nens (13,5%) que a les nenes (9,9%) [13].

El Pla de Salut de Catalunya 2016-2020 contempla l'obesitat infantil com un problema amb tendència creixent i té com a objectiu pel 2020 definir i desplegar un model de promoció de la salut, prevenció i atenció als problemes de salut més prevalents en infants i joves [14].

2. Justificació

Per poder prevenir el constant augment del sobrepès i la obesitat infantil, és necessari actuar sobre tots aquells factors que influeixen en el seu desenvolupament. Això implica tota una sèrie d'iniciatives per a modificar els estils de vida relacionats amb la obesitat. No obstant, no es tracta només d'un problema individual, sinó també familiar i social.

La prevenció es l'arma més important de la que disposem els professionals de la salut per fer front a la obesitat i més efectiva que el tractament a nens amb un problema de sobrepès/obesitat ja establert [15].

Per això, considerem necessari crear un *Programa de prevenció de la salut per la reducció del sobrepès infantil*.

Les dades recollides a Catalunya, indiquen que hi ha més prevalença de sobrepès en la població infantil que d'obesitat, per això, el nostre programa anirà dirigit sobretot a nens amb sobrepès [13,14].

3. Diagnòstic comunitari

3.1 Població i territori

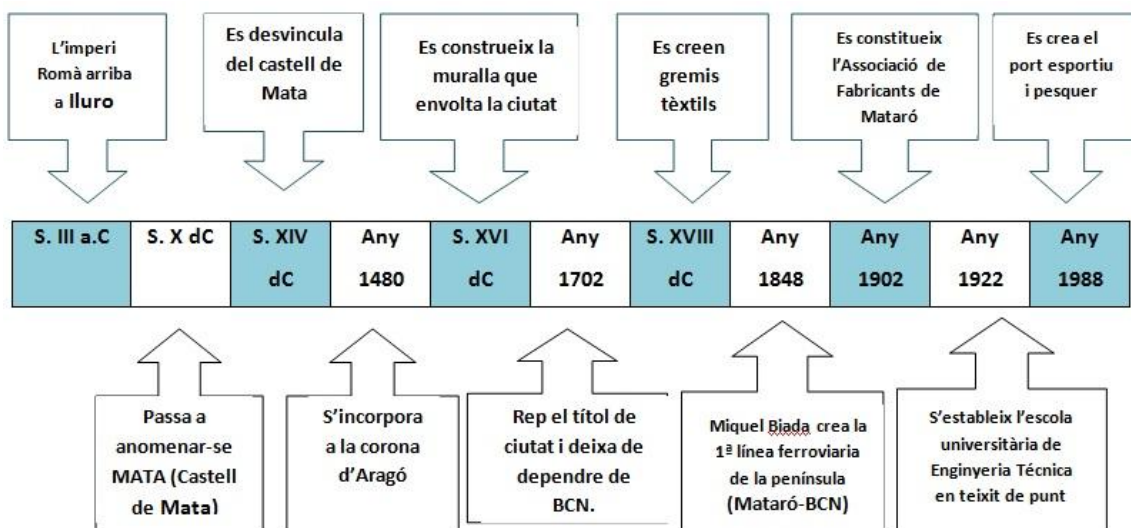
Mataró és la capital de la comarca del Maresme i es troba a uns 30-35km al nord de Barcelona.



Imatge de: enciclopedia.cat

Mataró està dividida en onze barris: Cerdanyola, Eixample, Rocafonda, Cirera, Peramàs, Cerdanyola, Palau-Excorsador, Pla d'en Boet, Centre, Vista Alegre i La Llàntia. [Annex II]

- **Història de la ciutat:**



Eix cronològic fet per nosaltres a partir de les dades de laguiademataro.com

- **Demografia**

La situació demogràfica de Mataró l'1 de gener consta de 5,99% de nens de 5 a 9 anys, el 4,50% de nens d'entre 15 i 19 anys, el 5,87% correspon a la franja d'edat de 25 a 29 anys i la població que ocupa el lloc més alt amb un 8,80% és la franja d'edat d'entre 40 i 44 anys. [Annex III]

En el període 2010-2014, les taxes generals de fecunditat (TGF) per barris més elevades corresponen a Rocafonda (57,74%), Cirera (57,14%) i Palau-Escorxador (56,71%) [Annex IV].

L'any 2014 es van registrar un total de 928 defuncions. [Annex V]

L'esperança de vida en néixer del període 2010-2014 és de 82,70 anys. Per sexes, la dels homes és de 79,56 anys i la de les dones és de 85,70 anys. [Annex VI]
[16]

- **Diversitat de creences religioses o socials**

A la ciutat de Mataró hi han presents dues comunitats amb molta força, la musulmana i la cristiana. També hi ha la presència d'altres comunitats religioses però són minoritàries [16].

- **Diversitat de llengües**

A la ciutat de Mataró, s'han detectat més de 27 llengües diferents (Català, Castellà, Amazic, Àrab, Berber, Chelha, Darija...), per tant, podem dir que hi ha una gran diversitat lingüística.

Al 2011 la població de més de 2 anys de Mataró, dels 119.828 habitants que tenia Mataró, 112.000 entenien el Català, i 83.585 el sabia parlar[17].

- **Moviments migratoris**

L'1 de gener del 2015, hi havien empadronats 19.050 habitants de nacionalitat estrangera, que representaven el 15,25% de la població total. També cal destacar que les deu primeres nacionalitats amb major presència a Mataró són la marroquina, la senegalesa i la colombiana. [16][Annex VII]

3.2 La llar i la família. L'habitatge

L'any 2015, la dimensió mitjana de les llars és de 2,63 membres seguides per les unipersonals (25,16%) i per les de tres membres (21,23%). [18] [Annex VIII]

3.3 Condicions socioeconòmiques

La ciutat gaudeix de diferents serveis públics que faciliten l'accés a la ciutat tant a nivell interurbà com intraurbà, gràcies al tren, autobús i taxi.

Les vies d'accés a la ciutat poden ser variades; s'hi pot accedir des de la carretera principal o N-II, o també a través de l'autopista C-32 situada a la part oest o alta de la ciutat. També hi ha accés des de l'interior, per la carretera C-60. [19]

- **Treball**

Majoritàriament la població de Mataró es dedica al sector dels serveis (25.613) seguit de la indústria (4.435) i deixant en un segon lloc la construcció (1.082) i l'agricultura (13).

[Annex IX]

- **Atur**

La xifra d'aturats registrats a Mataró el mes de gener del 2016 se situa en els 11.911 desocupats. [Annex X] [20,21].

- **Escolarització i nivell d'instrucció**

El grup més significatiu de joves és el format per aquells que han estudiat l'ESO, l'EGB o el Batxillerat elemental (35,71%)[22].

En el curs escolar del 2012-13 és van matricular 1.552 nens de 0 a 3 anys i 4620 nens de 3 a 6 anys en escoles d'educació infantil. En educació primària (6 a 12 anys), va haver-hi un total de 8.210 nens matriculats[23]. [Annex XI]

Pel que fa la població en general, al 2011 hi havien un total de 14.022 persones sense cap tipus de titulació. 14.341 persones amb ensenyaments de primer grau i 57.159 persones amb ensenyaments de segon grau. Amb titulació universitària hi havia un total de 15.729 persones [24].

- **Factors polítics**

El Govern de Mataró està format pels grups Municipals del PSC-CP (6 regidors/es) i CIU (5 regidors/es). L'alcalde es el senyor David Bote Paz (PSC-CP)[25,26]. [Annex XII]

- **PIB**

L'activitat econòmica del municipi de Mataró a l'any 2012 va ser de 2.576,4 milions d'euros i el PIB per habitant, 20,9 milers d'euros. [27] [Annex XIII]

3.4 L'estil de vida, els hàbits

Segons l'enquesta de salut de Mataró (ESM-94), i en relació a l'activitat física dels majors de 14 anys, el 22% d'ambdós sexes realitzava una activitat laboral sedentària. Una quarta part no realitzava cap activitat física en el temps lliure. Segons la classe social, les menys afavorides són més sedentàries en global que les més benestants.

El 20% dels homes i el 24% de les dones majors de 14 anys, tenien sobrepès. La prevalença estava en relació inversa amb el nivell socioeconòmic d'instrucció.

En l'enquesta sobre la joventut realitzada per l'Ajuntament de Mataró l'any 1997, un 20% dels joves entre 15 i 30 anys, manifestava fer esport entre setmana, un 14% els caps de setmana i un 47,8% era sedentari. En el cas de les dones, la prevalença de sedentarisme era del 62,6%[28].

Segons l'estudi "Destí Salut", és situa la prevalença d'excés de pes (sobrepès i obesitat) en un 21,9%. Els nivells d'obesitat són superiors a primer (5,7%) i tercer curs (6,8%), en comparació amb els alumnes de cinquè (2,9%). [29]

En referència als hàbits alimentaris, s'hauria d'incrementar la ingesta diària d'una segona peça de fruita i de verdures, així com del consum setmanal de fruits secs.

Encara que un 68,7% segueix les recomanacions del consum de peix, hi ha un 63% que realitza un consum elevat de carn.

En relació a la distribució dels àpats, pràcticament 3 de cada 4 alumnes esmorzen abans de sortir de casa i el 26% restant no pren res, mentre que un 68,8% menja alguna cosa a mig matí. La llet és l'aliment més consumit, seguit dels cereals i les galetes. Menys del 7% pren fruita fresca en comparació al 22% que pren sucs. El percentatge d'alumnes que consumeix brioixeria a l'hora d'esmorzar és similar al dels que prenen fruita fresca (menys del 7%).

Respecte el comportament en els àpats un 40,3% d'alumnes mira la TV durant l'esmorzar, un 40,4% durant el dinar i un 51,1% a l'hora de sopar.

En quant a la pràctica d'activitats física fora de l'horari escolar, més del 40% dels alumnes participants, no camina ni va en bicicleta almenys 30 minuts cap dels dies de classe. Durant el cap de setmana augmenta la proporció d'alumnes que camina o va en bicicleta 30 minuts seguits, encara que prop d'un 25% segueix sense fer cap activitat[30].

3.5 Infraestructura i equipaments socials

- **Infraestructura sociosanitària**

L'Hospital de Mataró forma part del Consorci Sanitari del Maresme (CSdM). És tracta d'una entitat pública que té per objectiu millorar la salut de la població de la seva àrea d'influència, oferint diferents nivells d'atenció: atenció especialitzada d'aguts, Atenció Primària, Atenció Sociosanitària, Atenció Social i Atenció a la Salut Mental i Addiccions.

Per altra banda, a més del CSdM, a Mataró també hi ha 5 centres d'atenció primària que pertanyen a l'Insitut Català de la Salut.

Pel que fa als serveis socials a la ciutat de Mataró està compostat per; serveis d'atenció domiciliària i teleassistència, serveis residencials d'estada limitada, serveis de menjadors, serveis d'assessorament tècnic d'atenció social primària i serveis d'intervenció socioeducativa no residencials per a infants i adolescents[31].

- **Infraestructura educativa**

Actualment la xarxa d'escoles bressol municipals consta de nou centres i una oferta de 976 places. També trobem 10 llars d'infants privades.

D'ensenyament públic infantil i primària hi han 22 escoles, d'ensenyament públic secundari trobem 6 i d'ensenyament concertat hi trobem 18 escoles. Per altre banda, hi han 4 centres de formació d'adults[32].

- **Infraestructura esportiva cultural i d'oci**

Pel que fa a instal·lacions esportives a la ciutat de Mataró, hi han 10 camps municipals de futbol i 5 poliesportius municipals coberts. A més a més trobem 6 pistes poliesportives municipals[33].

L'ajuntament de Mataró, cada any organitza el que se'n diuen els Jocs escolars, una competició esportiva que entre d'altres coses, pretenen familiaritzar als més joves en la cultura de valors que el món de l'esport comporta [34].

