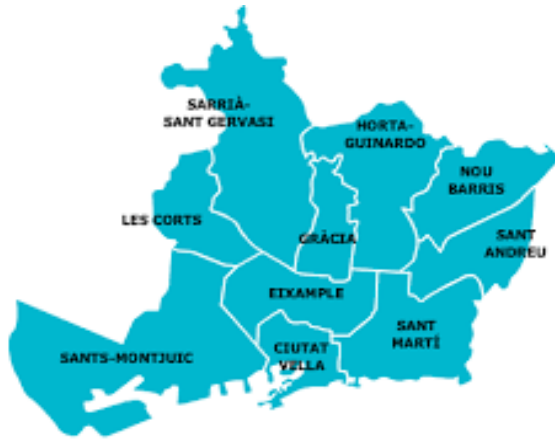


---

# Promoció de l'alimentació saludable i activitat física als barris de Barcelona ciutat

---





# Promoció de l'alimentació saludable i l'activitat física als barris de Barcelona Ciutat

En aquest document es presenta el marc conceptual i les estratègies de partida per treballar l'alimentació saludable i l'activitat física als barris de la ciutat de Barcelona, alhora que es recullen els recursos dels territoris actualment disponibles i es fan propostes d'intervencions basades en l'evidència que permetin un abordatge multicomponent.

*Barcelona, juliol de 2018*

Grup de treball:

Nuria Calzada, Carles Ariza, Lucía Artazcoz,  
Elia Díez, Ana Fernández, Olga Juárez,  
Esperanza Peracho, Catherine Pérez, Pilar  
Ramos, Iolanda Robles, Llanos Roldán,  
Maria Salvador

Citació recomanada:

Nuria Calzada i Grup d'alimentació  
saludable i activitat física. Promoció de  
l'alimentació saludable i l'activitat física als  
barris. Barcelona: Agència de Salut Pública  
de Barcelona, 2018.

## Índex

Antecedents .....	1
Objectius .....	3
Objectiu general .....	3
Objectius específics .....	3
Marc teòric.....	3
Consideracions prèvies.....	3
Model conceptual.....	4
Línies d'acció i recomanacions.....	8
Actius del barri i proposta d'intervencions.....	10
Famílies.....	11
Escola.....	16
Reaprofitament alimentari.....	29
Comerç alimentari.....	31
Restauració.....	33
Equipaments cívics i espais públics .....	35
Equipaments esportius.....	44
Disseny urbà .....	49
Serveis Sanitaris.....	53
Residències i Casals de Gent Gran.....	55
Referències .....	56

## Antecedents

L'alimentació i la nutrició, així com l'activitat física, són activitats humanes clarament lligades a les condicions de vida de la població i als estils de vida de cada comunitat. Els hàbits de vida vinculats a l'alimentació i l'activitat física han canviat dràsticament en els darrers anys: s'ha incrementat el **sedentarisme** i s'ha reduït el consum de **fruites i verdures, cereals i aliments rics en calci**, augmentant al mateix temps el consum **d'aliments rics en greixos saturats, sucre i sal**. El **treball físic** està sent progressivament substituït per feines que requereixen esforç intel·lectual; el temps de lleure s'ocupa amb freqüència creixent en la visualització de **programes de televisió o en la utilització d'ordinadors personals i pantalles**. El sistema d'alimentació també s'ha modificat: els productes processats són fàcilment accessibles, les persones **treballen durant més hores**, les **dones s'han incorporat al mercat de treball**, es realitzen **menys menjars familiars** i es dina més fora de casa. A més, el **màrqueting alimentari** dirigit als infants s'ha incrementat en els darrers anys, promovent el consum **d'aliments altament calòrics, poc nutritius, però a un preu molt assequible**. També hi ha hagut canvis en el **petit comerç**, que ha estat substituït per grans magatzems i locals de menjar ràpid(1).

Aquests **canvis contextuais** han influït en què, on, com i quant mengem. L'activitat física i l'alimentació adequada són factors clau per reduir les malalties cròniques(2).

A Barcelona, segons dades de l'Enquesta de Salut de 2016, el 53,9% dels homes i el 62,5% de les dones residents a Barcelona s'han **desplaçat a peu o amb bicicleta** més de trenta minuts el dia anterior a l'entrevista. L'activitat física que aquestes persones realitzen en desplaçar-se contribueix a assolir les recomanacions d'activitat física de l'Organització Mundial de la Salut (OMS). En relació amb el transport motoritzat, destaca l'alt percentatge de persones que **només es desplacen en transport motoritzat** en alguns districtes, com Les Corts, Horta-Guinardó i Sarrià-Sant Gervasi en el cas dels homes (18,4%, 14,6% i 14,1% d'homes, respectivament), i Sarrià-Sant Gervasi i Horta-Guinardó en el cas de les dones (10,0% i 9,5%). Segons l'Enquesta de factors de risc en estudiants de secundària (FRESC 2016) el percentatge d'activitat física insuficient o **sedentarisme** és més alt en l'alumnat de centres ubicats en barris amb nivell socioeconòmic desfavorit, en ambdós sexes.

El **consum de fruites i verdures** és un dels components principals d'una alimentació saludable, ja que la riquesa en vitamines, elements minerals, antioxidants i fibra ajuda a prevenir malalties com les cardiovasculars i determinats tipus de càncers(3). Segons l'Enquesta de Salut de Barcelona de 2016, només un 11,7% de la població de la ciutat segueix la recomanació alimentària de consumir cinc o més

racions de fruita i/o verdura diàriament. Quan es mira com es distribueix aquest consum segons el sexe, són les dones les que segueixen aquesta recomanació amb més freqüència (13,7%, respecte dels homes, 9,3%). La recomanació presenta un gradient ascendent amb l'edat, i el grup de 65 i més anys és el que consumeix més fruita i verdura, tant en homes (16,5%) com en dones (18,7%). En canvi, el grup de la població més jove, de 0 a 14 anys, és el que fa un seguiment més escàs de la recomanació. Només el 6,6% dels nens i un 8,2% de les nenes d'aquestes edats mengen cinc o més racions de fruita i/o verdura al dia. Aquestes dades mostren la necessitat de posar en pràctica accions que afavoreixin la recuperació del model de dieta mediterrània entre la població més jove de Barcelona.

Només el 60% dels nois i el 55,1% de les noies afirmen **esmorzar** cada dia abans de sortir de casa o abans d'arribar a l'escola, i aquest percentatge disminueix a mesura que augmenta l'edat. Els que no ho fan mai són el 16% dels nois i el 18,1% de les noies. No s'observen diferències en el percentatge d'alumnat que esmorza cada dia abans de sortir de casa o abans d'arribar a l'escola segons el nivell socioeconòmic del barri on està ubicat el centre educatiu.

**L'obesitat o l'excés de pes** és un dels factors de risc principals en el desenvolupament de moltes malalties cròniques, així com de mortalitat prematura(4). Una bona pràctica d'hàbits saludables és vital per a mantenir un pes adequat segons l'edat i el sexe. A Barcelona l'obesitat ha experimentat un augment respecte de l'any 2011, en el què un 10,7% dels homes tenien obesitat, fins arribar l'any 2016 al 13,4%. En les dones hi ha una tendència a l'estabilitat en el cas del pes normal i el sobrepès, que en el 2016 era del 48,0% i el 26,3%, respectivament. En les dones, l'obesitat ha augmentat del 10,3% l'any 2011 al 13,9% l'any 2016. Cal destacar el baix pes en les dones, que en les darreres enquestes es situa entre l'11,8% del 2016 i el 13,4% del 2011. A Barcelona tenen pes normal una proporció més gran de dones que d'homes. D'altra banda, el sobrepès és més gran en els homes que en les dones; mentre que l'obesitat segueix un patró molt similar en ambdós sexes, i se n'observa un augment en el darrer any estudiat, tant en els homes com en les dones. L'alumnat de barris desfavorits són els que declaren amb major proporció una **insuficiència alimentària**: el 11,1% de nois i el 10,1% de noies declara anar a l'escola amb gana sempre/sovint o algunes vegades.

