

PROYECTO:

PROGRAMA **VIDA.** **VIU LA I**NFANCIA **D**E FORMA **A**CTIVA

AYUNTAMIENTO DEL PUIG DE
SANTA MARIA

1. DESCRIPCIÓN DE LA ACTUACIÓN.

Durante el año 2025 se ha desarrollado en el municipio del Puig de Santa Maria el **PROGRAMA VIDA. VIU LA INFANCIA DE FORMA ACTIVA**, una actuación orientada a la promoción de la salud y el bienestar en la infancia y la adolescencia a través de la actividad física y la alimentación saludable y sostenible.

La actuación se ha integrado en el **I Plan Local de Salud 2025–2029** del Ayuntamiento del Puig de Santa Maria y ha tenido como finalidad fomentar hábitos saludables, el bienestar físico y emocional y el desarrollo integral de la población infantil y adolescente, incorporando a las familias y a la comunidad educativa como agentes clave.

2. ADECUACIÓN A LAS PRIORIDADES DE LA CONVOCATORIA.

El proyecto responde a las prioridades de la convocatoria en materia de:

- Promoción de la actividad física, incluyendo el entrenamiento de fuerza adaptado.
- Fomento de la alimentación saludable y sostenible.
- Educación para la salud y sensibilización comunitaria.

3. POBLACIÓN DIANA Y COBERTURA

- **Población destinataria:** Infancia, adolescencia y familias.
- **Otros grupos de población:** Personas con bajos ingresos.
- **Personas beneficiarias directas:** 80.

4. INDICADORES DE RESULTADO (IOV)

Los principales indicadores utilizados para la evaluación del programa han sido:

- Número de sesiones educativas realizadas y alumnado participante.
- Número de reuniones de coordinación y agentes implicados (centros educativos, AMPAS, personal técnico y sanitario).
- Número de libretas educativas producidas y distribuidas, así como su valoración de uso por parte del profesorado.
- Participación del Consejo Local de Infancia y Adolescencia (CLIA) en actividades y propuestas elaboradas.

5. OBJETIVOS

Objetivo general

Promover hábitos alimentarios saludables, sostenibles y la práctica regular de actividad física, incluyendo el entrenamiento de fuerza, en la infancia y adolescencia.

Objetivos específicos

- Sensibilizar sobre la importancia de una alimentación saludable en el entorno escolar.
- Implicar a la comunidad educativa en la mejora de los comedores escolares.
- Facilitar materiales educativos accesibles para el aprendizaje familiar y escolar.
- Promover la participación activa de niños, niñas y adolescentes en el diseño de acciones de salud.

6. ACTIVIDADES REALIZADAS

1. Sesiones educativas sobre alimentación saludable y sostenible

- 2 sesiones dirigidas a familias, centradas en la importancia de una alimentación equilibrada y la práctica de desayunos saludables con productos locales y de temporada.
- 2 sesiones con alumnado de 5.º y 6.º de Primaria, orientadas a mejorar conocimientos sobre nutrición básica, etiquetado y selección de alimentos saludables.

2. Sesiones educativas sobre actividad física y entrenamiento de fuerza

- 2 sesiones dirigidas a familias, dedicadas a la importancia del ejercicio físico regular en la infancia y adolescencia, con recomendaciones prácticas para reducir el sedentarismo.
- 2 sesiones con alumnado de 5.º y 6.º de Primaria, centradas en el entrenamiento de fuerza adaptado, la mejora de la postura y la prevención de lesiones mediante actividades lúdicas y materiales ligeros.

3. Coordinación y trabajo intersectorial

- Creación y dinamización de un grupo de trabajo entre el área de Salud, centros educativos y AMPAS para fortalecer la educación en salud desde el entorno escolar.

4. Elaboración de materiales educativos

- Diseño, elaboración y distribución de una libreta educativa sobre alimentación saludable y actividad física.

5. Lanzamiento del programa “Kids en Moviment”

- Inicio de un programa municipal piloto de actividad física y juego activo, orientado a la mejora del bienestar físico y emocional en la infancia y adolescencia.

7. RESULTADOS

Resultados previstos

Favorecer cambios positivos en los hábitos alimentarios y de movimiento de la población infantil y adolescente, aumentando la conciencia sobre salud y sostenibilidad en al menos un 20 % de los centros educativos participantes.

Resultados alcanzados

- Participación de 30 familias.
- Participación de 4 cursos completos de 5.º y 6.º de Primaria.
- 12 alumnos inscritos en el programa “Kids en Moviment”.
-

Grado de consecución

100 %.

Fuentes de verificación

Inscripciones y registros de alumnado participante en cada curso y actividad.

8. INTERSECTORIALIDAD Y PARTICIPACIÓN COMUNITARIA.

El Proyecto VIDA 2025 se ha desarrollado desde un enfoque intersectorial, integrando la colaboración activa de:

- AMPAS (sector educativo).
- Centros educativos del municipio (CEIP Pare Jofré y CEIP Guillem d’Entença).
- Profesionales externos especializados en actividad física y salud.
- Servicios de catering de proximidad.
- Técnica municipal del área de Salud.
- Consejo Local de Infancia y Adolescencia (CLIA).