En termes de cultura, Mataró compta amb dos biblioteques municipals (Pompeu Fabra i Antoni Comas), a més a més d'un aula de teatre municipal, i diferents sales d'exposició[35].

El caràcter mediterrani de Mataró es reflecteix en el seu comerç de proximitat. Hi distingim 2 tipus de comerç: el comerç de perifèria, ubicat fora del casc urbà de la ciutat on hi trobem el centre comercial Mataró Parc, que acull un hipermercat, comerços, restauració i activitats d'oci i el comerç urbà, ubicat al centre històric de la ciutat, als diferents barris i també a les noves zones urbanes. En el centre històric i a l'Eixample hi trobem els dos mercats municipals: el mercat de la plaça de Cuba i el mercat de la plaça Gran.

L'oferta comercial de la ciutat de Mataró destaca principalment pel nombre d'establiments de productes d'alimentació (32%), seguit dels establiments dedicats a l'equipament de la llar (22%) i la persona (19%)[36].

4. Objectius del programa de salut

- **Objectiu general:**

Reduir la prevalença d'excés de pes en nens de 8 i 9 anys a Mataró del 21,9% al 17,52% (una reducció del 4,38%) durant el curs escolar 2016-2017.

- **Objectius intermitjos:**

- Els nens i nenes coneixeran la importància de dur una bona alimentació.
- Explorar els coneixements previs dels pares en referència als hàbits alimentaris i l'activitat física en els nens.
- Els pares desenvoluparan activitats dirigides a promocionar hàbits saludables pels seus fills.

- **Objectius específics:**

- Els pares i mares augmentaran els coneixements sobre els hàbits alimentaris i l'activitat física en els nens.
- Els pares i mares coneixeran els diferents tipus d'aliments de la dieta mediterrània.
- Els pares i mares sabran cuinar els aliments de la dieta mediterrània d'una manera saludable.
- Els pares i mares prendran consciència de la importància de practicar l'activitat física diària.
- Els nens i nenes sabran reconèixer els aliments saludables i perquè son importants per a la salut.
- Els nens i nenes incrementaran el consum de verdures i fruites en el transcurs del curs escolar.

5. Metodologia: Planificació i disseny del projecte

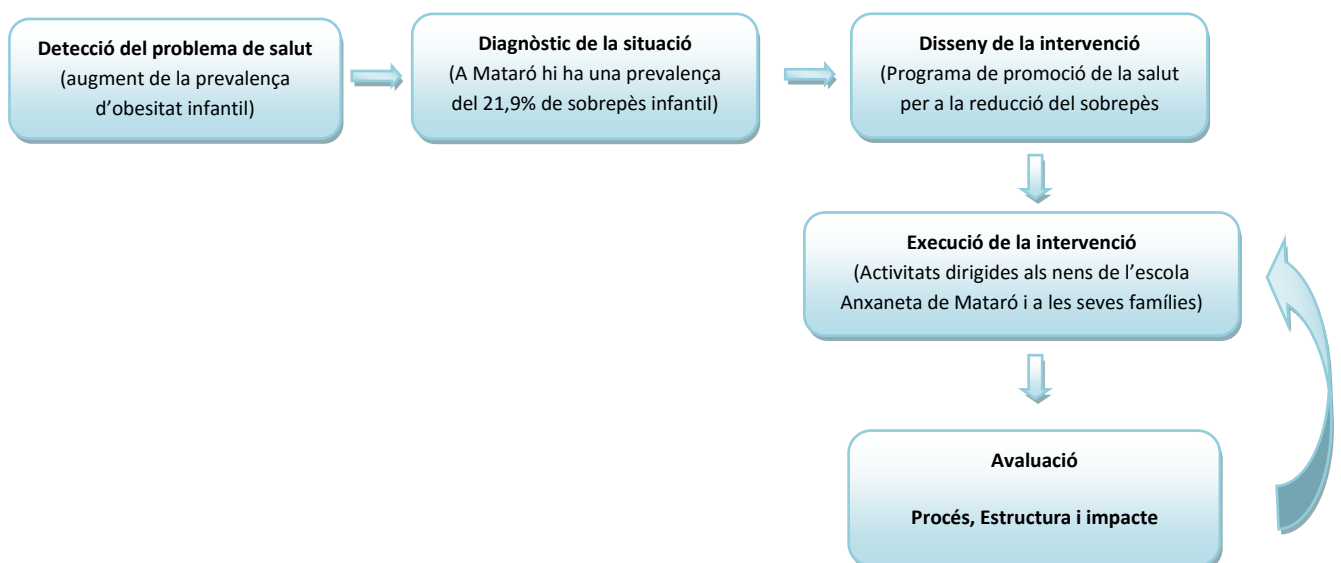
El nostre propòsit és crear un programa de prevenció de la salut per la reducció del sobrepès en nens de 8 i 9 anys de la població de Mataró.

5.1 Model d'aprenentatge

El model amb el que ens basarem serà el model de PRECEDE (Predisposing, Reinforcing, and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation). Aquest model engloba les ciències socials i del comportament, la epidemiologia, l'organització i l'educació i com a tal, reconeix que el procés salut-malaltia té múltiples causes, les quals han de ser avaluades per així assegurar una adequada intervenció educativa per a la promoció de la salut. El model pot aplicar-se tant a nivell individual com col·lectiu i en una gran varietat d'escenaris: escoles, hospitals, ambient laboral, comunitats... etc.

El model es basa en la premissa que el diagnòstic comunitari ha de precedir al pla d'intervenció de manera que es valorin les necessitats d'educació per la salut d'una comunitat. Proposa estratègies d'intervenció específiques, dirigides a les necessitats detectades en un grup social.

Augmentant els coneixements sobre els determinants de salut, s'augmentarà també la capacitat dels individus per a prendre decisions de manera més favorable envers la seva salut. També avalua les activitats mentre es porta a terme la intervenció de manera que permet realitzar modificacions per millorar l'objectiu final.



5.2 Estructura de la metodologia

- **Descripció del centre on s'aplicarà el treball i descripció del perfil diana:**

Centre: l'Escola Anxaneta és una escola gratuïta finançada amb fons públics que pertany a la Xarxa Pública del Departament d'Ensenyament. Es troba al Barri de l'Havana, al centre de Mataró. Disposa de dues línies d'Educació Infantil i dues de Primària amb 18 alumnes a cada classe.

Població diana: el programa anirà dirigit als nens i nenes de 8 i 9 anys escolaritzats a l'Escola Anxaneta i els seus pares o tutors legals. En total, 36 nens i 36 pares i/o mares.

- **Avaluació inicial:**

Som conscients que les edats en les que pretenem treballar requereixen unes activitats molt concretes i bàsiques per tal d'assolir els objectius que ens hem proposat. Per aquest motiu, hem volgut també que els pares i mares (o tutors legals) dels nens formin part d'aquest projecte de manera que hi hauran activitats educatives dirigides exclusivament a ells.

Amb la col·laboració de l'escola Anxaneta, farem arribar als pares un qüestionari i un full informatiu on s'informarà de les activitats que es portaran a terme, quina finalitat tenen i un cronograma detallat [Annex XIV].

Durant tot un curs escolar, es realitzaran activitats pels nens i les seves famílies on se'ls informarà sobre la importància d'una bona alimentació i sobre la diversitat alimentària.

- **Variables:**

Un dels objectius dirigits als pares, es basa en augmentar els coneixements sobre els hàbits alimentaris i l'activitat física en els nens. Per tal de poder realitzar activitats orientades a augmentar aquests coneixements, necessitem saber inicialment quines nocions tenen sobre aquests temes. Per això, se'ls farà arribar a través de l'escola, un qüestionari tipus test [Annex XV] on hauran de puntuar paràmetres relacionats amb l'alimentació i l'activitat física dels seus fills. En aquest cas, utilitzarem els resultats del qüestionari per realitzar l'Índex KidMed i l'Índex PAQ-C.

○ **Patró de consum (índex KidMed):**

Es tracta d'un test amb el que és valora la qualitat de la dieta mediterrània consumida en la població infantil i juvenil. És una eina senzilla, que consta de 16 preguntes tancades que a més, permet obtenir una puntuació sobre la qualitat de la dieta. El qüestionari ha estat validat i utilitzat en el estudi nacional EnKid [11].

Pren una fruita o un suc natural tots els dies.	+1 punt
Pren una segona peça de fruita tots els dies.	+1 punt
Pren verdures fresques (amanides) o cuinades un cop al dia.	+1 punt
Pren verdures fresques o cuinades més de una vegada al dia.	+ 1 punt
Consum peix amb regularitat (com a mínim 2-3 vegades a la setmana.	+ 1 punt
Un cop a la setmana o més, pren menjar de "menjar ràpid" (fast food) tipus hamburgueseria.	- 1 punt
Li agraden les llegums i les pren més d'una vegada a la setmana	+ 1 punt
Pren pasta o arròs casi a diari (5 dies o més a la setmana).	+ 1 punt
Esmorza un cereal o derivat (pa, etc).	+ 1 punt
Pren fruits secs amb regularitat (al menys 2-3 vegades a la setmana.	+ 1 punt
A casa s'utilitza oli d'oliva.	+ 1 punt
No esmorza	-1 punt
Esmorza un làctic (iogurt, llet, etc.)	+ 1 punt
Esmorza brioxeria industrial, galetes o pastissos.	-1 punt
Pren 2 iogurts i/o 40g de formatge cada dia.	+ 1 punt
Pren llaminadures i/o caramels varies vegades al dia.	-1 punt

El resultat és categoritza en els següents rangs:

-3 punts o menys: dieta de molt baixa qualitat.

-4-7 punts: necessitat de millorar el patró alimentari per ajustar-lo al model mediterrani.

-8 o més punts: dieta mediterrània òptima.

○ **Patró d'activitat física (Índex PAQ-C):**

Es un qüestionari que permet investigar les activitats físiques moderades i intenses els 7 dies previs a realitzar el qüestionari. Està compostat de 9 preguntes sobre la pràctica d'esport i de jocs, activitats físiques a l'escola i moments d'oci. Cada pregunta te cinc opcions de resposta on 1 equival a quan l'escolar no practica cap activitat física fins a 5 on l'escolar ho practica cada dia[39]. [Annex XVI]

El resultat és categoritza en els següents rangs:

1.Molt poca o gens activitat física

2. Activitat física lleu
3. Activitat física moderada
4. Activitat física alta
5. Molta activitat física

Al finalitzar el programa, tornarem a passar el qüestionari per tal de comprovar si han augmentat els coneixements previs.

- **Resultats de l'Índex de masa corporal (IMC):**

El IMC es un indicador antropomètric de l'estat nutricional que ens indica quina quantitat del pes total està composta de greix. S'utilitza com una eina d'avaluació que identifica possibles problemes relacionats amb el pes.

Per definir el sobrepès i l'obesitat infantils els punts de tall que utilitzarem seran els utilitzats pel Catsalut [40]:

	Normopès	Sobrepès	Obesitat
Nenes	IMC menor o igual a 85	IMC igual o superior al percentil 85	IMC igual o superior al percentil 97
Nens	IMC menor o igual a 80	IMC igual o superior al percentil 80	IMC igual o superior al percentil 97

Al inici del programa és realitzaran les mesures d'IMC a tots els nens que hi participin i un cop s'acabi el programa es tornaran a fer. D'aquesta manera, per una banda podrem saber si els nens sense excés de pes mantenen aquesta tendència o pel contrari, s'han engreixat durant l'execució del programa i per tant, haurem de redefinir les activitats. A més, comprovarem si aquells nens amb un IMC indicador de sobrepès ja instaurat, han millorat durant el transcurs de l'any. [Annex XVII]

- **Instruments de mesura:**

-**IMC:** es una escala de proporció/raó, mesurada en Kg/m². Del resultat, podem extreure una variable que pot ser qualitativa al estimar-ne el resultat i interpretar-lo com a normopès, sobrepès o obesitat.

