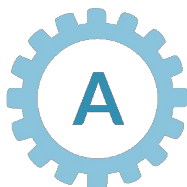


PROYECTO:
PROMOCIÓN DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y/O LA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y
SOSTENIBLE

(Ayuntamiento de L'Hospitalet de Llobregat)

GUIÓN-MEMORIA PROYECTO DESARROLLADO CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

DATOS DE LA JUSTIFICATION

Nombre del proyecto: PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y/O LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Adecuación de prioridades de la convocatoria: Promoción de la actividad física y/o la alimentación saludable y sostenible

Población diana y cobertura: La actuación se dirige a tres grupos de población:

- 1.-Población adolescente, de 15 a 16 años, en el 4º curso de la ESO
- 2.-Población adulta, mayores o con enfermedad crónica.
- 3.-Población infantil, de 10 a 11 años, en 5º curso de primaria.

Número de personas beneficiarias directas: 1.- 1000 adolescentes de 4º curso de ESO
2.- 110 adultos, enfermos crónicos
3.- 480 alumnos de 5º de Primaria

Descripción de la actuación realizada: FIT GAMES:

Durante los meses de marzo, abril y mayo se han realizado los retos individuales de la actividad física en todos los centros participantes a lo largo del curso 2024-2025 en horario lectivo, también a su vez se ha realizado el reto colectivo en el que participan todas las clases del alumnado de 4º de la ESO.

En el mes de septiembre se han realizado los contactos con los centros de enseñanza para iniciar el programa en el curso escolar 2025-2026. En octubre han comenzado los retos individuales de actividad física que se llevarán a cabo durante el curso en horario lectivo y en todos los centros que participan del proyecto, así como también se realiza la actividad física para el reto colectivo en el que participan todas las clases de 4º de la ESO de los centros de enseñanza.

CAMINA, HAZ SALUD Y CONOCE L'HOSPITALET:

Durante los meses de abril, mayo y junio se han llevado a cabo las caminatas previstas en el ciclo de caminatas 2024-2025. En el mes de septiembre se han terminado de realizar los preparativos para iniciar el nuevo ciclo de caminatas 2025-2026, acabando de preparar los recorridos y los contactos para las visitas de las caminatas.

A partir de octubre se realiza de forma mensual una caminata por la ciudad, de entre 4 y 6 kilómetros, se visita algún espacio singular de la ciudad y se hace un pequeño desayuno a base de fruta fresca. La caminata del mes de octubre se incluye dentro del programa de actividades del mes de la salud mental, visitando espacios de referencia en el ámbito cultural y artístico de la ciudad, aunando así los beneficios de la actividad física con los del bienestar emocional de los participantes.

TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Durante los meses de marzo, abril, mayo y junio (en calendario lectivo) se llevan a cabo los Talleres de Alimentación Saludable solicitados por los centros de enseñanza para su alumnado de 5º de Primaria.

En el mes de septiembre se inicia de nuevo la difusión de los talleres en los centros escolares y se comienzan a calendarizar y realizar los talleres del curso escolar 2025-2026.

Se realizan dos modalidades de talleres en función de la demanda de los centros:

1.- Taller en el aula

2.- Taller en el aula y visita dinamizada al mercado municipal de la zona.

En ambas modalidades el taller se inicia con un pase de diapositivas animadas sobre los grupos de alimentos, frecuencia de consumo, tipos de nutrientes, consejos sobre alimentación y hábitos saludables y para finalizar se realiza una dinámica en el aula. En la modalidad 2 al finalizar la actividad en el aula se realiza una visita dinamizada al mercado municipal de la zona, en el que se visitan los diferentes puestos de alimentación para que los participantes conozcan los alimentos frescos y de proximidad.