A la majoria dels barris de Barcelona Salut als Barris (BSaB), el sobrepès i els mals hàbits alimentaris en infants, joves i adults van sortir prioritzats al diagnòstic de situació realitzat.

Aquest document proposa un abordatge multicomponent per millorar aquest problema(5). Recull els

actius dels barris, és a dir, els recursos i aspectes positius que presenta el barri en relació amb l'alimentació saludable i l'activitat física, i presenta propostes d'intervencions en vessants diverses que poden servir de guia per desenvolupar al territori.

## Objectius

### *Objectiu general*

Millorar els hàbits alimentaris i augmentar l'activitat física des d'una perspectiva de cicle vital que tingui en compte les desigualtats socials en la salut.

### *Objectius específics*

1. Definir un marc conceptual en el què s'identifiquen els factors que poden influir en l'alimentació saludable i l'activitat física.
2. Proposar una estratègia d'acció i definició d'intervencions en diversos nivells, a desenvolupar als barris de la ciutat, basades en l'evidència de l'efectivitat.

## Marc teòric

### *Consideracions prèvies*

En la definició d'un marc per a la intervenció comunitària sobre alimentació saludable i activitat física, aquesta estratègia assumeix quatre pressupòsits:

1. Des d'una perspectiva conceptual, l'alimentació saludable és **indestriable de la seva relació directa amb l'activitat física**. Per tant, són els conceptes d'aportació o ingrés (alimentació) i de despesa energètica (activitat física), els que les vincula al balanç energètic adient que precisen les persones. Així, aquesta interrelació s'assumeix en el conjunt de determinants que s'assenyalen en l'enfocament del marc conceptual que es descriu a continuació(6).
2. S'incorpora com a model de referència una adaptació del model de **determinants socials de la salut**(7). Aquest marc s'ha eixamplat en una visió més holística, capaç d'incloure una majoria dels aspectes positius relacionats l'alimentació saludable i de l'activitat física, ja que aquestes dues

facetes de la salut humana van més enllà dels dèficits específics implicats en l'obesitat com a problema (figura 1).

3. Atès que la **perspectiva de les desigualtats socials** es considera clau en les intervencions que es precisen, s'assumeixen d'una forma explícita l'edat, el gènere, la classe social, l'ètnia i el país d'origen com principals eixos de desigualtat que creuarien transversalment el model i que, per aquesta raó, s'han situat en la base del semicercle que inclou la representació gràfica del model (figura 1).
4. Igualment s'assumeix la salut en la **perspectiva del cicle vital**, pel que aquest pla d'acció considerarà en el seu desenvolupament les diferents etapes d'aquest cicle, és a dir, la infantesa, l'adolescència, la vida adulta i l'etapa de la tercera edat o de gent gran, com s'assenyala també en el segon dels eixos transversals de la base de la figura 1. L'alimentació saludable i l'activitat física han de ser considerades al llarg de totes les etapes de la vida.

### *Model conceptual*

El model dels determinants socials de la salut de Dahlgren i Whitehead (figura 1), també anomenat de les capes d'influència, és òptim per a definir la direccionalitat de la influència, de forma que les capes més externes exerceixen el seu influx vers les capes més internes o situades a sota. L'anàlisi d'una de les capes permet la identificació dels factors sobre els què es podria actuar com a determinant o explicació de la vessant de salut que s'està analitzant, però, alhora, ser conscient de les interdependències amb factors de capes superiors, de complexitat creixent.



**Figura 1. Model conceptual dels determinants socials de l'alimentació saludable i l'exercici físic a nivell local.**



Font: Model adaptat dels determinants socials de la salut de Dahlgren i Whitehead.

En la primera capa d'influència, la més interna hi ha els **factors més immodificables**, vinculats a circumstàncies com **l'edat, el sexe** i determinats factors **hereditaris**, condicionats per l'ambient en el que té lloc el naixement i el creixement dels primers anys.

En la següent capa d'influència ens trobem amb els factors relacionats amb la **família i les xarxes socials** com determinants de l'alimentació i l'activitat física. Des de l'òptica dels temes estudiats, l'alimentació poc saludable, els hàbits alimentaris inadequats, el sedentarisme; l'excessiu **ús de tecnologies**, usualment simbolitzat en la utilització de diferents tipus de "pantalles" (TV, ordinador, mòbil, consoles, tauletes, etc.) i el nombre insuficient d' **hores de son**, destaquen com els factors més importants per a la

seva modificació. L'entorn familiar inclou la introducció dels principals components de la dieta o de l'equilibri entre activitat física (a la vida diària, en el joc, en l'esport, etc.) i el descans (en les activitats sedentàries, en la durada i preparació del son, etc.).

A continuació segueix la influència de les condicions de vida als **barris**(8)(9). **L'entorn escolar** ofereix el primer nivell de socialització i aprenentatge fora de la família i és clau en el reforç dels hàbits, l'adquisició de coneixements i habilitats i en possibilitar una alimentació i activitat física saludables, així com les primeres activitats col·lectives en el món dels iguals. L'accés a **botigues o a restaurants amb alimentació saludable** al barri és un altre element a tenir en compte: el tipus i l'emplaçament dels establiments alimentaris (botigues i restaurants) i la seva accessibilitat (horari, facilitat d'accés) així com l'accés a les opcions saludables, preu, promocions o informació nutricional(10). L'entorn de barri ofereix oportunitat per a l'extensió de la **xarxa social** i per trencar l'aïllament social, ja sigui per les diferents activitats culturals, lúdiques i esportives, com per l'**associacionisme** a través de possibilitats diverses, tals com els esplais, els grups per excursions i caminades o els casals de la gent gran. En aquest context, la solidaritat enfront l'escassetat d'aliments davant de situacions socioeconòmiques adverses els **bancs d'aliments** tenen un paper clau. D'altra banda, el **disseny urbà del barri** és fonamental ja que pot ser més o menys sensible a factors com els **espais verds** per moure's i gaudir de la natura, **les instal·lacions per a l'activitat física i l'esport** o les **barreres arquitectòniques** per a les persones amb dificultats de mobilitat. Especialment clau és el **sector educatiu**, possibilitant l'accés a **l'educació física i la formació esportiva** i l'educació sobre els **aliments de proximitat i els nutrients de qualitat**. El mateix es pot dir dels **serveis sanitaris**, interaccionant directament des dels primers anys en el creixement de l'infant i al llarg de la vida adulta en la salut familiar i l'adquisició dels hàbits alimentaris saludables i d'activitat física.

També d'importància cabdal per a l'explicació de la salut relacionada amb l'alimentació i l'activitat física són les **condicions de vida i treball**. **L'organització del treball**, a través de la influència sobre la **jornada laboral o la conciliació familiar amb el treball** pot condicionar aspectes de l'exercici i control tant de l'alimentació com de la pràctica de l'exercici físic d'individus i dels grups familiars. Cal esmentar en aquest apartat el sector de la **restauració i de l'expedició d'aliments**, a través dels diversos tipus d'establiments alimentaris, amb múltiples aspectes d'influència en la distribució i adquisició d'aliments per la població, com l'etiquetatge dels aliments, l'alimentació de temporada i proximitat, la qualitat alimentària dels diversos tipus d'alimentació.