Registre de percentils de l'IMC pel Programa de promoció de la salut per la reducció del sobrepès infantil a la ciutat de Mataró:

	Edat	Pes	Estatuta	IMC*	Sexe
Inici programa:					
Final programa:					

*Per calcular l'IMC:

$$IMC: \frac{Pes (Kg)}{Estatuta^2 (Metres)}$$

- **Actitud:** Al finalitzar cadascuna de les activitats dirigides als nens, la infermera responsable valorarà l'actitud dels participants en relació a la sessió que s'ha portat a terme. Variable qualitativa dicotòmica, escala nominal:

1. Adecuada
2. No adequada

Si més del 50% dels alumnes que han assistit a la sessió han tingut una actitud no adequada, l'activitat portada a terme s'haurà de modificar orientant-la a millorar el resultat de la variable.

5.3 Avaluació

5.3.1 Avaluació de procés:

En aquest apartat es mesura l'activitat del programa, la seva qualitat i a qui va dirigit.

1. **Abast del programa:** El programa arriba al grup diana?
2. **Satisfacció dels participants:** Enquesta proporcionada als estudiants a cada activitat.
3. **Compliment de les activitats:** Es porten a terme totes les activitats del programa?
4. **Rendiment del material i dels components.**
5. **Participació:** Número de nens que hi ha a classe entre el número de nens que hi participen.
6. **Coordinació:** Valoració de la interacció entre els equips de les diferents institucions o departaments implicats en el programa dirigits a sincronitzar i harmonitzar constantment entre si les activitats.

5.3.2 Avaluació d'estructura:

1. **Temporalització de les activitats:** És correcte l'ordre de les activitats?
2. **Lloc i hora de les activitats**
3. **Accessibilitat a les escoles i professors**
4. **Professionals**
5. **Material proporcionat**

5.3.3 Avaluació d'impacte i resultats:

L'avaluació d'impacte és l'avaluació més global, és important ja que mostra els resultats a llarg termini i els canvis de salut de la intervenció.

L'avaluació d'impacte i de resultats implica la valoració dels efectes del programa però de diferent manera. L'avaluació d'impacte, es centra en els efectes immediats i correspon amb els objectius del programa i l'avaluació de resultats es centra en els efectes a llarg termini que correspon a les metes del programa. En aquest cas utilitzarem mètodes qualitius, enquestes que passarem abans i després de la intervenció per observar si hi han agut canvis en el patró d'alimentació i a més l'índex d'IMC.

- **Avaluació de l'eficàcia:** Fa referència als resultats del programa, és a dir l'efecte aconseguit o el compliment dels objectius del programa. En aquest cas en 1 any o en un curs escolar.
- **Avaluació de l'eficiència:** Consisteix en utilitzar els recursos adequadament, el que implica saber prèviament de quin pressupost disposem, amb el fi de no malgastar però tampoc d'estalviar si no és necessari. Aquí també entren els recursos humans i intel·lectuals.
La intervenció més eficient és aquella que millor relació recursos/resultats presenta.
- **Avaluació de l'efectivitat:** Ser efectiu implica ser eficaç i eficient al mateix temps i intentar optimitzar els recursos.

Per poder dur a terme l'avaluació del programa primer s'haurà de posar en marxa per veure totes les millores que es podrien fer.

5.4 Intervenció educativa: Cronograma

Cronograma Curs 2016-2017 Escola Anxaneta

2016-2017	Gen.	Feb.	Mç.	Abr.	Mg.	Jn.	Jul.	Agt.	Sept.	Oct.	Nov.	Dc.
Bon profit!				Divendres 14 10:30h-12:00 3r A-B								
Mengem sà										Dimecres 21 09:00 3rA 11:00 3rB		
Parlem sobre salut			Dimecres 15 18:00h			Dimecres 7 18:00h				Dimecres 18 18:00h		
A moure's		Divendres 17 09:00h 3rA 11:00h 3rB			Divendres 11 09:00h 3rA 11:00h 3rB						Divendres 11 09:00h 3rA 11:00h 3rB	
Cuinem						Dimecres 7 09:00h 3rA 11:00h 3rB						
Cultivem els nostres aliments				Divendres 7 09:00h 3rA 11:00h 3rB	Divendres 6 09:00h 3rA 11:00h 3rB	Divendres 13 09:00h 3rA 11:00h 3rB						
Espiem la nevera	Dimecres 26 09:00h 3rA 11:00h 3rB											

5.5 Desenvolupament de la proposta:

Activitat 1: Esmorzar saludable

Nom de l'activitat	<i>Bon profit!</i>
Objectiu	-Els nens sabran en que consisteix un esmorzar saludable i la importància que aquest té per la seva salut. -Les famílies dels nens adquiriran els coneixements necessaris per reforçar un esmorzar saludable.
Metodologia	Classe teòrica i pràctica
Destinataris	Nens i nenes de 8 i 9 anys de l'Escola Anxaneta i les seves famílies.
Lloc	Menjador escolar
Data i hora de l'activitat	Escola Anxaneta : 14/04/17 10:30h 3rA i B
Descripció de l'activitat	L'escola informará als pares/mares a través d'una nota informativa [Annex XIV] sobre l'activitat que es portará a terme i demanará la seva autorització per tal de poder

	<p>realitzar l'esmorzar i adequar-lo per aquells nens que pateixin algun tipus d'al·lèrgia o intolerància alimentària.</p> <p>-Classe teòrica participativa: s'explicarà la manera adequada d'esmorzar (mastegar bé, combinar els aliments, temps necessari...). Després es recordarà als nens quins són els aliments que han de prendre durant l'esmorzar (components bàsics i paper dels cereals, làctics i fruita). Resolució de dubtes.</p> <p>-Activitat pràctica: es dividirà l'alumnat en diferents grups i entre ells, hauran de decidir un portaveu. El grup, haurà d'escollir d'una taula plena d'aliments, tres aliments que és considerin saludables i adequats per un bon esmorzar. El portaveu de cada grup haurà d'exposar els aliments que han escollit explicant breument perquè els han escollit i indicar a quin grup pertany cadascun d'ells. A l'hora, el/la infermer/a anirà corregint els errors i/o remarquant aquelles accions que siguin correctes.</p> <p>-Esmorzar: amb els aliments seleccionats com "adequats" és realitzarà un esmorzar.</p> <p>-Finalització: Es convidarà als nens a que s'emportin l'estovalles [Annex XVIII] utilitzades durant l'activitat ja que seran una fulla informativa per les famílies sobre l'esmorzar saludable.</p>
Durada de l'activitat	120 minuts
Recursos	<p>-Humans: Infermera responsable i tutors.</p> <p>-Materials: 5 taules (proporcionades per l'escola), un canó de projecció i un ordinador (proporcionats per l'escola), 36 estovalles (0,20€/unitat = 7,20€), 36 plats/tovallons/cullera (0,30€/alumne = 10,80€).</p> <p>-Aliments: 12 brics d'1 litre de llet (0,50€/unitat = 6€), 2 ampolles d'oli d'oliva (2€/unitat = 4€), 6 barres de pa per aula (0,50€/unitat = 3€), 36 pomes (0,20€/unitat = 7,20€), 36 iogurts (0,20€/unitat = 7,20€), "bolleria" varia (10€), embotit (20€).</p>

Responsables	Dues infermeres del CAP i tutors dels nens.
Pressupost	Total: 80€
Patrocinadors	Parada de fruites Manolo i Olga i Carrefour
Criteris d'avaluació	Les dues infermeres que han portat a terme l'activitat aniran passant durant l'esmorzar dels nens i veuran si finalment han decidit menjar els aliments saludables o pel contrari, han escollit algun dels grup dels "no recomanats". En aquest segon cas, s'aprofitarà per recordar lo perjudicial que poden resultar aquests aliments.

Activitat 2: Realització d'un pòster:

Nom de l'activitat	<i>Mengem sà!</i>
Objectiu	-Els nens coneixeran i diferenciaran els aliments i els grups alimentaris. -Els nens tindran els coneixements per dur a terme una dieta equilibrada.
Metodologia	Classe teòrica i taller
Destinataris	Nens i nenes de 8 i 9 anys de l'Escola Anxaneta.
Lloc	Aula proporcionada per l'Escola Anxaneta.
Data i hora de l'activitat	Escola Anxaneta: 21/10/16, 09:00h 3rA i 11:00h 3rB
Descripció de l'activitat	- Classe teòrica: se'ls farà una breu explicació sobre alimentació sana, dieta equilibrada, els diferents aliments i la funció dels aliments. (30 minuts). - Taller: És dividirà la classe en 5 grups i cadascun dels grups tindrà un tema: -Llegums -Pasta i arròs -Peix, carn i ous -Verdura i hortalisses -Fruites Cadascun dels grups haurà de realitzar un pòster amb el grup

	<p>alimentari assignat utilitzant diferents imatges d'aliments i explicar la seva importància pel organisme i amb quina freqüència s'han de consumir. En tot moment disposaran d'un llibre teòric proporcionat per les infermeres coordinadores per a que els serveixi de suport. (60 minuts)</p> <p>-Taula rodona: al finalitzar el pòster, cada grup explicarà a la resta de companys els aliments escollits per omplir el pòster i la importància del seu grup alimentari. (30 minuts)</p>
Durada de l'activitat	120 minuts.
Recursos	<p>-Humans: Infermera responsable i tutor dels alumnes.</p> <p>-Materials: 8 cartolines de paper (0,50 €/unitat = 4€), 100 enganxines amb fotos dels aliments (0,10 €/unitat = 10€), 3 paquets blu-tack (2.50 €/unitat = 7,5€).</p>
Responsables	Dues infermeres del CAP i tutors dels nens.
Pressupost	Total: 25€
Patrocinadors	Copisteria Prims, Abbacus.
Criteris d'avaluació	<p>Assistència i participació. Percentatge de nens i nenes que diferencien entre aliments saludable i no saludable mitjançant una fitxa que es realitzarà al final de l'activitat on hauran de relacionar cada aliment amb el seu grup alimentari.</p> <p>[Annex XIX]</p>

Activitat 3: Xerrada informativa als pares

Nom de l'activitat	<i>Parlem sobre salut</i>
Objectiu	- Els pares i mares prendran consciència de la importància que té realitzar una dieta mediterrània des de petits.
Metodologia	Classe magistral
Destinataris	Pares i mares de nens i nenes de 8 i 9 anys de l'Escola Anxaneta.
Lloc	Aula proporcionada per l'Escola Anxaneta.

Data i hora de l'activitat	Escola Anxaneta: 19/10/16; 15/03/17; 07/06/17 19:00h
Descripció de l'activitat	En aquesta sessió es tractaran temes com: <ul style="list-style-type: none"> • Com hauria de ser una alimentació correcta durant la infància. • Necessitats d'energia durant la infància. • El repartiment calòric durant el dia.
Durada de l'activitat	60 minuts.
Recursos	- Humans: Nutricionista experta en nens en edat escolar. - Materials: Canó (proporcionat per l'Escola Anxaneta), Presentació Power Point, taules i cadires (proporcionades per l'Escola Anxaneta) i díptic informatiu (0.20€/unitat = 7.2€)
Responsables	Dues infermeres del CAP.
Pressupost	Total: 10 €
Patrocinadors	Copisteria Prims
Criteris d'avaluació	Enquesta de satisfacció que realitzaran els pares al finalitzar la classe magistral[Annex XVIII] .



RECORDA...

En la infància s'estableixen els hàbits alimentaris i l'activitat física.

Els Pares i mares i l'entorn familiar són models a seguir en la edat.

