



RECS

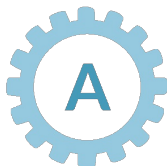
Red Española de Ciudades Saludables

PROGRAMA DE HÁBITOS SALUDABLES 2025: DEPORTE + ALIMENTACIÓN SANA = SALUD



Ayuntamiento
de **Berja**

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: PROGRAMA DE HÁBITOS SALUDABLES: DEPORTE + ALIMENTACIÓN SANA = SALUD

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

Población diana y cobertura: Alumnado de primaria: 1.000 Población directa que participa en las actividades.
Padres/madres de alumnos-as: 2.000 Población indirecta que recibe información del programa.
100 padres/madres población directa que reciben asesoramiento individualizado a familias.
Alumnado de primaria con edades comprendidas entre 6 y 12 años de todos los colegios del municipio de Berja. Diversidad demográfica en las familias de las que proceden; desde familias con progenitores con formación académica hasta familias inmigrantes sin formación.

Número de personas beneficiarias directas: 1.000 alumnos de primaria de 6 a 12 años. La distribución por género se distribuye de forma homogénea en 50 % entre género masculino y femenino.
100 madres/padres con una distribución de 85 % de participación del género femenino respecto al masculino.

Descripción de la actuación realizada: Bajo estas premisas y con el objetivo de seguir con la consolidación del programa y reforzar las líneas de trabajo que se están llevando a cabo desde otras administraciones. El Ayuntamiento facilita y potencia la coordinación y la implementación de actuaciones con alumnado y familias, enfocadas a trabajar sobre la alimentación saludable y la actividad física como pilares para una comunidad más saludable, con el eslogan de: Deporte + alimentación sana = Salud.

Se ha enfocado en la coordinación de recursos, información y formación de familia y sobre todo la realización de talleres presenciales de alimentación, actividad física para alumnado de primaria en Pabellón. Promoción de dieta saludable basada en la producción de cercanía y de temporada.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Promocionar estilos de vida saludables - Prevenir índices de sobrepeso y obesidad

Objetivo específico: - Promover grupo de trabajo para coordinar las actuaciones que se realizan en los colegios en el tema de alimentación saludable y actividad física.

Actividad: GRUPO DE TRABAJO

Descripción del IOV: 1 Grupo de trabajo para coordinación de actividades; Ayuntamiento (A. Salud, Servicios Sociales, Familias, Deportes) Colegios, Centro Salud.

Resultado previsto: - N° Reuniones de coordinación. - Cronograma actividades. - Reunión para evaluación. - Memoria actividades

Resultado alcanzado: Hasta la fecha se han realizado tres reuniones de coordinación

Fuentes de verificación: Reuniones de coordinación

Grado de consecución: 80 % Hasta la fecha se han realizado tres reuniones

Objetivo general: - Promocionar estilos de vida saludables - Prevenir índices de sobrepeso y obesidad

Objetivo específico: - Establecer talleres de alimentación y actividad física con alumnado de primaria.
- Promocionar la realización de desayunos saludables con alumnado de primaria con productos local y de temporada

Actividad: - Talleres de alimentación saludable, actividad física, desayunos saludables.

Descripción del IOV: Talleres teóricos y prácticos de actividad física y alimentación saludable, elaboración de desayuno saludable sostenible.

Resultado previsto: 1.000 escolares con edades entre 6 y 12 años recibiendo formación en alimentación, actividad física y desayuno saludable y sostenible

Resultado alcanzado: 980 alumnos han pasado. 95 % de la población prevista

Fuentes de verificación: Listado de asistentes, fotografía talleres

Grado de consecución: 980 alumnos han realizado la actividad. El 95 % de la población de alumnado de primaria

Objetivo general: - Promocionar estilos de vida saludables - Prevenir índices de sobrepeso y obesidad

Objetivo específico: - Favorecer la implicación y formación de familias en alimentación saludables y actividad física.
- Favorecer la difusión de indicadores de IMC

Actividad: Talleres de alimentación saludable, cesta de la compra, actividad física saludable y IMC en familias

Descripción del IOV: Talleres con familias con temática de: alimentación saludable, cesta de la compra, envasados/procesados, actividad física saludable e IMC.

Resultado previsto: 100 madres/padres sensibilizados y con mayor formación en alimentación y actividad física, modificando hábitos saludables.

Resultado alcanzado: 92 madres/padres que asisten al taller de forma presencial.
500 familias reciben información del programa.

Fuentes de verificación: Listado asistentes, y fotografías del taller

Grado de consecución: 90 % de lo planificado, 92 madres/padres.

Objetivo general: - Promocionar estilos de vida saludables
- Prevenir índices de sobrepeso y obesidad

Objetivo específico: - Favorecer la difusión de indicadores de IMC

Actividad: Difusión IMC y seguimientos

Descripción del IOV: Campaña informativa/sensibilizativa sobre cómo realizar IMC, tablas y valores de referencia sobrepeso y obesidad. Seguimiento. Promoción de Deporte libre para todos y Deporte gratis para los seguimientos con casos de IMC alto.

Resultado previsto: Incrementar el seguimiento IMC y la coordinación con otros recursos municipales.

Resultado alcanzado: Difusión IMC. Se está realizando campaña informativa/sensibilizativa sobre cómo realizar IMC, tablas y valores de referencia con el objetivo de prevenir en alumnado y familias el sobrepeso y obesidad. Se promueve el seguimiento y generación de alternativas entre los recursos del municipio en actividad "Salud y bienestar".