En la darrera capa d'influència se situen els **aspectes relacionats amb el mercat, les polítiques macroeconòmiques i els aspectes socioculturals i mediambientals**, que en el cas de l'alimentació i l'activitat física poden prendre forma d'amenaça pel condicionament dels tipus d'alimentació (menjar ràpid, aliments envasats enfront els productes frescs, les begudes ensucrades enfront l'aigua i les begudes de productes naturals, etc.), d'un **urbanisme que accentua el sedentarisme per sobre d'una mobilitat equilibrada** (transport públic, ús de la bicicleta o ús del cotxe privat, manca de política d'espais verds i espai públic en els barris, dèficit d'instal·lacions esportives o equipaments massa cars...) o de dèficits mediambientals, com el pas de residus i tòxics a la cadena alimentària (bisfenol A, pesticides, metalls pesats, contaminació atmosfèrica, etc.). Cal també parar especial atenció a la pressió social sobre els estereotips relacionats amb la imatge corporal i particularment a la influència dels **mitjans de comunicació** i xarxes socials, degut al seu potencial influx en l'autoimatge, el pes ideal, les formes i costums alimentaris i els estils i usos relacionats amb l'activitat, el descans i el lleure.

## Línies d'acció i recomanacions

A partir d'aquest marc conceptual les accions contingudes les estratègies d'acció inclouen:

- **Accions educatives** sobre els factors conductuals i els hàbits relacionats amb la salut.
- Accions a nivell de les **famílies**, dels diferents **entorns i les xarxes socials**.
- Polítiques per millorar les **condicions de vida i treball** relacionades amb l'alimentació i l'activitat física.
- Accions de pressió sobre sectors de la política responsables de les grans decisions en el mercat alimentari, de la mobilitat i l'organització mediambiental.

Les intervencions que tenen més possibilitats d'èxit són les que s'adrecen a tots els components de forma simultània. Els programes han de facilitar que les persones puguin adquirir coneixements, habilitats i actituds necessàries per a portar una alimentació saludable i fer activitat física; han de treballar amb agents locals per identificar les poblacions a les què es volen adreçar i han de promoure la participació de tota la comunitat amb una visió integral que abordi els diferents entorns(11)(12).

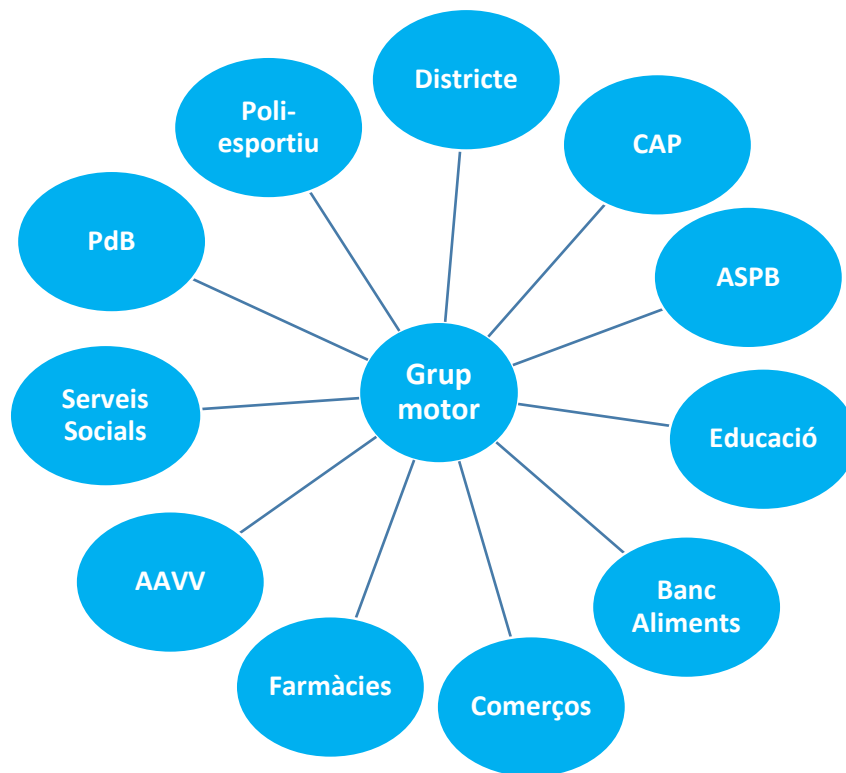
Es proposa que les intervencions que s'implementin segueixin els següents criteris:

- Lligades a l'estratègia global de salut comunitària, en aquest cas **BSaB**.
- Basades en **els recursos** i en les **necessitats** del barri.
- Inclouent l'**activitat física**.
- Integrals i **multicomponent**.
- **Intersectorials**.
- Amb **participació comunitària** (cosa que inclou la participació dels negocis i les empreses del territori).
- Basades en l'evidència i generadores d'evidència (**avaluació continuada**).
- Amb **perspectiva d'equitat** (inclou gènere, classe social, edat i estat migratori).
- Abordatge que té en compte el **cicle vital**.
- Tenint en compte **col·lectius específics**.
- Respectuosa amb els **valors culturals** de la població a la què s'adreça.
- Respectuosa amb el **medi ambient** (alimentació circular).

Tenint en compte les línies d'acció, es proposa que les intervencions que es decideixin implementar en el territori es puguin consensuar i liderar en el marc d'un grup de treball de caràcter intersectorial i

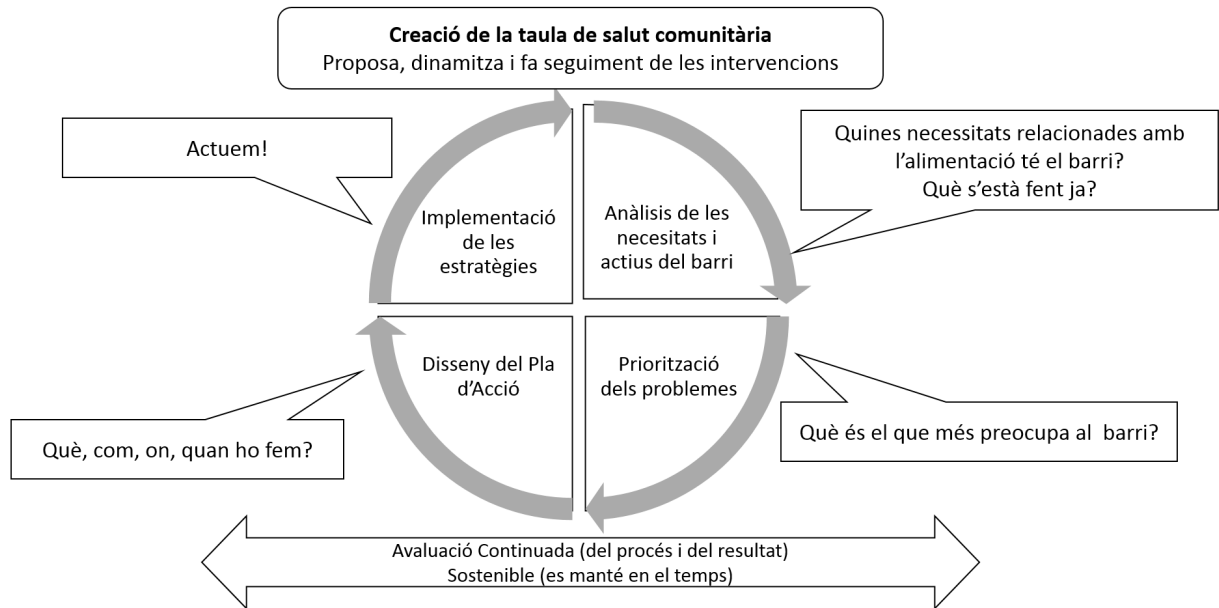
interdisciplinari. La figura 2 mostra la possible composició d'aquest grup:

Figura 2. Proposta de composició del grup de treball.



El desenvolupament de l'estratègia es recomana que sigui estructurat en les següents fases lògiques que es recullen a la figura 3:

Figura 3. Proposta de desenvolupament de l'estratègia als barris.



## Actius del barri i proposta d'intervencions

Per tal de facilitar la decisió sobre les intervencions que es poden implementar i per evitar duplicitats, es proposa fer una recollida prèvia dels recursos que presenta la comunitat a cada barri, diferenciant per àmbit d'actuació, i que poden incidir positivament en l'alimentació saludable i l'activitat física. També es presenten les propostes d'actuacions basades en l'evidència que es podrien desenvolupar al territori.