És important **disfrutar dels àpats**; encara que s'hagin de restringir alguns aliments això no significa que no es puguin menjar. **No hi ha aliments prohibits**

30 minuts d'activitat física diària ajuda a mantenir la salut cardiovascular i a regular el pes.

DIMARTS 30 DE MARÇ
CLASSE MAGISTRAL PELS PARES.....

Sabies que...

A Catalunya el 30,4% de la població d'entre 6 i 12 anys té sobrepès i obesitat

Que podem fer per prevenir-ho??

Portant una dieta equilibrada i variada basant-se amb la piràmide de l'alimentació

CERELS, PA, ARRÓS, PASTA I PATATA
50% de la dieta. Constitueix la principal font d'energia. Ric en hidrats de carboni.

VERDURES, HORTALISES I FRUITES
5 racions diàries. Ric en: vitamines, minerals, fibra i aigua. És convenient introduir hortalisses en els primers plats.

OLI D'OLIVA I FRUITS SECS
Aliments molt complets, contenen grasses insaturades i proteïnes així com minerals i fibres.

LLET I LÀCTICS
Aporten nutrients essencials pel creixement com Calci i proteïnes.

LLEGUMS
Aporten nutrients essencials pel creixement com Calci i proteïnes vegetals.

OUS, PEIX I CARN
Font de proteïnes i ferro. Preferible consum de peix envers de carn, la grasa és més saludable.

Amb la col·laboració de:

CONSORCI SANITARI DEL MARESME

TecnoCampus
Escola Superior de Ciències de la Salut

UPF
Universitat Pompeu Fabra

Ajuntament de Mataró

Activitat 4: Exercici físic supervisat

Nom de l'activitat	<i>A moure's!</i>
Objectius	<p>-Els nens experimentaran els beneficis fisiològics, psicològics i socials de la pràctica d'exercici físic regular.</p> <p>-Els nens coneixeran la importància de realitzar uns bons escalfaments i estiraments al començar i acabar qualsevol activitat física.</p>
Metodologia	Pràctica
Destinataris	Nens i nenes de 8 i 9 anys de l'Escola Anxaneta.
Lloc	Pati de l'Escola Anxaneta.
Data i hora de l'activitat	Escola Anxaneta: 11/11/16; 17/02/17; 11/05/17 09:00 3rA 11:00h 3rB
Descripció de l'activitat	<p>Un dia abans de realitzar l'activitat, l'escola passarà als pares una circular recordant-los que els nens hauran de portar vestimenta per fer esport i el calçat adequat. Es dividiran els 27 nens en dos grups i es farà primer amb un grup i després amb l'altre.</p> <p>Les sessions estaran dividides en 5 parts:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Presentació: breu explicació dels objectius i continguts de la sessió. -Escalfament: 10 minuts de durada on s'inclouran exercicis de flexibilitat. -Part principal: pot variar entre una carrera continua, jocs col·lectius, aeròbic... -Retorn a la calma: 10-15 minuts de durada d'estiraments i exercicis de flexibilitat. -Conclusions: 5-10 minuts de dinàmica de grups per a la reflexió i conscienciació del que s'ha fet. <p>*Periòdicament s'impartiran coneixements sobre els efectes i característiques del treball que s'ha realitzat (parts de la sessió, escalfament i estiraments, nutrició, vestimenta...) que s'introduiran durant les pròpies sessions.</p>

Durada de l'activitat	60 minuts.
Recursos	- Humans: un tutor per classe, la infermera del CAP, un professional de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE). - Materials: 50 ampolles petites d'aigua (0,30€ cadascuna = 15€) i farmaciola proporcionada pel CAP.
Responsables	Dues infermeres del CAP.
Pressupost	Total: 20€
Patrocinadors	Cooperativa Consum Ronda Alfons X El Sabi, 54-60
Criteris d'avaluació	Al finalitzar cada activitat la infermera responsable de l'activitat, passarà a tots els alumnes que han participat una enquesta per valorar si l'activitat ha estat fàcil per ells i si els hi ha agradat de manera que la següent sessió es pugui adaptar millor a les condicions físiques dels nens. [Annex XXI]

Activitat 5: Fer macedònia

Nom de l'activitat	<i>Cuinem!</i>
Objectius	-Introduir als alumnes a la cuina saludable
Metodologia	Taller
Destinataris	Nens i nenes de 8 i 9 anys de l'Escola Anxaneta.
Lloc	Aula de l'Escola Anxaneta.
Data i hora de l'activitat	Escola Anxaneta: 07/06/17 09:00h 3rA 11:00h 3rB

Activitat 6: Realització d'un hort urbà

Nom de l'activitat	<i>Cultivem els nostres aliments</i>
Objectius	-Recuperar el valor de l'hort i dels aliments que s'obtenen. -Promocionar l'alimentació mediterrània, principalment la fruita, les hortalisses, les llegums, l'oli d'oliva i els fruits secs. -Fer prendre consciència a la població infantil d'una manera divertida sobre la necessitat de tenir una alimentació variada i

	equilibrada.
Metodologia	Pràctica
Destinataris	Nens i nenes de 8 i 9 anys de l'Escola Anxaneta.
Lloc	Pati de l'Escola Anxaneta.
Data i hora de l'activitat	Escola Anxaneta: 07/04/17; 05/05/17; 13/06/17 09:00h 3rA i 11:00h 3rB

Activitat 7: Parlem sobre grups alimentaris

Nom de l'activitat	<i>Espiem la nevera</i>
Objectius	-Conèixer l'origen i les propietats dels aliments que consumim habitualment i analitzar la nostra dieta i alimentació adquirint hàbits d'alimentació més saludables.
Metodologia	Taller
Destinataris	Nens i nenes de 8 i 9 anys de l'Escola Anxaneta.
Lloc	Pati de l'Escola Anxaneta.
Data i hora de l'activitat	Escola Anxaneta: 25/01/17 09:00h 3rA 11:00h 3rB

Pressupost final: 218,40€

Col·laboracions i patrocinadors: Abacus, Fruites Manolo i Olga, Carrefour, Copisteria Prims i Cooperativa Consum .

6. Implicacions potencials a la pràctica professional i innovació.

En els nens, igual que en els adults, la obesitat pot associar-se amb alteracions de diferents tipus que provoquen una sèrie de complicacions essent un factor de risc predisposant per patir varies patologies.

Per aquesta raó, amb el nostre programa de salut podem disminuir la prevalença d'obesitat i sobrepès infantil i com a conseqüència, augmentar l'esperança de vida d'aquests nens en el futur i així millorar la salut pública de la població. Per altre banda aconseguiríem disminuir la despesa sanitària que suposen totes les malalties associades al sobrepès i la obesitat.

7. Referències bibliogràfiques

1. OMS: Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: World Health Organization [actualitzada al gener del 2015; consultada el 20 de desembre del 2015]. Enfermedades no transmisibles. Disponible a: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
2. World Health Organization. Global Status report on noncommunicable diseases [Internet]. Ginebra: Who Library Cataloguing in Publication Data; 2014 [consultada el 4 de gener del 2016]. Disponible a: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf
3. OMS: Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: World Health Organization [actualitzada al gener del 2015; consultada el 10 de gener del 2016]. Obesidad y sobrepeso. Disponible a: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
4. OMS: Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: World Health Organization [consultada el 21 de gener del 2016]. Sobrepeso y obesidad infantiles. Disponible a: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
5. Sánchez Cruz J-J, Jiménez Moleón J.J, Fernandez-Quesada F, Sánchez M.J. Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. Rev Esp Cardiol [Internet]. 2013 [consultada el 16 de febrer de 2016]; Vol. 66 Núm.05. Disponible a: <http://www.revespcardiol.org/es/content/articulo/90198744/>
6. Medline enciclopedia médica [Internet]. Bethesda: U.S National Library of Medicine; 2013. [actualitzada el 22 d'agost del 2013; consultada el 23 de desembre del 2015]. Obesidad en niños. Disponible a: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007508.htm>
7. Ministerio de Sanidad y Política Social. Guía de Práctica Clínica sobre la Prevención y el Tratamiento de la Obesidad Infantojuvenil [Internet]. Agència d'Avaluació de Tecnologia i Recerca Mèdiques; 2009 [actualitzada a l'any 2009, consultada el 20 de desembre del 2015]. Disponible a: http://guiasalud.es/GPC/GPC_452_obes_infantojuv_AATRM_compl.pdf

8. Sánchez Echenique M. epidemiológicos de la obesidad infantil. Rev Pediatr Aten Primaria Supl [Internet]. 2012 [consultada el 2 de gener del 2016]. Disponible a: http://www.pap.es/FrontOffice/PAP/front/Articulos/Articulo/_IXus5l_LjPqIUW3MgBYqUOd9VJ4Jkitf
9. Reyna Liria. Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención [Internet]. Perú: Instituto de Investigación Nutricional; 2012 [consultada el 4 de gener del 2016]. Disponible a: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v29n3/a10v29n3.pdf>
10. Ortega Anta RM, López-Sobaler AM, Aparicio Vizquete A, González Rodríguez LG, Navia Lombán B, Perea Sánchez JM, et al. Estudio ALADINO 2013: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2013 [Internet]. Madrid: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2014. [consultada el 16 de gener del 2016]. Disponible a: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2013.pdf
11. Serra Majem L, Perez Rodriguez C, Saavedra-Santana P. Obesidad Infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enKid (1998-2000). Med Clin (Barc) [Internet]. 2003 [consultada el 20 de gener del 2016]. Vol 121 (19). Disponible a: https://www.researchgate.net/profile/Lluis_Serra-Majem/publication/256812722_Obesidad_infantil_y_juvenil_en_Espaa_Resultados_del_Estudio_enKid_%281998-2000%29/links/54ae78aa0cf2828b29fdb8c.pdf
12. Lopez I, Cabrerizo Martinez J, Franco Valero J, Leon Martin AA. Estudio epidemiológico de la Obesidad y el Sobrepeso en una población pediátrica de medio rural de Castilla-La Mancha. Rev Clin Med Fam [Internet]. 2008 [consultada el 21 de gener del 2016]; Vol 2 (4): 162-168. Disponible a: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2008000200005&lng=es.
13. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. Enquesta de salut de Catalunya 2014. Informe dels principals resultats. [Internet]. Barcelona: Direcció General de Planificació i Recerca en Salut; 2015. [consultada el 22 de gener del 2016]. Disponible a: http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/el_departament/estadistiques_sanitaries/eng

[uestes/onada09/esca2014_resultats.pdf](#)

14. Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, Catsalut. Pla de Salut de Catalunya 2016-2020. [Internet]. Barcelona: 2015. [actualitzada al juliol del 2015; consultada el 30 de gener del 2016]. Disponible a:

http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/el_departament/Pla_salut/pla_salut_2016_2020/destacats/projectes_pladesalut2020.pdf

15. Ministerio de Sanidad y Consumo. 1ª Conferencia de Prevención y Promoción de la Salud en la Práctica Clínica en España. Prevención de la obesidad infantil y juvenil. [Internet]. Barcelona: Semfyc; 2007. [consultada el 29 de gener del 2016]. Disponible a: <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/PrevencionObesidad.pdf>

16. Servei d'Estudis i Planificació de l'Ajuntament de Mataró. Estudi de la població de Mataró. [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró; 2015. [actualitzada el 1 de gener del 2015; consultada el 10 de febrer del 2016]. Disponible a:

http://www.mataro.cat/web/portal/contingut/document/publicacions/estudi_poblacio/docs/Padro_mataro_2015.pdf

17. Idescat.cat [Internet]. Barcelona: Institut d'Estadística de Catalunya [actualitzada el 17 de febrer del 2016; consultada el 17 de febrer del 2016]. Mataró (081213) conocimiento del catalán. Disponible a: <http://www.idescat.cat/emex/?id=081213&lang=es#h400000000000>