Matriz de planificación:

Objetivo general: PROMOVER EL HÁBITO SALUDABLE DE CAMINAR

Objetivo específico: GENERAR EL HÁBITO SALUDABLE DE CAMINAR EN PERSONAS MAYORES Y PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Actividad: CAMINA, HAZ SALUD Y CONOCE L'HOSPITALET

Descripción del IOV: NÚMERO DE CAMINATAS REALIZADAS, CANTIDAD DE KILÓMETROS RECORRIDOS Y NÚMERO DE PARTICIPANTES EN CADA CAMINATA

Resultado previsto: SE FOMENTA EL HÁBITO SALUDABLE DE CAMINAR ENTRE LAS PERSONAS MAYORES Y LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Resultado alcanzado: SE HAN REALIZADO 4 CAMINATAS CON UNA MEDIA DE PARTICIPACIÓN DE 120 PERSONAS EN CADA UNA DE ELLAS, CON UNOS RECORRIDOS DE ENTRE 5 Y 6 KM.

Fuentes de verificación: REGISTRO DE PARTICIPANTES EN CADA CAMINATA

Grado de consecución: EL 90% DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES EN LAS CAMINATAS SON RECURRENTES, POR LO QUE CONSIDERAMOS QUE SE HA GENERADO EL HÁBITO DE CAMINAR EN EL 90% DE LOS PARTICIPANTES

Objetivo general: PROMOVER EL HÁBITO SALUDABLE DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE LOS ADOLESCENTES QUE TERMINAN LA ESO

Objetivo específico: ADQUIRIR EL CONOCIMIENTO SOBRE UNOS TIPOS DE EJERCICIOS FÍSICOS SENCILLOS Y SIN NECESIDAD DE MUCHOS MATERIALES PARA PODER REALIZARLOS FUERA DEL ÁMBITO ESCOLAR

Actividad: FITGAMES

Descripción del IOV: EL ALUMNADO REALIZA LOS RETOS PLANTEADOS, TANTO INDIVIDUALES COMO COLECTIVOS.

Resultado previsto: SE PROMUEVE LA ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE EL ALUMNADO DE 4º DE ESO

Resultado alcanzado: PARTICIPAN 11 INSTITUTOS, CON 38 GRUPOS DE 4º DE ESO, CON UN TOTAL DE

1012 PARTICIPANTES

Fuentes de verificación: REGISTRO DE PARTICIPANTES

Grado de consecución: EL 90% DEL ALUMNADO REALIZA LOS RETOS DURANTE EL CURSO

Objetivo general: PROMOVER LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DESDE LA INFANCIA

Objetivo específico: REFORZAR LOS CONCEPTOS SOBRE LOS ALIMENTOS Y NUTRIENTES NECESARIOS PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO ORGANISMO, ASÍ COMO LOS HÁBITOS SALUDABLES PARA CRECER SANO.

Actividad: TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Descripción del IOV: PASE EN EL AULA DE UNA PRESENTACIÓN ANIMADA CON LOS CONCEPTOS A TRABAJAR, DINÁMICA POSTERIOR CON MATERIAL DIDÁCTICO PARA VERIFICAR EL APRENDIZAJE DE ESTOS CONCEPTOS. EN LA MODALIDAD 2 DEL TALLER SE REALIZA UNA VISITA DINAMIZADA AL MERCADO MUNICIPAL DEL DISTRITO. SE PASA UNA ENCUESTA DE VALORACIÓN AL TUTOR/A AL FINALIZAR TODA LA ACTIVIDAD.

Resultado previsto: ADQUIRIR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ENTRE LOS ALUMNOS QUE PARTICIPAN EN LA ACTIVIDAD

Resultado alcanzado: -HAN PARTICIPADO 10 ESCUELAS DONDE SE HA IMPARTIDO EL TALLER A UN TOTAL DE 15 GRUPOS DE 5º DE PRIMARIA

-NÚMERO DE ALUMNOS QUE HAN PARTICIPADO: 391

-EL TOTAL DE TUTORES RESPONDE A LA ENCUESTA DE VALORACIÓN

Fuentes de verificación: -LISTADO DE ESCUELAS PARTICIPANTES

-ENCUESTAS AL PROFESORADO

Grado de consecución: EL 90% DEL ALUMNADO PARTICIPANTE EN EL TALLER REALIZA CORRECTAMENTE LA DINÁMICA POSTERIOR A LA PRESENTACIÓN, POR TANTO CONSIDERAMOS QUE UN 90% HAN ADQUIRIDO LOS CONOCIMIENTOS DEL TALLER.