## Recursos i actius disponibles

- Espais Familiars.
- Programa “*Consells per ser una Família Saludable*”.
- Programes de promoció de la salut a les escoles “*Creixem Sans*”: material didàctic i tallers de famílies (“*Un pla pel canvi*”).
- Programes de promoció de la salut a les escoles “*Creixem més Sans*”: material didàctic i tallers famílies (“*Millorem la salut familiar*”).

## Propostes a desenvolupar

- Posar en marxa tallers de cuina per a famílies a diferents espais comunitaris.
- Promoure la difusió de “*Consells per ser una Família Saludable*”.
- Augmentar la cobertura del programa de promoció de la salut a les escoles “*Creixem Sans*”: material didàctic i tallers famílies (“*Un pla pel canvi*”).
- Augmentar la cobertura programa de promoció de la salut a les escoles *Creixem més Sans*: material didàctic i tallers famílies (“*Millorem la salut familiar*”).

## **Tallers de cuina per a famílies**

### ***A qui es dirigeix?***

Famílies.

### ***Resultats esperables***

- Increment dels coneixements relacionats amb las bases d'una alimentació saludable.
- Augment del consum de fruites i verdures i altres aliments saludables.
- Increment de la xarxa social.

### ***Breu descripció***

Entre 5-10 sessions d'uns 90 minuts de durada. Dirigit per una tallerista. Les famílies cuinen plegades i comparteixen informació, dubtes i receptes. Es pot realitzar en un espai comunitari on hi hagi una cuina: escola, centre cívic, casal o mercat.

### ***Recomanació***

Posar en marxa.



## **“Consells per ser una Família Saludable”**

### ***A qui es dirigeix?***

A infants i adolescents de les escoles així com les seves famílies.

### ***Resultats esperables***

- Increment dels coneixements relacionats amb alimentació saludable i activitat física des d'un enfocament multicultural.

### ***Breu descripció***

El programa s'estructura en diversos blocs que permeten adaptar i escollir les prioritats a promoure segons la població. Els blocs són: activitat física, sedentarisme, igualtat i convivència, menú i begudes saludables, organització familiar i tècniques culinàries. Està dinamitzat per les professionals d'infermeria de salut comunitària de l'ASPB i altres professionals de salut del territori (CAP, associacions, etc.). Es pot fer en diversos equipaments del barri: escoles, centre cívic i equipaments familiars.

### ***Recomanació***

Promoure la difusió.

## ***Programa de promoció de la salut a les escoles “Creixem Sans”: material didàctic i tallers de famílies (“Un pla per al canvi”)***

### ***A qui es dirigeix?***

El programa es dirigeix a l'alumnat de 4t de Primària. Els tallers amb famílies incorporen a les famílies d'aquest alumnat.

### ***Resultats esperables***

- Increment dels coneixements relacionats amb l' alimentació saludable.
- Increment de l'activitat física familiar fomentant la promoció de l'activitat física en el temps d'oci.
- Disminució del temps d'ús de pantalles.
- Augment del temps de son.

### ***Breu descripció***

Creixem sans és un programa de promoció de l'alimentació i nutrició saludable així com de l'activitat física i un descans equilibrat. El programa està adreçat a alumnes de 4t de Primària, és a dir, quan tenen de 9 a 10 anys. El programa es desenvolupa a l'aula pel mateix professorat dels centres educatius. A més, les escoles interessades poden complementar el programa demanant una activitat per treballar amb les famílies. Es recomana que tot el professorat que realitzi per primera vegada el programa assisteixi a una sessió de formació de 4 hores de durada que es realitza a primers de setembre de cada curs. Els Equips de Salut Comunitària (ESC) de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) proporcionen assessorament continu per a la implementació del programa.

### ***Recomanació***

Augmentar la cobertura.

## **Programa de promoció de la salut a les escoles “Creixem més Sans”: material didàctic i tallers de famílies (“Millorem la salut familiar”)**

### **A qui es dirigeix?**

El programa s’adreça a l’alumnat de 6è de primària. S’incorpora a les famílies d’aquest alumnat mitjançant tallers.

### **Resultats esperables**

- Increment dels coneixements relacionats amb l’alimentació saludable.
- Increment de l’activitat física familiar, fomentant la promoció de l’activitat física en el temps d’oci.
- Disminució del temps d’ús de pantalles.
- Augment del temps de son.

### **Breu descripció**

Creixem més sans és una intervenció de reforç per a 6è Primària per tal de donar continuïtat als continguts treballats prèviament a 4t. amb el programa “Creixem sans”, centrat en alimentació i nutrició saludable, així com en l’activitat física i un descans equilibrat. El programa està adreçat a alumnes de 6è de Primària, és a dir, quan tenen d’ 11 a 12 anys. El programa es desenvolupa a l’aula pel mateix professorat dels centres educatius. A més, les escoles interessades poden complementar el programa demanant una activitat per treballar amb les famílies. Es recomana que tot el professorat que realitzi per primera vegada el programa assisteixi a una sessió de formació de 4 hores de durada que es realitza a primers de setembre de cada curs. Els ESC de l’ASPB proporcionen assessorament continu per a la implementació del programa.

### **Recomanació**

Augmentar la cobertura.

## Recursos i actius disponibles

Accions a l'aula:

- Programa *"Fruita a l'Escola"*.
- Programa *"Llet a les escoles"*.
- Programes de promoció de la salut a les escoles *"Creixem Sans"*.
- Programes de promoció de la salut a les escoles *"Creixem més Sans"*.
- Programes de promoció de la salut a les escoles *"Canvis"*.
- Horts escolars.
- Activitat física a les aules.
- Tallers de cuina saludable amb infants i adolescents.

Accions a l'entorn escolar:

- Revisió de menús escolars.
- Recomanacions de les màquines expenedores d'aliments i begudes als centres escolars.

Accions en temps extraescolar:

- *"Patis oberts"* als centres educatius durant els caps de setmana.
- *"Convivim Esportivament"*: l'escola fa esport i pla d'esport a l'horari extraescolar.

## Propostes a desenvolupar

- Augmentar la cobertura dels programes de promoció de la salut a les escoles.
- Promoure la creació d'horts escolars.
- Augmentar el nombre de escoles que incorporen l'activitat física a les aules.
- Posar en marxa tallers de cuina saludable amb infants i adolescents.
- Augmentar el nombre d'escoles que participen en la revisió dels menús.
- Revisar i valorar la retirada de les màquines expenedores d'aliments i begudes als centres escolars.
- Augmentar el nombre d'escoles que participen en l'estratègia *"Patis oberts"*.
- Augmentar la cobertura de *"Convivim Esportivament"*.
- Posar en marxa esmorzar gratuïts

## **Programa “Fruïta a l’Escola”**

### ***A qui es dirigeix?***

El programa s’adreça a escolars de 2n. cicle d’educació infantil i de primària (infants de 3 a 12 anys).

### ***Resultats esperables***

- Increment dels coneixements relacionats amb l’ alimentació saludable.
- Increment del consum de fruites i verdures.

### ***Breu descripció***

És una iniciativa de la Unió Europea que es fa efectiva per una acció coordinada dels Departaments d’Agricultura, Salut i Ensenyament.

Consisteix a distribuir gratuïtament fruita i verdura fresca als escolars de centres educatius que ho demanin. Pretén potenciar accions que afavoreixin la salut dels infants, com ara augmentar el consum de fruites i verdures, fruita seca, llegums, aigua i joc actiu. I reduir el consum llaminadures, begudes refrescants, brioxeria i videojocs sedentaris.

### ***Recomanació***

Augmentar la cobertura.

## ***“Llet a les escoles”***

### ***A qui es dirigeix?***

Alumnat de 3 a 12 anys de centres educatius.