La participación social ha sido elevada, con implicación activa de familias, profesorado y alumnado en las sesiones educativas y espacios de diálogo y reflexión.

9. DIFICULTADES Y OPORTUNIDADES

Dificultades

- Desfase temporal con el calendario escolar debido a la publicación tardía de la resolución.
- Limitación del periodo de ejecución, concentrado en los meses de septiembre y octubre.
- Recursos humanos limitados y elevada carga administrativa.
- Necesidad de adaptar contenidos técnicos a un lenguaje didáctico y accesible.

Oportunidades

- Alta receptividad de centros educativos y AMPAS.
- Participación activa de las familias.
- Refuerzo de la coordinación intersectorial entre Salud, Educación y Comunicación.
- Integración futura de los contenidos en la Guía de Recursos Comunitarios en Salud.
- Consolidación del programa “Kids en Moviment” como línea estable del Proyecto VIDA.

10. CONCLUSIONES

El PROGRAMA VIDA 2025 ha supuesto un avance significativo en la promoción de la salud desde el ámbito local, integrando acciones educativas, familiares y comunitarias centradas en la alimentación saludable, la actividad física y el bienestar integral de la población infantil y adolescente del municipio del Puig de Santa Maria.

El proyecto ha cumplido plenamente los objetivos planteados y se consolida como una buena práctica municipal alineada con las prioridades de la Red Española de Ciudades Saludables y la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud.

11. TRANSFERIBILIDAD

El Proyecto VIDA presenta un alto grado de transferibilidad a otros municipios y ámbitos educativos y comunitarios, gracias a su metodología práctica, su bajo coste y el aprovechamiento de los recursos locales existentes, pudiendo adaptarse a territorios de distintos tamaños.

ANEXOS GRÁFICOS.



Proyecto VIDA Vive la Infancia De forma Activa

Taller formativo sobre alimentación infantil + Desayuno



Un momento sólo para madres, padres y familiares, sin niños/as, donde compartiremos un desayuno saludable mientras escuchamos a **Julia Velasco**, Dietista y Psiconeuroinmunóloga clínica.

Te invitamos a un desayuno diferente...

 **Jueves, 18 de septiembre.**

 **De 9:00 a 10:00.**

 **CEIP Pare Jofré.**

 **Jueves, 23 de octubre.**

 **De 9:00 a 10:00.**

 **CEIP Guillem d'Entença.**

¿Por qué es tan importante que asistáis?

1 Porque **vuestras decisiones marcan la diferencia**: lo que aprenden y comen tus hijos/as empieza en casa.

2 Porque **la infancia es el momento clave** para prevenir problemas de salud física y emocional.

3 Porque **la obesidad infantil deja** huella en su autoestima, su energía y su futuro.

4 Porque **merecéis herramientas claras** y cercanas para acompañar a tus hijos/as con seguridad, sin miedo ni culpa.

Proyecto VIDA

Vive la Infancia De forma Activa

Taller "ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDAD ESCOLAR Y MITOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA" + CROSSFIT KIDS

📍 CEIP Pare Jofré – El Puig

📅 Viernes, 26 de septiembre | ⌚

- 9:00–10:00 → Taller para familias
- 10:00–11:00 → CROSSFIT KIDS con 6º de Primaria.

📍 CEIP Guillem d'Entença – El Puig

📅 Martes, 30 de septiembre | ⌚

- 9:00–10:00 → Taller para familias
- 10:00–11:00 → CROSSFIT KIDS con 3º de Primaria.



¿Por qué participar?

➡ La actividad física fortalece la **salud** y favorece el **bienestar emocional**.

➡ Hacer deporte en familia **refuerza la convivencia** y los lazos afectivos.

➡ Aprender pautas prácticas para **fomentar hábitos activos** en casa.

➡ Conocer la realidad del entrenamiento de fuerza en la infancia, **mitos** y **miedos**.

¿Con quién contaremos?

IGNACI PALACIOS DE MOU MENTS ENTRENAMENT I SALUT SL.

Coordinador y Preparador físico de la **UAEF del Puig. PROGRAMA EN MOVIMENT.**

Colegiado n.º 55172 por el COLEF CV

Ignaci, impartirá el taller, y el equipo de Mou Ments Entrenament i Salut hará la actividad para esas clases. Las familias que vayan al taller podrán participar en los circuitos!!

Esta actividad se incluye dentro de la **Semana Europea del Deporte – #BeActive**
Iniciativa europea desde 2015 para promover la actividad física y combatir el sedentarismo.



Si quieres más información escribe a sanidad@elpuig.es o envía whatsapp al 666.200.592

KIDS EN MOVIMENT



¡Muévete, juega y entrena!

Descubre **KIDS EN MOVIMENT**, el
programa que une fuerza, diversión y salud.
Actividad gratuita para niños y niñas de 5 a
16 años dentro del Proyecto VIDA.
Plazas limitadas — ¡inscríbete ya!



INICIO 5 NOVIEMBRE



MIÉRCOLES DE 17.30
A 18:30 EN



CEIP GULLEM
D'ENTENÇA



20 PLAZAS. POR ORDEN DE INSCRIPCIÓN



sanidad@elpuig.es



666.200.592