18. Secció d'Habitatge, Serveis d'Estudis i Planificació. Observatori Municipal de l'Habitatge 2015. [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró; 2014. [actualitzada el 31 de desembre del 2014; consultada el 15 de febrer del 2016]. Disponible a: http://www.mataro.cat/web/portal/ca/observatori/habitatge/2015/05/docs/OMH_150522_versio_web.pdf

19. Mataró.cat [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró [actualitzada al 2016; consultada el 14 de febrer del 2016]. Transport. Disponible a:

<http://www.mataro.cat/web/portal/ca/Mobilitat/index.html>

20. Servei d'Estudis i Planificació. Mercat de Treball de Mataró (gener 2016). [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró; 2016. [actualitzada al gener del 2016; consultada el 2 de febrer del 2016]. Disponible a:

<http://www.mataro.cat/web/portal/contingut/document/publicacions/observatori/resum/15Ores.pdf>

21. Idescat.cat [Internet]. Barcelona: Institut d'Estadística de Catalunya [actualitzada el 17 de febrer del 2016; consultada el 17 de febrer del 2016]. Mataró (081213) Treball. Disponible a:

<http://www.idescat.cat/emex/?id=081213#h3fe0000000000>

22. Martínez Muñoz M. Diagnosi de la Transició Escola Treball a Mataró. [Internet]. Barcelona: Diputació de Barcelona (Àrea d'Educació); 2010. [actualitzat al desembre del 2010; consultada el 3 de febrer del 2016]. Disponible a:

http://www.mataro.cat/web/portal/ca/observatori/formacio/2014/07/docs/Diagnosi_de_la_transicio_escola_treball_a_Mataro_2010.pdf

23. Servei d'Estudis i Planificació. Observatori de la Qualitat de la Formació de Mataró. [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró; 2013. [actualitzada a l'octubre del 2013; consultada el 3 de febrer del 2016]. Disponible a:

http://www.mataro.cat/web/portal/ca/observatori/formacio/2014/07/docs/Estadistiques_educacio.pdf

24. Idescat.cat [Internet]. Barcelona: Institut d'Estadística de Catalunya [actualitzada el 3 de febrer del 2016; consultada el 3 de febrer del 2016]. Mataró (081213) Població. Disponible a:

<http://www.idescat.cat/emex/?id=081213#h200>

25. Mataró.Cat [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró [actualitzada al 2016; consultada el 5 de febrer del 2016]. Organització institucional – El Ple. Disponible a:

<http://www.mataro.cat/web/portal/ca/Ajuntament/organitzacio/institucional/ple/index.html>

26. Idescat.cat [Internet]. Barcelona: Institut d'Estadística de Catalunya [actualitzada el 4 de febrer del 2016; consultada el 4 de febrer del 2016]. Mataró (081213) Eleccions. Disponible a:

<http://www.idescat.cat/emex/?id=081213#h1e0000000000000>

27. Idescat.cat [Internet]. Barcelona: Institut d'Estadística de Catalunya [actualitzada el 4 de febrer del 2016; consultada el 4 de febrer del 2016]. Mataró (081213) Macromagnituds i impostos. Disponible a:

<http://www.idescat.cat/emex/?id=081213#h2000000>

28. Bastia i Gázquez O. Pla municipal de salut de Mataró 2003-2006. [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró; 2004. [consultada el 10 de febrer del 2016]. Disponible a:

<http://www.mataro.cat/web/portal/contingut/document/publicacions/plans/docs/plasalut0406.pdf>

29. Mataro.Cat [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró [actualitzada al 2016; consultada el 11 de febrer del 2016]. Destí Salut, Inverteix en el teu futur. Disponible a:

http://www.mataro.cat/web/portal/ca/salut/salut_publica/promocio_salut/desti_salut/index.html

30. Ferrer C, Torres T. Projecte Destí Salut. Inverteix en el teu futur. Mataró: Grup de Recerca en Estils de Vida Saludables; 2011.

31. Mataró.cat [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró [actualitzada al 2016; consultada el 4 de febrer del 2016]. Els serveis socials. Disponible a:

http://www.mataro.cat/web/portal/ca/serveis_socials/index.html

32. Institut Municipal d'Educació. Guia de l'ensenyament de Mataró 2012. [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró; 2012. [actualitzada al 2012; consultada el 5 de febrer del 2016]. Disponible a:

http://www.mataro.cat/web/portal/contingut/document/originals/2012/Guia_ensenyament_2012.pdf

33. Mataró.cat [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró [actualitzada al 2016; consultada el 4 de febrer del 2016]. L'esport – Instal·lacions esportives. Disponible a:

<http://www.mataro.cat/web/portal/ca/Esports/instalacions/index.html>

34. Direcció d'Esports de l'Ajuntament de Mataró. Jocs Escolars de Mataró, Dossier General. [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró; 2015. [consultada el 10 de febrer del 2016]. Disponible a:

http://www.mataro.cat/web/portal/contingut/document/originals/esports/2015_2016/Dossier_General_dels_Jocs_Ecolars_2015-16.pdf

35. Cultura Mataró [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró [actualitzada al febrer del 2016; consultada el 10 de febrer del 2016]. Els equipaments. Disponible a: <http://culturamataro.cat/ca/direccio-de-cultura/els-equipaments>

36. Mataró.cat [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró [actualitzada al 2016; consultada el 11 de febrer del 2016]. El comerç. Disponible a: <http://www.mataro.cat/web/portal/ca/Comerc/index.html>

37. Aeped [Internet]. Madrid: Asociación Española de Pediatría; 2013 [actualitzada el 30 d'octubre del 2013; consultada el 12 de febrer del 2016]. Gráficas de crecimiento y percentiles. Disponible a: <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/graficas-crecimiento-percentiles>

38. Sobradillo B, Aguirre A, Aresti U, Bilbao A, Fernández-Ramos C, Lizárraga A et al. Curvas y tablas de crecimiento. [Internet]. Bilbao: Fundación Faustino Orbegozo Eizaguirre; 2004. [consultada el 14 de febrer del 2016]. Disponible a: http://www.aepap.org/pdf/f_orbegozo_04.pdf

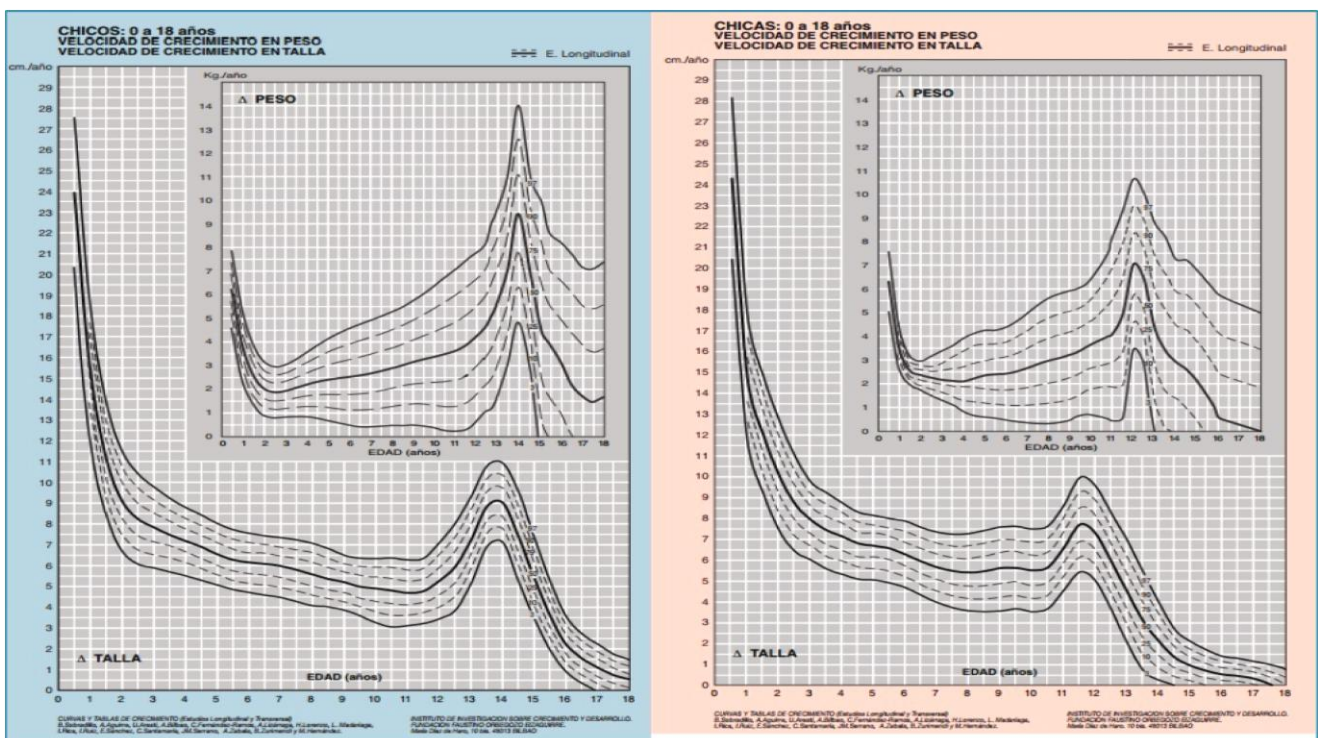
39. David Martínez-Gómez, Vicente Martínez-de-Haro. Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. Rev.Esp.Salud Publica [Internet]. 2009 [consultada el 15 de Maig de 2016]; Vol.83 Núm.03. Disponible a: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008

40. Comitè Operatiu de Prevenció i Salut Comunitaria de les Àrees d'Atenció Integral de Salut de Barcelona. Abordatge de la prevenció i reducció del sobrepès i de l'obesitat infantil i juvenil a Barcelona. Consorci Sanitari de Barcelona, Àrea Integral de Salut Barcelona; 2014. http://www.gencat.cat/salut/botss/html/ca/dir3663/abordatge_sobrepes.pdf. [consultada el 20 de Maig de 2016].

8. Annexes

Annex I: Gràfiques de creixement i percentils

Les gràfiques de creixement i els percentils són un reflex del estat global de salut i de nutrició d'un nen. Es valora comparant en una gràfica de creixement les mesures d'un nen concret amb els de la seva mateixa edat. Aquestes corbes o gràfiques de creixement s'elaboren obtenint dades de grups amplis de nens de diferents edats (estudi transversal) o mesurant de forma seriada un grup de nens des de que neix fins que arriba a l'adolescència i deixa de créixer (estudi longitudinal).



Font: Instituto de investigación sobre crecimiento y desarrollo. Fundación Faustino Orbeagoiz Eizaguirre

Els percentils són les taules o corbes de creixement que s'utilitzen per valorar el desenvolupament dels nens en funció d'uns valors de referència admesos com normals per a cada nen d'una mateixa edat i sexe. A Espanya, el sistema Públic de Salut utilitza les corbes i taules de creixement del *Institut d'Investigació sobre Creixement i Desenvolupament de la Fundació Faustino Orbeagoiz Eizaguirre*. Les taules es divideixen en corbes de creixement per nens de 0 a 2 anys i de 2 a 18 anys i són diferents per nens que nenes. Per si sols els percentils de creixement no indiquen l'estat de salut d'un nen, és només una comparació [37,38].