### ***Resultats esperables***

- Millora de la salut.
- Millora del rendiment escolar.
- Prevenció de l'estigma.

### ***Breu descripció***

El Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació (DARP) disposa d'una iniciativa que proporciona llet per al consum d'un got diari durant l'esmorzar o el berenar. Poden ser beneficiaris de l'ajut complementari per al subministrament de llet els alumnes i les alumnes que assisteixin regularment a un centre educatiu dels establerts, pel Departament d'Ensenyament mitjançant la corresponent Resolució, com a centre de màxima complexitat de qualsevol dels nivells educatius següents: segon cicle d'educació infantil i tots els cicles de primària. Es vol garantir una alimentació saludable dels alumnes dels centres on hi ha una major necessitat. A més de llet, també es subministrerà iogurt i/o formatge. Les escoles s'han d'encarregar de contactar amb un proveïdor que els subministri aquests productes. L'ajut serà de 18,15 euros per cada 100 kg d'equivalent a llet i està finançat pel Fons Europeu Agrícola de Garantia de la Unió Europea.

### ***Recomanació***

Posar en marxa.

## ***Programa de promoció de la salut a les escoles “Creixem Sans”***

### ***A qui es dirigeix?***

El programa es dirigeix a l'alumnat de 4t de Primària. Els tallers amb famílies incorporen a les famílies d'aquest alumnat.

### ***Resultats esperables***

- Increment dels coneixements relacionats amb l' alimentació saludable.
- Increment de l'activitat física familiar fomentant la promoció de l'activitat física en el temps d'oci.
- Disminució del temps d'ús de pantalles.
- Augment del temps de son.

### ***Breu descripció***

Creixem sans és un programa de promoció de l'alimentació i nutrició saludable així com de l'activitat física i un descans equilibrat. El programa està adreçat a alumnes de 4t de Primària, és a dir, quan tenen de 9 a 10 anys. El programa es desenvolupa a l'aula pel mateix professorat dels centres educatius. A més, les escoles interessades poden complementar el programa demanant una activitat per treballar amb les famílies. Es recomana que tot el professorat que realitzi per primera vegada el programa assisteixi a una sessió de formació de 4 hores de durada que es realitza a primers de setembre de cada curs. Els ESC de l'ASPB proporcionen assessorament continu per a la implementació del programa.

### ***Recomanació***

Augmentar la cobertura.

## **Programa de promoció de la salut a les escoles “Creixem més Sans”**

### ***A qui es dirigeix?***

El programa es dirigeix a l'alumnat de 4t de Primària. Els tallers amb famílies incorporen a les famílies d'aquest alumnat.

### ***Resultats esperables***

- Increment dels coneixements relacionats amb l'alimentació saludable.
- Increment de l'activitat física familiar fomentant la promoció de l'activitat física en el temps d'oci.
- Disminució del temps d'ús de pantalles.
- Augment del temps de son.

### ***Breu descripció***

Creixem més sans és un programa de promoció de l'alimentació i nutrició saludable així com de l'activitat física i un descans equilibrat. És una intervenció de reforç per a 6è Primària per tal de donar continuïtat als continguts treballats prèviament a 4t. amb el programa Creixem sans de l'alimentació i nutrició saludable així com de l'activitat física i un descans equilibrat. El programa es desenvolupa a l'aula pel mateix professorat dels centres educatius. A més, les escoles interessades poden complementar el programa demanant una activitat per treballar amb les famílies. Es recomana que tot el professorat que realitzi per primera vegada el programa assisteixi a una sessió de formació de 4 hores de durada que es realitza a primers de setembre de cada curs. Els ESC de l'ASPB proporcionen assessorament continu per a la implementació del programa.

### ***Recomanació***

Augmentar la cobertura.



## ***Programa de promoció de la salut a les escoles “Canvis”***

### ***A qui es dirigeix?***

El programa s’adreça a l’alumnat de 2n curs de l’Educació Secundària Obligatòria (ESO).

### ***Resultats esperables***

- Increment dels coneixements relacionats amb l’alimentació saludable.
- Millora des hàbits i preferències alimentàries.
- Increment de l’activitat física i la pràctica esportiva.

### ***Breu descripció***

Canvis és un programa de promoció de l’alimentació i nutrició saludable així com de l’activitat física. Es dirigeix a població adolescent escolaritzada al 2n curs de l’ESO, és a dir, quan tenen de 13 a 14 anys. El programa es desenvolupa a l’aula pel mateix professorat dels centres educatius. Es recomana que tot el professorat que realitzi per primera vegada el programa assisteixi a una sessió de formació de 4 hores de durada que es realitza a primers de setembre de cada curs. Els ESC de l’ASPB proporcionen assessorament continu per a la implementació del programa.

### ***Recomanació***

Augmentar la cobertura.

## **Horts escolars**

### ***A qui es dirigeix?***

Escoles.

### ***Resultats esperables***

Augment dels coneixements sobre alimentació saludable.

- Sensibilització sobre el consum saludable, sostenibilitat, ecologia i medi ambient.
- Increment de l'activitat física.

### ***Breu descripció***

Es necessari tenir un espai on s'ubicarà l'hort. Es programen diferents sessions on es treballen els diferents aspectes que s'han de tenir en compte com: adequació de l'hort, eines i estris per treballa, sembra i reconeixement de les hortalisses, descoberta del sòl i fauna, compostatge i ecosistema ecològic, les plantes, la salut de l'hort i les collites. Es posen en pràctica els coneixements teòrics.

### ***Recomanació***

Posar en marxa.

## ***Activitat física a les aules***

### ***A qui es dirigeix?***

Escoles.

### ***Resultats esperables***

- Increment de l'activitat física.
- Millora del rendiment escolar.

### ***Breu descripció***

Existeixen diferents iniciatives com promoure una pausa de 10 minuts en la mateixa classe i realitzar una activitat que inclou activitat física, fins a altres programes que incorporen 30 minuts d'activitat física diària durant l'horari lectiu a més de la l'activitat física curricular.

### ***Recomanació***

Posar en marxa.

## **Tallers de cuina saludable amb infants i adolescents**

### ***A qui es dirigeix?***

Alumnat a partir de 3 anys.

### ***Resultats esperables***

- Millora en les preferències, actituds i coneixements sobre l'alimentació saludable (per ex. Millor predisposició a provar aliments nous, augment del consum de fibra...).
- L'alumnat pot actuar com agent de canvi i influir en la cuina i tria d'aliments a casa.

### ***Breu descripció***

Existeixen diferents intervencions amb un nombre de tallers de 90 minuts que oscil·len entre 6 i 24 sessions amb una periodicitat setmanal o quinzenals. Estan dinamitzades per professionals formats. Es poden fer en horari escolar, extra-lectiu o extra-escolar.

### ***Recomanació***

Posar en marxa.

## **Revisió dels menús escolars**

### ***A qui es dirigeix?***

Escoles.

### ***Resultats esperables***

- Millores en l'alimentació que s'ofereix des de l'escoles.

### ***Breu descripció***

Des de l'ASPB es realitzen informes d'avaluació amb suggeriments per millorar la qualitat global de les programacions dels menús escolars.

### ***Recomanació***

Augmentar la cobertura.

## ***Màquines expenedores d'aliments i begudes als centres escolars***

### ***A qui es dirigeix?***

Escoles.

### ***Resultats esperables***

- Reducció de l'oferta de productes alimentaris poc saludables i/o obesogènics.

### ***Breu descripció***

Es tracta d'assessorar els centres sobre la no conveniència d'instal·lar màquines expenedores a les escoles i en el cas de que s'instal·lin oferir alternatives sobre als productes de les màquines expenedores.

### ***Recomanació***

Assessorar els centres escoles sobre la instal·lació de màquines expenedores i en el cas de que s'instal·lin revisar els productes que s'ofereixen en les màquines expenedores dels centres escolars valorant conjuntament la seva substitució per altres productes o la eliminació de les màquines.