LA MEDIA DE LA VALORACIÓN GLOBAL DEL PROFESORADO ES DE 9,0

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarios para el desarrollo de la actuación:

-FITGAMES:

RECURSOS HUMANOS: Se precisa 1 técnica sanitaria municipal y 2 técnicos/as de actividad física (CAFE) con la colaboración de los profesores de educación física.

RECURSOS MATERIALES: Se precisan camisetas, botellas de vidrio con funda de neopreno, cuerdas, cronómetros, cinta adhesiva y material deportivo.

-CAMINA, HAZ SALUD Y CONOCE L'HOSPITALET:

RECURSOS HUMANOS: Se precisan 2 técnicas sanitarias municipales

RECURSOS MATERIALES: Se precisa el tríptico de difusión de la actividad (que incluye el calendario de las caminatas con la descripción de las rutas (edificios o lugares que se visitan)), fruta, bolsa-mochila y un pequeño obsequio por la participación y constancia.

-TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

RECURSOS HUMANOS: Se precisan 2 técnicos sanitarios municipales y colaboración de una técnica nutricionista del centro de salud.

RECURSOS MATERIALES: Materiales para la dinámica de los talleres (Presentación de diapositivas, cuestionarios impresos, soportes-cartulinas y fotos plastificadas) y portabocadillos diseñados.

Población:

- Infancia
- Mayores
- Otros

Otros grupos de población: ADOLESCENTES

Acciones realizadas: Todas las actividades de los diferentes programas se ofrecen a los grupos

clase tanto de centros públicos como concertados sin hacer diferenciación ni discriminación de ningún tipo.

En las caminatas, son ofrecidas a la ciudadanía en general, a través de los centros de atención primaria y también casales de gente mayor con lo que aseguramos llegar a toda la población por igual.

Intersectorialidad: SANIDAD

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: NUTRICIONISTAS CENTRO DE SALUD

Sector: SALUD

Prevista: Sí

Actor implicado: PROFESORES EDUCACIÓN FÍSICA

Sector: EDUCACIÓN

Prevista: Sí

Actor implicado: TÉCNICAS SANITARIAS

Sector: SANIDAD

Prevista: Sí

Actor implicado: TÉCNICOS/AS DE ACTIVIDAD FÍSICA (CAFE)

Sector: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: Oportunidades: Las actividades programadas ofrecen la oportunidad de un trabajo intersectorial al contar con la colaboración con profesionales de diferentes ámbitos.

Dificultades: En cuanto a las dificultades, en algunos centros ha habido menos implicación del profesorado que ha requerido más seguimiento por parte de la técnica responsable del proyecto.

Participación social: Sí

Participación social explicación: FITGAMES: Participación del profesorado de educación física de los Institutos.

CAMINA, HAZ SALUD Y CONOCE L'HOSPITALET: Implicación de los centros de salud (atención primaria y de salud mental) y de los equipamientos y espacios que se visitan.

TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Colaboración de las nutricionistas de los centros de salud y del profesorado de 5º de primaria

Conclusiones: FITGAMES:

El alumnado de 4º de la ESO al finalizar la educación obligatoria abandonan la práctica de la actividad física, sobre todo las chicas. Es por ello que con este programa se fomenta la práctica de la actividad física facilitando el conocimiento de ejercicios sencillos y sin necesidad de mucho material técnico.

CAMINA HAZ SALUD Y CONOCE L'HOSPITALET:

Los participantes descubren que el caminar y realizar actividad física adaptada a su edad es beneficioso para su salud y mejora su calidad de vida. También se fomenta la socialización de las personas participantes.

TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

El fomento de la alimentación saludable es básica en edades tempranas para conseguir adquirir un hábito de nutrición saludable durante toda la vida. Concienciar de los alimentos necesarios y beneficiosos para la salud, distinguir entre los alimentos frescos, procesados y ultraprocesados y conocer los alimentos de proximidad y temporada.

Transferibilidad: NO