Annex II: Diagnòstic Comunitari. Població i territori

T.1.1.1 Distribució de la població per sexe i barris de Mataró, 1 de gener de 2015

Barri	Homes	%	Dones	%	Total
Centre	2.139	48,58	2.264	51,42	4.403
Eixample	14.709	47,53	16.236	52,47	30.945
Palau-Escorxador	3.632	52,13	3.335	47,87	6.967
Rocafonda	5.789	52,34	5.272	47,66	11.061
Vista Alegre	3.638	49,71	3.681	50,29	7.319
Molins-Torner	2.832	49,05	2.942	50,95	5.774
Cirera	5.336	50,11	5.313	49,89	10.649
La Llàntia	1.958	49,42	2.004	50,58	3.962
Cerdanyola	15.566	51,18	14.850	48,82	30.416
Peramàs	3.802	47,99	4.120	52,01	7.922
Pla d'en Boet	2.707	49,08	2.809	50,92	5.516
MATARÓ	62.108	49,71	62.826	50,29	124.934

Font: Servei d'Estudis i Planificació de l'Ajuntament de Mataró

Annex III: Diagnòstic Comunitari. Demografia

	Homes	Dones	Total
0-4 anys	3.694	3.427	7.121 (5,70%)
5-9 anys	3.853	3.629	7.482 (5,99%)
10-14 anys	3.216	3.068	6.284 (5,03%)
15-19 anys	2.954	2.666	5.620 (4,50%)
20-24 anys	3.183	2.825	6.008 (4,81%)
25-29 anys	3.710	3.621	7.331 (5,87%)
30-34 anys	4.903	4.712	9.615 (7,70%)
35-39 anys	6.192	5.569	11.761 (9,41%)
40-44 anys	5.854	5.140	10.994 (8,80%)
45-49 anys	4.882	4.655	9.537 (7,63%)
50-54 anys	4.186	4.266	8.452 (6,77%)
55-59 anys	3.666	3.869	7.535 (6,03%)
60-64 anys	3.115	3.400	6.515 (5,21%)
65-69 anys	2.751	3.196	5.947 (4,76%)
70-74 anys	2.141	2.585	4.726 (3,78%)
75-79 anys	1.547	2.009	3.556 (2,85%)
80-84 anys	1.292	2.071	3.363 (2,69%)
85-89 anys	701	1.353	2.054 (1,64%)
90-94 anys	226	593	819 (0,66%)
95 anys i més	42	172	214 (0,17%)
TOTAL:	62.108	62.826	124.934

Font: Estudi de la població. Mataró 1 de gener del 2015

Annex IV: Diagnòstic Comunitari. Naixements per barris i taxes generals de fecunditat:

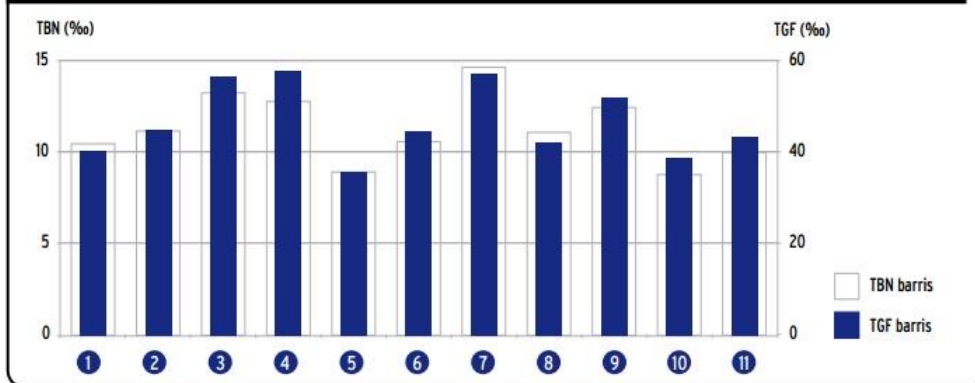
Naixements a Mataró per barris. Període 2010 -2014

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	MATARÓ
2010	51	343	102	151	73	73	177	50	425	63	46	1.554
2011	44	361	112	161	72	68	179	54	402	76	64	1.593
2012	45	336	88	149	69	66	157	40	365	70	54	1.439
2013	43	324	77	118	67	46	139	35	375	72	50	1.346
2014	42	322	81	124	46	56	121	40	334	69	58	1.293
Total 2010 - 2014	225	1.686	460	703	327	309	773	219	1.901	350	272	7.225

1 Centre 2 Eixample 3 Palau-Escorxadó 4 Rocafonda 5 Vista Alegre 6 Molins-Torner 7 Cirera 8 La Llàntia 9 Cerdanyola 10 Peramàs 11 Pla d'en Boet

Font: Servei d'Estudis i Planificació de l'Ajuntament de Mataró 2015

Taxa bruta de natalitat (TBN) i taxa general de fecunditat (TGF) per barris de Mataró (%).
Període 2010-2014



1 Centre 2 Eixample 3 Palau-Escorxadó 4 Rocafonda 5 Vista Alegre 6 Molins-Torner 7 Cirera 8 La Llàntia 9 Cerdanyola 10 Peramàs 11 Pla d'en Boet

Font: Servei d'Estudis i Planificació de l'Ajuntament de Mataró 2015

Annex V: Diagnòstic comunitari. Defuncions per barris i per edat

Defuncions a Mataró per barris. 2010-2014

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	MATARÓ
2010	34	240	52	71	44	52	61	25	200	89	35	903
2011	39	253	53	60	41	36	57	21	196	101	45	902
2012	36	259	58	77	37	40	64	22	204	92	57	946
2013	42	235	56	77	30	38	67	19	200	87	50	901
2014	38	256	67	73	39	48	54	20	192	95	46	928
Total 2010 - 2014	189	1.243	286	358	191	214	303	107	992	464	233	4.580

1 Centre 2 Eixample 3 Palau-Escorxadó 4 Rocafonda 5 Vista Alegre 6 Molins-Torner 7 Cirera 8 La Llàntia 9 Cerdanyola 10 Peramàs 11 Pla d'en Boet

Font: Servei d'Estudis i Planificació de l'Ajuntament de Mataró 2015

Annex VI: Diagnòstic Comunitari. Esperança de vida a Mataró:

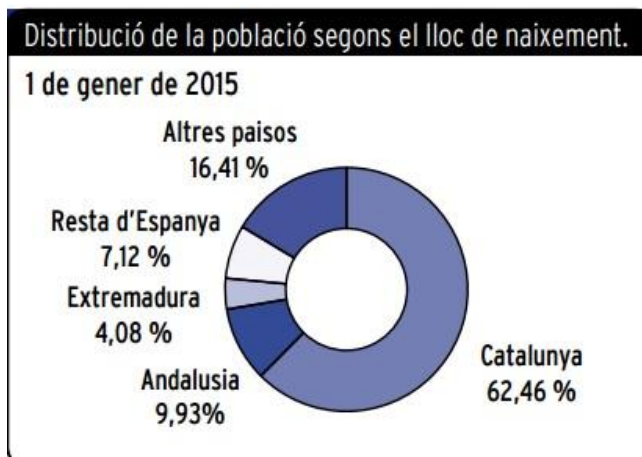
Defuncions per edats a Mataró. 2010-2014							
	Homes	Dones	Total		Homes	Dones	Total
0-1	8	6	14	50-54	92	48	140
1-4	3	2	5	55-59	119	50	169
5-9	2	2	4	60-64	133	55	188
10-14	2	1	3	65-69	174	86	260
15-19	7	0	7	70-74	231	125	356
20-24	8	2	10	75-79	347	201	548
25-29	8	4	12	80-84	431	382	813
30-34	10	7	17	85-89	370	508	878
35-39	16	5	21	90-94	219	456	675
40-44	42	24	66	>95	82	247	329
45-49	45	20	65	Total	2.349	2.231	4.580

Font: Servei d'Estudis i Planificació de l'Ajuntament de Mataró 2015

Esperança de vida de la població de Mataró.			
Període 2010-2014			
	Homes	Dones	Total
En néixer	79,56	85,70	82,70
Als 25 anys	80,16	86,00	83,16
Als 45 anys	80,74	86,39	83,67
Als 65 anys	83,49	87,80	85,81

Font: Servei d'Estudis i Planificació de l'Ajuntament de Mataró 2015

Annex VII: Canvis culturals



Font: Servei d'Estudis i Planificació de l'Ajuntament de Mataró 2015

T.3.2.1 Distribució de la població per any i lloc de naixement. 1 de gener de 2015

	204-2010	2009-2005	2004-2000	1999-1995	1994-1990	1989-1985	1984-1980	1979-1975	1974-1970	1969-1965	1964-1960	1959-1955	1954-1950	1949-1945	1944-1940	1939-1935	<1935	Total
Catalunya	6.959	7.058	5.484	4.398	4.443	5.008	6.268	8.051	7.477	5.968	4.367	3.087	2.192	1.948	1.568	1.164	2.592	78.032
País Basc	0	4	2	0	3	5	29	25	26	42	29	15	7	10	7	4	12	220
Castella - La Manxa	2	7	5	0	2	9	20	16	42	87	201	234	262	245	221	193	259	1.805
País Valencià	10	10	9	8	16	32	44	59	46	44	37	48	52	48	68	59	117	707
Andalusia	21	28	26	12	31	70	92	132	292	671	1.255	1.785	1.911	1.871	1.421	1.080	1.708	12.406
Castella - Lleó	6	7	3	5	8	10	32	45	54	75	119	194	215	190	164	114	228	1.469
Extremadura	3	6	1	2	13	26	43	46	112	259	630	799	807	766	553	400	626	5.092
Balears	2	7	9	1	4	8	12	18	16	10	8	5	4	9	7	5	7	132
Galícia	5	5	5	4	5	15	26	44	39	32	38	44	60	73	55	29	61	540
Aragó	4	12	8	2	4	4	20	29	43	53	67	96	121	107	100	96	204	970
La Rioja	1	3	0	1	2	2	2	6	1	3	5	4	6	9	7	3	5	60
Madrid	7	20	18	19	12	28	34	53	77	44	51	42	25	15	24	15	25	509
Múrcia	3	7	5	6	4	11	14	11	17	42	113	181	266	268	244	230	363	1.785
Navarra	0	1	2	2	1	1	3	2	11	12	8	6	4	5	12	9	21	100
Astúries	3	1	2	1	0	8	13	14	15	11	15	13	12	7	9	7	15	146
Canàries	2	3	2	5	0	3	9	11	7	6	6	4	4	2	6	3	3	76
Cantàbria	0	0	1	0	1	3	0	3	7	9	4	7	10	12	7	5	15	84
Ceuta i Melilla	0	0	1	2	4	5	4	3	12	16	39	44	47	31	32	18	36	294
Altres països	93	303	701	1.152	1.455	2.083	2.950	3.193	2.700	2.153	1.460	927	510	331	221	122	153	20.507
Fora de Catalunya	162	424	800	1.222	1.565	2.323	3.347	3.710	3.517	3.569	4.085	4.448	4.323	3.999	3.158	2.392	3.858	46.902
Total	7.121	7.482	6.284	5.620	6.008	7.331	9.65	11.761	10.994	9.537	8.452	7.535	6.515	5.947	4.726	3.556	6.450	124.934

Distribució de la població de nacionalitat estrangera per nacionalitat i barris. Mataró. 1 de gener de 2015

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	TOTAL
Marroc	81	428	1.182	2.238	44	161	215	86	3.068	212	223	7.938
Xina	25	417	99	212	41	50	129	48	786	168	139	2.114
Senegal	4	105	110	201	2	8	36	4	852	59	39	1.420
Gàmbia	13	62	177	266	1	20	30	1	525	44	35	1.174
Itàlia	44	245	36	38	33	33	55	21	64	31	29	629
Mali	4	14	163	195	0	0	9	0	177	9	44	615
Argentina	21	129	18	31	17	17	25	7	65	26	20	376
Paraguai	19	101	31	52	11	10	11	4	81	24	6	350
Colòmbia	5	84	18	33	12	10	31	2	77	48	8	328
Romania	15	89	42	36	5	2	12	7	79	22	12	321
Resta	166	1.120	325	429	97	126	253	73	820	214	162	3.785
Total	397	2.794	2.201	3.731	263	437	806	253	6.594	857	717	19.050