## ***“Patis oberts” als centres educatius els caps de setmana***

### ***A qui es dirigeix?***

El programa s’adreça Famílies, infants i adolescents.

### ***Resultats esperables***

- Augment de l’activitat física.
- Augment de la cohesió social.

### ***Breu descripció***

Cada pati escolar obert compta amb un servei de monitoratge que obre i tanca el pati escolar dins els horaris previstos, vetlla pel bon ús de les instal·lacions i procura establir dinàmiques de relació entre els infants i joves. Als patis escolars oberts es realitzen activitats de dinamització educativa de tipus esportiu, artístic i en família. Aquestes activitats són obertes i gratuïtes al barri. La iniciativa municipal “Patis Escolars Oberts al Barri” compta amb la col·laboració del Consorci d'Educació de Barcelona, de la Fundació Jaume Bofill i de diverses entitats educatives i socials de la ciutat.

### ***Recomanació***

Augmentar la cobertura.

## ***“Convivim Esportivament”: l'escola fa esport i pla d'esport fora de l'horari extraescolar***

### ***A qui es dirigeix?***

Infants i joves.

### ***Resultats esperables***

- Augment de l'activitat física.
- Augment de la cohesió social.
- Promoure la inclusió social.

### ***Breu descripció***

El Pla aprenent esportivament del Programa Convivim Esportivament de l'Ajuntament de Barcelona desenvolupat per la Fundació per l'Esport i l'Educació de Barcelona (FEEB) és una iniciativa que té per objectiu promoure la pràctica de l'esport i l'activitat física entre els de diversos barris de la ciutat com a eina de foment de la inclusió social.

L'accés a l'esport es fa a través d'escoles o entitats esportives de barri que acullen aquest alumnat promovent així la creació d'una xarxa interactiva de cooperació entre el món educatiu i l'associatiu-esportiu que pugui beneficiar ambdós col·lectius. L'elecció de l'oferta esportiva en cada nucli depèn de la valoració i elecció de cada centre escolar i la seva AMPA

El projecte parteix de la idea que la pràctica esportiva té un paper molt important en la construcció d'una ciutat cohesionada ja que incideix positivament en la creació d'elements aglutinadors, a la vegada que introdueix a les persones en organitzacions i associacions que tenen una incidència significativa en la vida social dels barris i la ciutat en general.

La proposta tècnica de la FEEB Inclou esports d'equip (bàsquet, voleibol, handbol, futbol, hoquei, criquet i altres) i Esports individuals (patinatge, bàdminton, activitats gimnàstiques amb suport musical (hip hop, expressió corporal...), així com activitats d'iniciació esportiva o descobriment de la motricitat.

### ***Recomanació***

Augmentar la cobertura.



# Reaprofitament alimentari

## **Recursos i actius disponibles**

- Programes de recapte i distribució d'aliments pel Banc d'aliments.

## **Propostes a desenvolupar**

- Posar en marxa iniciatives d'alimentació saludable en els bancs d'aliments.
- Arribar a més col·lectius i tenir present les desigualtats socials entre la possible població usuària.

## ***Iniciatives d'informació d'alimentació saludable***

### ***A qui es dirigeix?***

Persones en risc d'exclusió social.

### ***Resultats esperables***

- Millora de la qualitat de l'alimentació.
- Augment de la seguretat alimentària.
- Augment del suport social.

### ***Breu descripció***

Hi ha evidències que els bancs d'aliments que desenvolupen iniciatives d'alimentació saludable augmenten el consum de fruites i hortalisses, milloren la qualitat de la dieta i augmenten la seguretat alimentària de les persones usuàries.

Aquestes iniciatives combina la recuperació dels excedents alimentaris i la distribució entre persones necessitades amb informació sobre nutrició i oportunitats d'alimentació saludables.

Poden oferir als seus usuaris/es aliments saludables com ara fruites, verdures, grans integrals, productes lactis baixos en greixos i proteïnes magres. Paral·lelament es poden incloure demostracions de cuina i degustacions de receptes, punts de tast de productes saludables o missatges saludables en els de punt de decisió.

### ***Recomanació***

Posar en marxa.

# Comerç alimentari

## **Recursos i actius disponibles**

- Comerços de proximitat.
- Associacions de comerciants.
- Mercats Municipals.

## **Propostes a desenvolupar**

- Impulsar campanyes de sensibilització col·laboratives amb el comerç del barri.

## **Campanyes de sensibilització col·laboratives amb el comerç del barri**

### ***A qui es dirigeix?***

Població general.

### ***Resultats esperables***

- Millora de l'alimentació saludable.
- Reducció del sobrepès i de l'obesitat.

### ***Breu descripció***

Es tracta de campanyes on es sensibilitza a la població sobre la importància dels hàbits saludables, a través de missatges d'alimentació saludable als punts de decisió i d'oferta i tast promocionals de productes saludables als supermercats i comerços. S'ha de comptar amb la col·laboració i complicitat dels comerços del barri i les associacions de comerciants.

### ***Recomanació***

Impulsar les campanyes.

# Restauració

## **Recursos i actius disponibles**

- Associacions de comerciants i restauració.

## **Propostes a desenvolupar**

- Augmentar l'accés i la promoció d'aliments saludables als restaurants.

## **Campanyes de promoció d'alimentació saludable amb els restaurants**

### ***A qui es dirigeix?***

A la població en general.

### ***Resultats esperables***

- Millora de l'alimentació saludable.
- Reducció del sobrepès i l'obesitat.

### ***Breu descripció***

Implementar programes símbol saludable etiquetant els plats saludables, carta d'opcions saludables als restaurants, bars i cafeteries amb la col·laboració d'associacions de comerciants i restauració.

### ***Recomanació***

Promoure aquestes estratègies.

# Equipaments cívics i espais públics

## Recursos i actius disponibles

- Centres cívics: Activitats de lleure.
- Xarxes de Biblioteques: Activitats de lleure.
- Programa “Activa’t als parcs” a diversos barris de la ciutat.
- Programa “Camina a la ciutat” (estratègia de ciutat de l’IBE).
- Programes de caminades comunitàries.
- Cuines col·lectives.
- Horts urbans al territori.
- “Escoles de Salut de la Gent Gran”.
- Circuits gimnàstics i lúdics (màquines d’exercici ).

## Propostes a desenvolupar

- Augment de l’oferta d’accions relacionada amb l’activitat física i l’alimentació saludable als centres cívics, biblioteques municipals i altres equipaments públics.
- Augment de la participació al programa “Activa’t als parcs” de Barcelona.
- Augment de la difusió de l’estratègia “Camina a la ciutat”.
- Augment de la difusió de les caminades comunitàries.
- Creació d’un espai amb una cuina que pugui ser utilitzada de manera col·lectiva als equipaments públics.
- Creació d’horts urbans al territori.
- Inclusió en les “Escoles de salut de la gent gran” sessions relacionades amb l’alimentació saludable i l’activitat física.
- Promoure l’ús dels circuits gimnàstics i lúdics existents.

## ***Activitat física i alimentació saludable als centres cívics i biblioteques municipals i altres equipaments públics***

### ***A qui es dirigeix?***

A la població en general.

### ***Resultats esperables***

- Augment de l'activitat física.
- Promoció d'alimentació saludable.
- Reducció del sedentarisme.
- Augment de la cohesió social.

### ***Breu descripció***

Es realitzen tallers que promouen l'activitat física i l'alimentació saludable en els centres cívics, biblioteques i altres equipaments públics.

### ***Recomanació***

Impulsar la difusió dels tallers que ja es desenvolupen en els diferents mitjans de comunicació del barri.



## **Programa “Activa’t als parcs” de Barcelona**

### ***A qui es dirigeix?***

A persones adultes i gent gran.

### ***Resultats esperables***

- Augment de l’activitat física.
- Augment de la cohesió social.