Fuentes de verificación: Sesiones informativas con centros escolares y ampas

Grado de consecución: 50 % de la actividad planteada

Objetivo general: - Promocionar estilos de vida saludables

- Prevenir índices de sobrepeso y obesidad

Objetivo específico: - Favorecer la difusión de indicadores de IMC

- Favorecer la implicación y formación de familias en alimentación saludable y actividad física.

Actividad: Seguimientos programa salud y bienestar

Descripción del IOV: Promoción de seguimientos individualizados y programa de actividades de salud y bienestar para alumnado con IMC alto

Resultado previsto: 25 seguimientos individualizados entre alumnos con IMC alto.

Resultado alcanzado: 8 seguimientos individualizados a demanda de las familias. Por debajo del resultado esperado.

Fuentes de verificación: Demandadas de seguimientos individualizados

Grado de consecución: 8 seguimientos, menos del 50 % de lo planificado, actividad de continuación. Se valora como dificultad; bajo grado de motivación de las familias en actividad de continuación y en mantener coordinación con los recursos.

Objetivo general: - Promocionar estilos de vida saludables

Objetivo específico: - Promover grupo de trabajo para coordinar las actuaciones que se realizan en los colegios en el tema de alimentación saludable y actividad física.

- Establecer talleres de alimentación y actividad física con alumnado de primaria.

- Promocionar la realización de desayunos saludables con alumnado de primaria con producto local de temporada.

- Favorecer la implicación y formación de familias en alimentación saludables y actividad física.

Actividad: Concurso Berja Masterchef

Descripción del IOV: Concurso inter-escolar de cocina saludable y sostenible. Concurso cocina saludable Masterchef Berja

Resultado previsto: 200 escolares acompañados de 40 familias. Incremento de la sensibilización a nivel comunitario mediante uso de nuevas tecnologías de la información.

Resultado alcanzado: Se ha realizado VII Concurso cocina saludable Masterchef Berja con la participación de 180 alumnos. Los grupos previa selección entre los talleres realizados en el Pabellón de Deportes. Los grupos ganadores de 5º y 6º curso de todos los colegios del municipio acompañados de sus familias. Han elaborado menú completo basado en la dieta mediterránea, con productos de temporada y cercanía y con criterios saludable. De forma paralela se han realizado talleres de actividad física (ginkana) y desayuno saludable para el resto del alumnado de la clase.

Fuentes de verificación: Listado asistentes, fotografías del concurso

Grado de consecución: 100 % de la actividad planificada



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

- Coordinación del programa (1 psicólogo)
- Otros profesionales: 3 técnicos deportivos, 1 médico.
- 5 Monitores
- 2 Nutricionistas.
- Material para la sensibilización y promoción del programa: carteles, folletos, publicaciones y dípticos con fichas de IMC, tablas, pirámides alimentos, material audiovisual, encuesta familias.
- Material actividad física deportiva.
- Material para desayunos saludables y concurso: Alimentos de temporada y cercanía. Material de cocina.
- Gasto desplazamiento grupos

Población:

- Infancia

Otros grupos de población: Madres, padres (familias)

Acciones realizadas: El programa favorece la equidad en su programa de salud y bienestar al ofrecer servicios gratuitos (asesoramiento deportivo, nutricional, psicológico, escuelas deportivas y actividades programadas) en caso de necesidad a familias desfavorecidas y con problemas de accesibilidad a recursos.

Intersectorialidad: Concejalía de salud y familia, coordinado con otras áreas municipales como educación, deportes, servicios sociales y con otros recursos externos como colegios, centro de salud y colectivos asociativos de padres y madres.

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: Concejalía de Salud

Sector: Salud

Prevista: Sí

Actor implicado: Concejalía de Deportes

Sector: Deportes

Prevista: Sí

Actor implicado: Concejalía de Educación

Sector: Educación

Prevista: Sí

Actor implicado: Concejalía de Servicios Sociales y Familia

Sector: Familias

Prevista: Sí

Actor implicado: Enfermera escolar, pediatra, médico

Sector: Salud

Prevista: Sí

Actor implicado: Madres, padres, AMPAS



Sector: Familias

Prevista: Sí

Actor implicado: Maestros, dirección de centros escolares

Sector: Educación

Prevista: Sí

Actor implicado: Monitores del programa

Sector: Deportes, implementación del programa.

Prevista: Sí

Actor implicado: Nutricionistas

Sector: Alimentación y nutrición

Prevista: Sí

Actor implicado: Psicólogo Ayto.

Sector: Salud

Prevista: Sí

Actor implicado: Responsable comunicación Ayto.

Sector: Comunicación

Prevista: Sí

Actor implicado: Técnicos Deportes

Sector: Deportes

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: Las dificultades vienen por coordinar diferentes administraciones y profesionales con programas en este ámbito (salud, educación, familias), lo que supone a la vez una oportunidad de incrementar el impacto en la intervención. Dificultades con el sector familias para consolidar una participación adecuada al nivel que se tiene con el alumnado de los centros y que suponga una generalización más amplia a las familias.

Participación social: Sí

Participación social explicación: Implicación del colectivo asociativo de padres y madres a través de las Ampas de los respectivos colegios.

Conclusiones: El programa de hábitos saludables es un programa consolidado, desde los centros escolares se incluye en su programación de centro, por lo que ha facilitado el trabajo de coordinación con nuevos agentes y la diversificación a nuevos sectores de la población. Se ha ampliado la oferta a familias con alumnado con obesidad, ofreciendo seguimiento gratuito en nutrición y deporte en el programa salud y bienestar. Se facilita la equidad en aquellas familias con problemas para acceder a recursos.

Transferibilidad: El programa es transferible a otras poblaciones, por lo que se está llevando a cabo con alumnado de secundaria e infantil y con personas mayores.