1 Centre 2 Eixample 3 Palau-Escorxador 4 Rocafonda 5 Vista Alegre 6 Molins-Torner 7 Cirera 8 La Llàntia 9 Cerdanyola 10 Peramàs 11 Pla d'en Boet

Font: Servei d'Estudis i Planificació de l'Ajuntament de Mataró 2015

Distribució de la població de nacionalitat estrangera per àmbits geogràfics i trams d'edat. Mataró. 1 de gener de 2015

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
0-4	314	1.055	25	2	78	47	39	149	0	13	1.722
5-9	247	638	20	1	44	30	43	152	0	11	1.186
10-14	151	388	35	4	120	37	37	99	0	3	874
15-19	165	412	40	4	159	30	47	125	0	2	984
20-24	258	508	57	13	167	48	54	106	0	18	1.229
25-29	391	735	75	12	219	106	104	157	1	29	1.829
30-34	596	1.021	63	11	365	132	131	204	1	38	2.562
35-39	613	982	93	13	359	139	181	282	2	23	2.687
40-44	393	835	66	7	228	71	144	361	1	25	2.131
45-49	235	579	47	5	170	71	116	282	0	8	1.513
50-54	132	380	21	4	143	51	84	150	0	8	973
55-59	65	251	16	6	101	45	62	55	0	5	606
60-64	31	139	7	4	43	19	44	23	0	1	311
65-69	18	68	5	2	36	12	48	13	0	3	205
70-74	1	55	2	0	20	3	37	7	0	1	126
75-79	1	30	2	2	8	3	13	5	0	0	64
80-84	0	6	2	0	8	3	9	0	0	1	29
85-89	0	4	1	0	3	0	4	0	0	0	12
90-94	0	2	0	0	1	0	3	0	0	0	6
95 i més	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
TOTAL	3.611	8.088	577	90	2.273	847	1.200	2.170	5	189	19.050

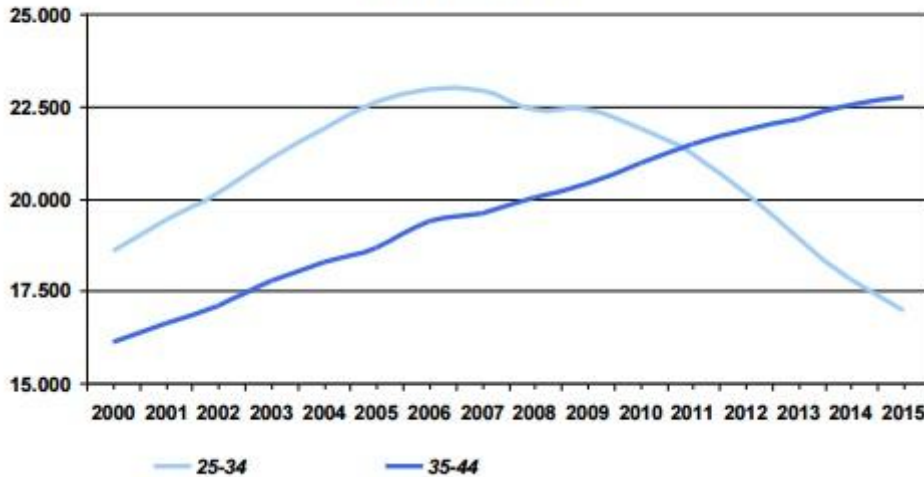
1 Àfrica Subsahariana 2 Magreb 3 Centre-Amèrica 4 Nord-Amèrica 5 Sud-Amèrica 6 Europa Oriental 7 Europa Occidental 8 Orient Llunyà 9 Oceania 10 Orient Mitjà

Font: Servei d'Estudis i Planificació de l'Ajuntament de Mataró 2015

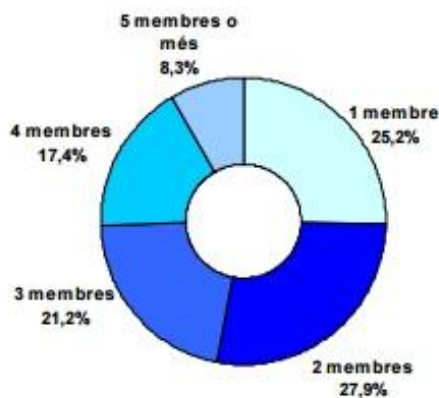
Annex VIII: Diagnòstic Comunitari. La llar i la família. L'habitatge

Pel que fa a la relació entre edat i habitatge, veiem que els trams d'edat de 25-34 i 35-44 anys es on se concentren bona part de la demanda de nou habitatge, ja sigui per la necessitat d'emancipar-se, de crear una nova família o ampliar-la.

**Evolució de la població de 25-34 i 35-44 anys.
Mataró 2000 - 2015**



Distribució de les llars de Mataró segons el seu nombre de membres. 1 de gener de 2015



Font: Observatori Municipal de l'Habitatge 2015.

Ajuntament de Mataró

Dimensió mitjana de les llars. 1 de gener 2015

	2011	2012	2013	2014	2015
Centre	2,28	2,26	2,26	2,24	2,22
Eixample	2,40	2,39	2,39	2,39	2,39
Palau-Escorxador	2,89	2,88	2,87	2,87	2,86
Rocafonda	2,89	2,94	2,94	2,89	2,89
Vista Alegre	2,96	2,94	2,92	2,91	2,92
Molins-Torner	2,62	2,64	2,64	2,64	2,62
Cirera	2,64	2,66	2,69	2,69	2,65
La Liàntia	2,72	2,75	2,73	2,75	2,72
Cerdanyola	2,84	2,84	2,83	2,83	2,80
Peramàs	2,59	2,57	2,56	2,57	2,55
Pla d'en Boet	2,73	2,71	2,67	2,64	2,61
Mataró	2,66	2,66	2,66	2,65	2,63

Font: Observatori Municipal de l'Habitatge 2015. Ajuntament de Mataró

Annex IX: Diagnòstic Comunitari. Treball a Mataró:

Treball	Mataró	Maresme	Catalunya
Afiliacions al règim general de la S.S. segons ubicació del compte de cotització. Per sectors. Desembre 2015			
Agricultura	13	141	8.239
Indústria	4.435	15.236	401.796
Construcció	1.082	3.709	104.544
Serveis	25.613	65.288	1.901.256
Total	31.143	84.374	2.415.835

Font: Idescat.cat

Annex X: Diagnòstic Comunitari. Atur a Mataró l'any 2015:

Atur registrat. Per sectors. Mitjanes anuals. 2015

Agricultura	304,9	827,7	13.662,6
Indústria	2.517,2	5.415,8	70.768,3
Construcció	1.617,0	3.813,8	60.257,3
Serveis	7.101,2	21.968,7	357.101,3
Sense ocupació anterior	869,4	1.883,3	32.668,9
Total	12.409,8	33.909,2	534.458,5

Atur registrat. Per sexe. Mitjanes anuals. 2015

Homes	5.969,0	15.857,4	253.557,2
Dones	6.440,8	18.051,8	280.901,3
Total	12.409,8	33.909,3	534.458,5

Font: Idescat.cat

Sexes	gener 2015	gener 2016	Incr. %
▲ Homes	6.604	5.689	-13,86%
▼ Dones	6.781	6.222	-8,24%
Edats	gener 2015	gener 2016	Incr. %
▲ < 25 anys	728	580	-20,33%
▼ 25 a 44 anys	5.680	4.769	-16,04%
> 44 anys	6.977	6.562	-5,95%
Sectors	gener 2015	gener 2016	Incr. %
▲ Agricultura	346	300	-13,29%
▼ Indústria	2.704	2.382	-11,91%
▲ Construcció	1.804	1.451	-19,57%
▼ Serveis	7.596	6.994	-7,93%
SOA	935	784	-16,15%
Nivells formatius	gener 2015	gener 2016	Incr. %
▲ Primaris o inferiors	2.927	2.695	-7,93%
▼ Secundaris	9.162	8.103	-11,56%
▲ Postsecundaris	1.296	1.113	-14,12%

Sexes	gener 2015	gener 2016	Incr. %
▲ Homes	1.392	1.090	-21,70%
▼ Dones	1.375	939	-31,71%
Edats	gener 2015	gener 2016	Incr. %
▲ < 25 anys	508	425	-16,34%
▼ 25 a 44 anys	1.669	1.142	-31,58%
> 44 anys	590	462	-21,69%
Sectors	gener 2015	gener 2016	Incr. %
▲ Agricultura	1	7	600,00%
▼ Indústria	883	545	-38,28%
Construcció	136	145	6,62%
Serveis	1.747	1.332	-23,76%
Durada	gener 2015	gener 2016	Incr. %
< o = 6 mesos	1.636	975	-40,40%
> 6 mesos	65	80	23,08%
Indeterminada	737	606	-17,77%
Indefinites	329	368	11,85%

Font: Atur a Mataró al gener del 2016: [30]

Font: Noves contractacions a Mataró al gener del 2016:

Annex XI: Diagnòstic Comunitari. Escolarització i nivell d'instrucció:

**Educació Secundària obligatòria
(Edat de 12-16 anys). Mataró**

	Nombre alumnes	Variació interanual (%)
1999-00	5.598	
2000-01	5.426	-3,07
2001-02	5.346	-1,47
2002-03	5.242	-1,95
2003-04	5.217	-0,48
2004-05	5.154	-1,21
2005-06	5.174	0,39
2006-07	5.111	-1,22
2007-08	5.008	-2,02
2008-09	5.083	1,50
2009-10	5.042	-0,81
2010-11	5.209	3,31
2011-12	5.171	-0,73
2012-13	5.338	3,23

**Batxillerat (Edat de 16 a 18 anys).
Mataró**

	Nombre alumnes	Variació interanual (%)
1999-00	2.398	
2000-01	2.353	-1,88
2001-02	2.310	-1,83
2002-03	2.136	-7,53
2003-04	2.104	-1,50
2004-05	2.399	14,02
2005-06	2.131	-11,17
2006-07	2.111	-0,94
2007-08	1.825	-13,55
2008-09	1.994	9,26
2009-10	1.963	-1,55
2010-11	1.872	-4,64
2011-12	1.909	1,98
2012-13	1.958	2,57

**Cicles formatius de grau mig.
Mataró**

	Nombre alumnes	Variació interanual (%)
1999-00	524	
2000-01	624	19,08
2001-02	663	6,25
2002-03	657	-0,90
2003-04	584	-11,11
2004-05	739	26,54
2005-06	637	-13,80
2006-07	758	19,00
2007-08	731	-3,56
2008-09	731	0,00
2009-10	898	22,85
2010-11	1.059	17,93
2011-12	1.123	6,04
2012-13	1.273	13,36

**Cicles formatius de grau superior.
Mataró**

	Nombre alumnes	Variació interanual (%)
1999-00	503	
2000-01	565	12,33
2001-02	607	7,43
2002-03	681	12,19
2003-04	676	-0,73
2004-05	675	-0,15
2005-06	551	-18,37
2006-07	533	-3,27
2007-08	573	7,50
2008-09	706	23,21
2009-10	887	25,64
2010-11	925	4,28
2011-12	919	-0,65
2012-13	1.005	9,36

PGS i PQPI. Mataró

	Nombre alumnes	Variació interanual (%)
1999-00	180	
2000-01	156	-13,33
2001-02	184	17,95
2002-03	242	31,52
2003-04	190	-21,49
2004-05	139	-26,84
2005-06	187	34,53
2006-07	164	-12,30
2007-08	176	7,32
2008-09	207	17,61
2009-10	208	0,48
2010-11	215	3,37
2011-12	230	6,98
2012-13	187	-18,70

Escoles universitàries. Mataró

	Nombre alumnes	Variació interanual (%)
1999-00	2.422	
2000-01	2.131	-12,01
2001-02	1.807	-15,20
2002-03	1.572	-13,00
2003-04	1.395	-11,26
2004-05	1.188	-14,84
2005-06	1.064	-10,44
2006-07	1.030	-3,20
2007-08	1.008	-2,14
2008-09	1.006	-0,20
2009-10	1.006	0,00
2010-11	1.270	26,24
2011-12	1.446	13,86
2012-13	1.835	26,90

Alumnes matriculats a les escoles universitàries.