### ***Breu descripció***

Programa d’activitat física que es practica a l’aire lliure, en concret a diferents parcs i jardins de la ciutat de Barcelona. Es fan dues sessions setmanals d’una hora, una d’elles de Tai-txi i chi-kung i l’altra de caminades amb exercicis d’atenció i memòria. L’activitat es desenvolupa mentre es gaudeix dels espais verds de la ciutat.

### ***Recomanació***

Implementar el programa, reactivar-ho o mantenir-ho segons el barri.

## **“Camina a la ciutat”/ “Troba’t B” (Ajuntament de Barcelona)**

### **A qui es dirigeix?**

A persones adultes.

### **Resultats esperables**

- Augment de l’activitat física.
- Reducció del sedentarisme.

### **Breu descripció**

Diferents activitats que tenen com a denominador comú una activitat física: caminar. S'agrupa en tres grans blocs:

- Circuits esportius: itineraris de longitud mitjana d'entre 700 i 9.000 metres.
- Caminant fent salut: itineraris de longitud mitjana d'entre 3 i 6 quilòmetres.
- Barcelona caminades: itineraris de longitud mitjana d'entre 12 i 15 quilòmetres. Té un recorregut per Sant Andreu.

<http://www.bcn.cat/trobatb/ca/camina.html>

### **Recomanació**

Augmentar la difusió de l’estratègia “Camina a la ciutat”.

## ***Programa de caminades***

### ***A qui es dirigeix?***

Població general.

### ***Resultats esperables***

- Augment de l'activitat física.
- Millora de la cohesió social.

### ***Breu descripció***

Circuits de passeig i caminades segures i còmodes per tota la ciutat. Són caminades en grup, sovint amb monitoratge i recolzades amb personal tècnic de diversos sectors.

### ***Recomanació***

Augmentar la difusió.

## ***Cuines col·lectives***

### ***A qui es dirigeix?***

A la població general.

### ***Resultats esperables***

- Millora de l'alimentació saludable.
- Prevenió / reducció del sobrepès i l'obesitat.
- Augment de la cohesió social.

### ***Breu descripció***

Les cuines col·lectives són intervencions comunitàries que tenen com a objectiu millorar la cohesió social i l'apoderament de les comunitats alhora que es promou una alimentació saludable.

Existeixen diversos models, des de programes oberts i autònoms, fins a intervencions més tancades i dirigides basades en tallers.

### ***Recomanació***

Promoure la creació de cuines col·lectives.

Aprofitar cuines que ja existeixin al territori per realitzar tallers de cuina a diferents col·lectius com per exemple la gent gran.

## ***Horts Urbans***

### ***A qui es dirigeix?***

A la població general, però especialment a majors de 65 anys.

### ***Resultats esperables***

- Millora de l'alimentació saludable.
- Prevenió/reducció del sobrepès i l'obesitat.
- Augment de l'activitat física.
- Augment de la cohesió social.

### ***Breu descripció***

La xarxa d'Horts Urbans de Barcelona és una intervenció adreçada a persones més grans de 65 anys de la ciutat, amb l'objectiu d'incorporar-los a activitats de millora ambiental a través del conreu d'hortalisses seguint els principis de l'agricultura ecològica.

### ***Recomanació***

Promoure la creació d'horts urbans en solars dels territori.

## ***“Escoles de Salut de la Gent Gran”***

### ***A qui es dirigeix?***

Població major de 65 anys.

### ***Resultats esperables***

- Millora de la qualitat de vida.
- Augment dels coneixements relacionats amb l'alimentació saludable.
- Augment de la cohesió social.

### ***Breu descripció***

Les escoles de salut de la gent gran tenen com a objectiu apoderar i prevenir la solitud de les persones majors de 65 anys. Es realitzen entre 12-15 sessions trimestrals, amb freqüència setmanal, on, de forma dinàmica, es treballen diversos temes que tenen a veure amb la promoció de la salut física, psicològica i social.

### ***Recomanació***

Garantir que en les escoles de salut de la gent gran hi hagi sessions relacionades amb l'alimentació saludable i l'activitat física.

## **Circuits gimnàstics i lúdics (màquines d'exercici)**

### ***A qui es dirigeix?***

A la població general.

### ***Resultats esperables***

- Prevenció/reducció del sobrepès i l'obesitat.
- Augment de l'activitat física.
- Augment de la cohesió social.

### ***Breu descripció***

Els circuits gimnàstics i lúdics a l'aire lliure són instal·lacions específiques d'aparells per fer exercici físic que estan distribuïdes per diversos punts de la ciutat. Són un servei d'accés lliure i gratuït que ofereix l'oportunitat de fer esport a tothom i en qualsevol moment del dia. N'hi ha de dos tipus: per millorar la condició física i circuits específics per a gent gran.

### ***Recomanació***

Promoure la difusió i l'aprofitament dels circuits existents.

# Equipaments esportius

## Recursos i actius disponibles

- Abonaments reduïts als centres esportius municipals (CEM) de la ciutat: Programa “*De marxa fent esport*” (per a joves).
- Reducció de quotes a les persones aturades als CEM.
- Equipaments i espais esportius.
- Convenis entre poliesportius i entitats del barri per abonaments reduïts.

## Propostes a desenvolupar

- Augmentar la cobertura del Programa “*De marxa fent esport*” als diferents barris.
- Reducció de les quotes dels poliesportius a les persones aturades.
- Augmentar la difusió i punts d’informació dels programes d’abonaments reduïts o gratuïts del CEM
- Campanyes de promoció de l’ús dels equipaments esportius.



## ***Informació dels programes d'abonaments reduïts o gratuïts del CEM del barri***

### ***A qui es dirigeix?***

A la població general.

### ***Resultats esperables***

- Augment de l'activitat física.

### ***Breu descripció***

Existeixen abonaments reduïts o gratuïts per poder fer ús del CEM destinats a diferents col·lectius.

<http://ajuntament.barcelona.cat/esports/ca/>

### ***Recomanació***

Implementar campanyes de difusió dels abonaments reduïts.

## **Reducció de les quotes dels poliesportius per a persones aturades**

### ***A qui es dirigeix?***

Persones en situació d'atur.

### ***Resultats esperables***

- Augment de l'activitat física.

### ***Breu descripció***

Ajuda de l'Ajuntament de Barcelona adreçada a les persones en situació d'atur per bonificar en un 50% el preu de la inscripció i de les quotes d'abonament de les instal·lacions esportives municipals.

<http://ajuntament.barcelona.cat/esports/ca/>

### ***Recomanació***

Fer difusió de l'existència d'aquests ajuts.

## **Programa de marxa fent esport al CEM**

### ***A qui es dirigeix?***

Joves de 4rt d'ESO, Cicles Formatius de Grau Mig (CFGM) i/o Programes de Qualificació Professional (PQPI)

### ***Resultats esperables***

- Augment de l'activitat física.
- Prevenció de conductes de risc.

### ***Breu descripció***

Els centres escolars fan sortides programades per participar en una jornada a una instal·lació esportiva propera en horari escolar on l'alumnat pot participar en activitats d'exercici físic variades dirigides per monitors titulats que els permetin conèixer les instal·lacions, Després d'aquesta sortida es dona la possibilitat de matricular-se gratuïtament a la instal·lació i d'abonar-se pagant una quota reduïda fins complir els 18 anys per realitzar activitat física dirigida dos cops per setmana.

### ***Recomanació***

Augmentar la cobertura del programa "*De marxa fent esport*" al CEM dels barris en situació desfavorida.

## ***Campanyes de promoció de l'ús dels equipaments esportius al barri***

### ***A qui es dirigeix?***

A la població general.

### ***Que podem esperar?***

- Augment de l'activitat física.

### ***Breu descripció***

Promoure la el coneixement i la utilització a través de diversos mitjans de comunicació dels districtes dels equipaments i dels espais esportius.

### ***Recomanació***

Realitzar campanyes de promoció de l'ús dels equipaments esportius als barris.

### Recursos i actius disponibles

- Disseny participatiu de ciutats saludables.
- Espais verds, parcs i jardins.
- Dissenyar i implementar opcions de transport actiu i segur.
- Els punts de “*Bicing*”.

### Propostes a desenvolupar

- Promoure la participació en processos comunitaris del barri.
- Promoció d’espais verds, parcs i jardins per la promoció de l’activitat física.
- Implementació d’opcions de desplaçament actiu i segur: promoure carrils bici, augmentar les estacions “*Bicing*” als barris, potenciar l’ús de camins escolars per promoure l’activitat física.

## ***Disseny participatiu de ciutats saludables***

### ***A qui es dirigeix?***

A la població en general.

### ***Resultats esperables***

- Augment de l'activitat física.
- Reducció del sedentarisme.

### ***Breu descripció***

Un entorn urbà adequat és fonamental per promoure i mantenir la pràctica de l'activitat física. Les característiques de l'entorn construït poden afectar a grans proporcions de la població i potencialment crear oportunitats per a l'augment sostingut de la pràctica esportiva, de caminar i d'anar en bicicleta. La millora de la percepció de seguretat, l'enllumenat, la connectivitat del barri, l'estètica de l'espai públic, l'aplicació de mesures per pacificar el trànsit i l'augment de carrils bici són factors que poden facilitar l'adopció d'hàbits menys sedentaris entre el veïnat.

L'Ajuntament convoca als ciutadans i ciutadanes a participar en processos decisius sobre el disseny urbà mitjançant enquestes puntuals, proposant la seva participació en consells de barri i districte, plans urbanístics, etc.

### ***Recomanació***

- Reduir les barreres arquitectòniques i millorar la qualitat de les voreres per facilitar la pràctica de l'activitat física en persones grans, de mobilitat reduïda i infants.
- Promoure la participació dels ciutadans i ciutadanes ens els processos participatius de dissenys de ciutats saludables.

## ***Promoció d'espais verds, parcs i jardins per la promoció de l'activitat física***

### ***A qui es dirigeix?***

A la població en general.

### ***Resultats esperables***

- Augment de l'activitat física.
- Reducció del sedentarisme.

### ***Breu descripció***

Els espais verds, parcs i jardins són un actiu per a permetre tant l'activitat física a l'aire lliure, com un lleure actiu a les diverses edats.

### ***Recomanació***

- Millorar l'accessibilitat als espais públics utilitzat per l'esbarjo, els parcs i zones verdes.
- Millora de l'estat dels parcs i altres espais per evitar barreres per a la realització de l'activitat física a través d'un disseny participatiu.
- Promoure activitats esportives en espais verds, parcs i jardins.

## **Implementació d'opcions de desplaçament actiu i segur**

### ***A qui es dirigeix?***

A la població en general.

### ***Resultats esperables***

- Augment de l'activitat física.
- Reducció del sedentarisme.

### ***Breu descripció***

Estudiar la viabilitat d'ampliar les rutes/carrils segurs per a vianants i bicicletes com alternativa al transport motoritzat especialment entre les àrees de baixa connectivitat. Es proposa revisar la xarxa de carrils bici i augmentar les estacions "Bicing" als barris, promoure la ubicació d'aparcaments de bicicletes al carrer.

També es pot potenciar l'ús de camins escolars per promoure els desplaçaments a peu entre les famílies als voltants dels centres educatius: <http://ajuntament.barcelona.cat/educacio/es/camins-escolars>

### ***Recomanació***

Promoure els desplaçaments no motoritzats a la ciutat.



## Serveis Sanitaris

### **Recursos i actius disponibles**

- Professionals motivats per la salut comunitària i vinculats a diverses taules de salut comunitària.
- Estratègia “ComSalut” (Generalitat de Catalunya).

### **Propostes a desenvolupar**

- Identificació de mancances i impuls d'intervencions comunitàries relacionades amb l'alimentació i l'activitat física en el marc de grups de treball comunitaris.
- Prescripció d'alimentació saludable i d'activitat física del territori.

## **Prescripció d'alimentació saludable i activitat física**

### ***A qui es dirigeix?***

A la població general.

### ***Que podem esperar?***

- Augment de l'activitat física.

### ***Breu Descripció***

Hi ha evidència de que la participació regular en activitats comunitàries ajuda els pacients a desenvolupar recursos socials i psicològics, promou un reforç positiu i ajuda a mantenir un estil de vida actiu i saludable.

La prescripció social o recomanació d'actius és un mitjà que permet als professionals de la salut aconsellar aquells serveis locals i comunitaris no clínics per a la salut i benestar de les persones: clubs socials, clubs esportius, grups d'autoajuda, classes de cuina, classes d'art o dansa, clubs de lectura i un llarg etcètera. Els professionals de l'atenció primària adrecen els pacients als recursos comunitaris del seu entorn com activitats o programes d'activitat física i alimentació del territori i es poden complementar amb trucades motivacionals de seguiment.

### ***Recomanació***

Disposar d'un catàleg d'activitats actualitzat del territori.

Augmentar la prescripció social.

# Residències i Casals de Gent Gran

## Recursos i actius disponibles

- Activitats al Casal de gent gran.
- Activitats a les Residències i Centres de Dia.

## Propostes a desenvolupar

- Augmentar la difusió de les activitats que es fan al barri adreçades a la gent gran als casals i residències.
- Grup d'activitat física del casal de gent gran que utilitza el circuit gimnàstic.
- Promoure que els usuaris/es s'inscriguin en les activitats de promoció de l'activitat física que es fan al territori.

## Referències

1. Story M, Kaphingst KM, Robinson-O'Brien R, Glanz K. Creating Healthy Food and Eating Environments: Policy and Environmental Approaches. *Annu Rev Public Health* [Internet]. 2008;29(1):253–72. Available from: <http://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>
2. Reilly JJ, Kelly J. Long-term impact of overweight and obesity in childhood and adolescence on morbidity and premature mortality in adulthood: systematic review. *Int J Obes* [Internet]. 2011;35(7):891–8. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20975725>
3. National Institute for Health and Care Excellence. Obesity Prevention. *Natl Inst Heal Care Excell*. 2015;(December 2006).
4. Flegal KM, Kit BK, Orpana H, Graubard BI. Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories a systematic review and meta-analysis. Vol. 309, *JAMA - Journal of the American Medical Association*. 2013. p. 71–82.
5. Meinen A, Hilgendorf A, Korth AL, Christens BD, Breuer C, Joyner H, et al. The Wisconsin early childhood obesity prevention initiative: An example of statewide collective impact. *Wis Med J* [Internet]. 2016;115(5):269–74. Available from: <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85001052424&partnerID=40&md5=29de6926415f79f62d9759542b6a5874>
6. U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity and health: A report of the surgeon general. [Internet]. Vol. 8, *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. 1996. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21769744>
7. Dalghren, G, Whitehead M. Policies and strategies to promote social equity in health. *Inst Futur Stud*. 1991;
8. Stokols D. Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion. Vol. 10, *American Journal of Health Promotion*. 1996. p. 282–98.
9. National Institute for Health and Care Excellence. Obesity - working with local communities. London: National Institute for Health and Care Excellence; 2012. November.
10. Glanz K, Sallis JF, Saelens BE, Frank LD. Healthy nutrition environments: Concepts and measures. Vol. 19, *American Journal of Health Promotion*. 2005. p. 330–3.
11. Merzel C, D'Afflitti J. Reconsidering community-based health promotion: Promise, performance, and potential. Vol. 93, *American Journal of Public Health*. 2003. p. 557–74.

12. McLeroy KR, Bibeau D, Steckler A, Glanz K. An ecological perspective on health promotion programs. Vol. 15, Health Education Quarterly. 1988. p. 351–77.

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona



Entorns

Connectem  
**f** **t** **y** **in**

[www.aspb.cat](http://www.aspb.cat)