	EUM ⁽¹⁾		ESCS ⁽²⁾		EUPMT ⁽³⁾	
	Alumnes	%	Alumnes	%	Alumnes	%
Curs 1999-2000	1.171	48,35			1.251	51,65
Curs 2000-2001	957	44,91			1.174	55,09
Curs 2001-2002	777	43,00			1.030	57,00
Curs 2002-2003	661	42,05			911	57,95
Curs 2003-2004	590	42,29			805	57,71
Curs 2004-2005	526	44,28			662	55,72
Curs 2005-2006	482	45,30			582	54,70
Curs 2006-2007	470	45,63			560	54,37
Curs 2007-2008	458	45,44			550	54,56
Curs 2008-2009	456	45,33			550	54,67
Curs 2009-2010	394	39,17			612	60,83
Curs 2010-2011	456	35,91	96	7,56	718	56,54
Curs 2011-2012	507	35,06	181	12,52	758	52,42
Curs 2012-2013	619	33,73	348	18,96	868	47,30

Font: Observatori de la Qualitat de la Formació a Mataró. Octubre 2013.

Annex XII: Diagnòstic Comunitari. Factors polítics

Eleccions	Mataró	Maresme	Catalunya
Eleccions municipals. 2011			
Electors	85.237	312.623	5.283.384
Participació (%)	53,2	54,2	54,9
Eleccions al Parlament de Catalunya. 2015			
Electors	86.199	318.085	5.510.853
Participació (%)	77,4	78,9	74,9
Eleccions al Congrés dels Diputats. 2011			
Electors	85.070	310.908	5.252.504
Participació (%)	68,6	67,7	66,8
Eleccions al Parlament Europeu. 2014			
Electors	85.504	316.411	5.318.296
Participació (%)	46,6	48,4	47,6

Font: Idescat.cat

Annex XIII: Diagnòstic Comunitari. PIB a Mataró

Macromagnituds i impostos	Mataró
Producte interior brut (base 2010). 2012	
PIB (milions d'euros)	2.576,4
PIB per habitant (milers d'euros)	20,9
PIB per habitant (índex Catalunya=100)	75,8

Font: Idescat.cat

Annex XIV: Nota Informativa pares i mares

Benvolguts Pares i Mares de l'Escola Anxaneta, us informem que durant aquest curs escolar 2016-2017 es durà a terme un programa per millorar els estils de vida saludables dels seus fills. Tractarem temes com ara la dieta mediterrània i l'activitat física.

Jo pare/mare/ tutor legal autoritzo En/Na..... a participar en el programa Mengem sà que es durà a terme durant aquest curs escolar 2016-2017 a l'escola Anxaneta.

Firma:

El proper dia..... tindrà lloc un esmorzar saludable al menjador de l'escola, és per això que necessitem saber si el vostre fill/a pateix d'alguna al·lèrgia alimentària.

-Al·lèrgies:

Moltes gràcies.

Atentament,

Annex XV: Enquesta als pares d'hàbits saludables

-L'enquesta es anònima

1) Quins d'aquests àpats realitza habitualment el seu fill?

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Esmorzar | <input type="checkbox"/> Mig Matí |
| <input type="checkbox"/> Dinar | <input type="checkbox"/> Berenar |
| <input type="checkbox"/> Sopar | <input type="checkbox"/> Abans d'anar a dormir |
| <input type="checkbox"/> Entre àpats | |

2) Abans de sortir de casa al matí què acostuma a esmorzar el seu fill/a?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> No esmorza res | <input type="checkbox"/> Aigua |
| <input type="checkbox"/> Cacau | <input type="checkbox"/> Refresc |
| <input type="checkbox"/> Fruita o suc de fruita natural | <input type="checkbox"/> Brioixeria industrial |
| <input type="checkbox"/> Cereals | <input type="checkbox"/> Entrepà |
| <input type="checkbox"/> Pa, torrades | <input type="checkbox"/> Iogurt |
| <input type="checkbox"/> Llet | |

2.2) I a l'escola?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> No esmorza res | <input type="checkbox"/> Aigua |
| <input type="checkbox"/> Cacau | <input type="checkbox"/> Refresc |
| <input type="checkbox"/> Fruita o suc de fruita natural | <input type="checkbox"/> Brioixeria industrial |
| <input type="checkbox"/> Cereals | <input type="checkbox"/> Entrepà |
| <input type="checkbox"/> Pa, torrades | <input type="checkbox"/> Iogurt |
| <input type="checkbox"/> Llet | |

3) Amb quina freqüència menja "Brioxeria" el seu fill/a?

- Tots els dies
- Més de 4 dies a la setmana
- 1 a 3 dies a la setmana
- 1 dia a la setmana
- Mai

4) Marqui la freqüència amb la que el seu fill menja verdures:

- Tots els dies
- Més de 4 dies a la setmana
- 1 a 3 dies a la setmana
- 1 dia a la setmana
- Mai

5) Marqui la freqüència amb la que el seu fill menja fruita:

- Tots els dies
- Més de 4 dies a la setmana
- 1 a 3 dies a la setmana
- 1 dia a la setmana
- Mai

6) Marqui la freqüència amb la que el seu fill menja carn:

- Tots els dies
- Més de 4 dies a la setmana
- 1 a 3 dies a la setmana
- 1 dia a la setmana
- Mai

7) Marqui la freqüència amb la que el seu fill menja peix:

- Tots els dies
- Més de 4 dies a la setmana
- 1 a 3 dies a la setmana
- 1 dia a la setmana
- Mai

8) Marqui la freqüència amb la que el seu fill menja llegums

- Tots els dies
- Més de 4 dies a la setmana
- 1 a 3 dies a la setmana
- 1 dia a la setmana
- Mai

9) Durant els àpats

- Mira la TV En quin àpat:
- Segueix la conversa amb la família En quin àpat:

10) Durant el dies de classe, quantes vegades el seu fill/a ha caminat o passejat en bicicleta com a mínim 30 minuts seguits?

- cap vegada
- 1-2 vegades
- 3-4 vegades
- 5 o més vegades

11) En quants activitats esportives extra-escolars. Quantes vegades a la setmana en realitzen?

- cap vegada
 1-2 vegades
 3-4 vegades
 5 o més vegades

12) Quantes hores passa el seu fill en total al dia veient la tele i/o jugant a l'ordinador?

- Cap
 1-2 hores al dia
 3-4 hores al dia
 més de 5 hores al dia

Annex XVI: Índex PAQ-A

Es un qüestionari que permet investigar les activitats físiques moderades i intenses els 7 dies previs a realitzar el qüestionari. Està compost de 9 preguntes sobre la pràctica d'esport i de jocs, activitats físiques a l'escola i moments d'oci. Cada pregunta te cinc opcions de resposta on 1 equival a quan l'escolar no practica cap activitat física fins a 5 on l'escolar ho practica cada dia[39].

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, andar y otras.

Recuerda:

No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen.
 Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Marca un solo círculo por actividad)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la comba.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar (como ejercicio).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr/footing.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aeróbic/spinning.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar/danza.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bádminton.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugby.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en monopatín.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/ fútbol sala.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hockey.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquiar.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros deportes de raqueta.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balonmano.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musculación/pesas.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciales (judo, kárate, ...).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

- No hice/hago educación física.....
 Casi nunca.....
 Algunas veces.....
 A menudo.....
 Siempre.....

En los últimos 7 días ¿ qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
 Estar o pasear por los alrededores.....
 Correr o jugar un poco.....
 Correr y jugar bastante.....
 Correr y jugar intensamente todo el tiempo.....

En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
 1 vez en la última semana.....
 2-3 veces en la última semana.....
 4 veces en la última semana.....
 5 veces o más en la última semana.....

En los últimos 7 días, cuantas días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

5. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic)
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

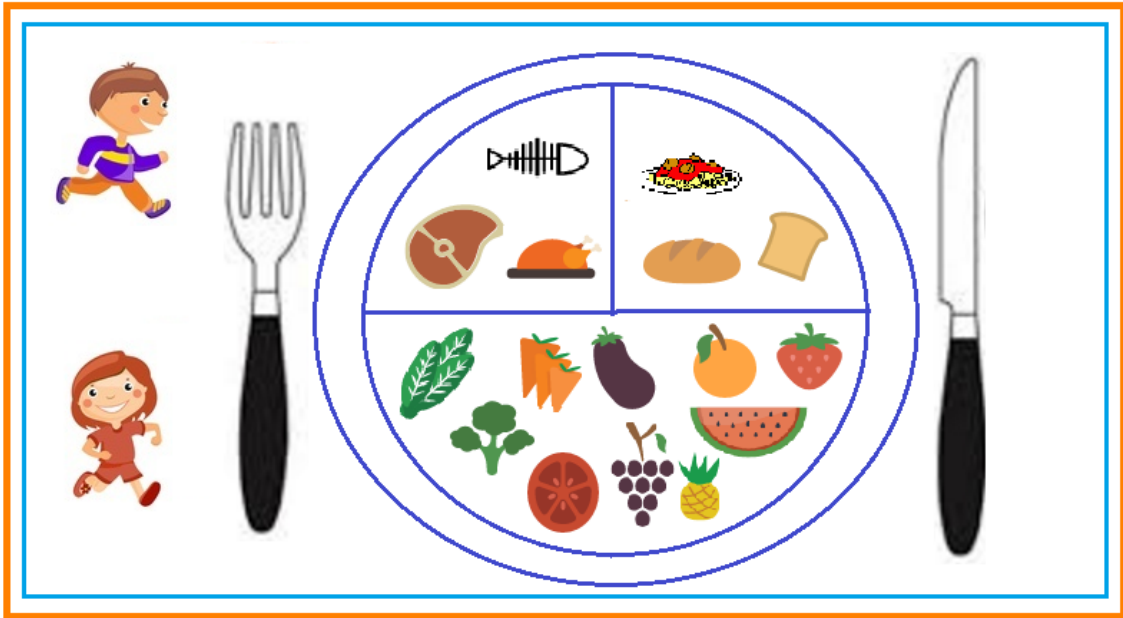
8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Sí.....
- No.....

Annex XVIII: Estovalla educativa



Annex XIX: Avaluació Activitat 2, Realització d'un pòster



Annex XX: Activitat 3 Enquesta satisfacció pares

L'enquesta és anònima.

Contesta les següents preguntes puntuant-les del 1 al 5:

1: Excel·lent 2: Molt bo 3: bo 4: Indiferent 5: Dolent

1. Com avaluaries al professional en quant a:

- a. Claredat per exposar el material teòric:
- b. Domini del tema:
- c. Capacitat per mantenir l'atenció dels assistents:

2. La duració de la xerrada ha estat?

3. La comoditat de l'aula ha estat?

4. L'horari realitzat ha estat?

5. El material entregat ha estat?

6. Consideres que podràs aplicar els coneixements explicats a la vida diària?

- a. Si
- b. No

7.Consideras que la temàtica de la xerrada ha estat:

- a. Molt innovadora
- b. Innovadora
- c. Poc Innovadora

Annex XXI: Qüestionari activitat 4, Exercici físic supervisat

1. T'ho has passat bé?

- Si
- No

2. T'has cansat molt?

- Si
- No

3. Has hagut de parar abans d'acabar l'exercici?

- Si
- No

4. Què és el que més t'ha agradat? I el que menys?.....

.....

.....

.....

.....