



**PROACT and WELLBEING:
Programa de promoción de hábitos activos
entre adolescentes escolarizados en
Villanueva de la Cañada**



José Manuel Ávila Torres
*Concejal de Obras, Urbanismo, Salud, Bienestar Social,
Consumo, Universidades y Vivienda
Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada
jmavila@ayto-villacanada.es*



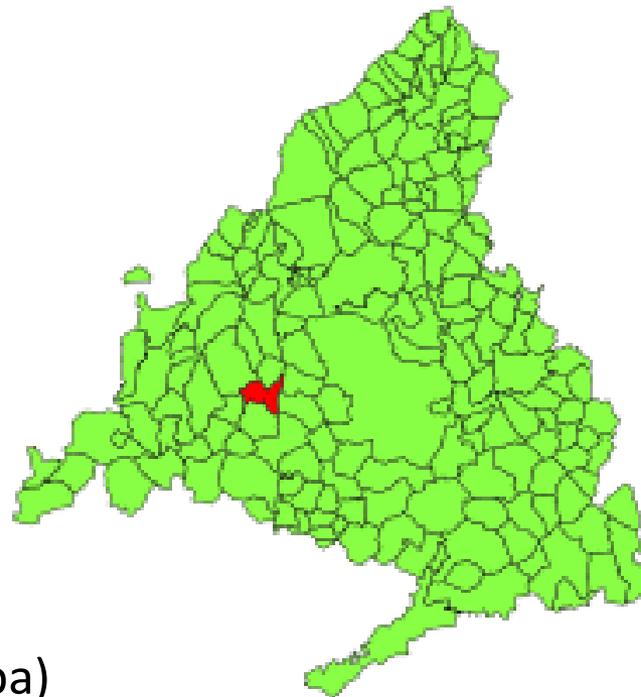
Entidad promotora:

Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada

Población: 20.757 habitantes

Entidades colaboradoras:

- Universidad Camilo José Cela
- Universidad San Pablo-CEU
- Colegio ARCADIA (TAFAD)
- Universidad Alfonso X el Sabio (no participa)

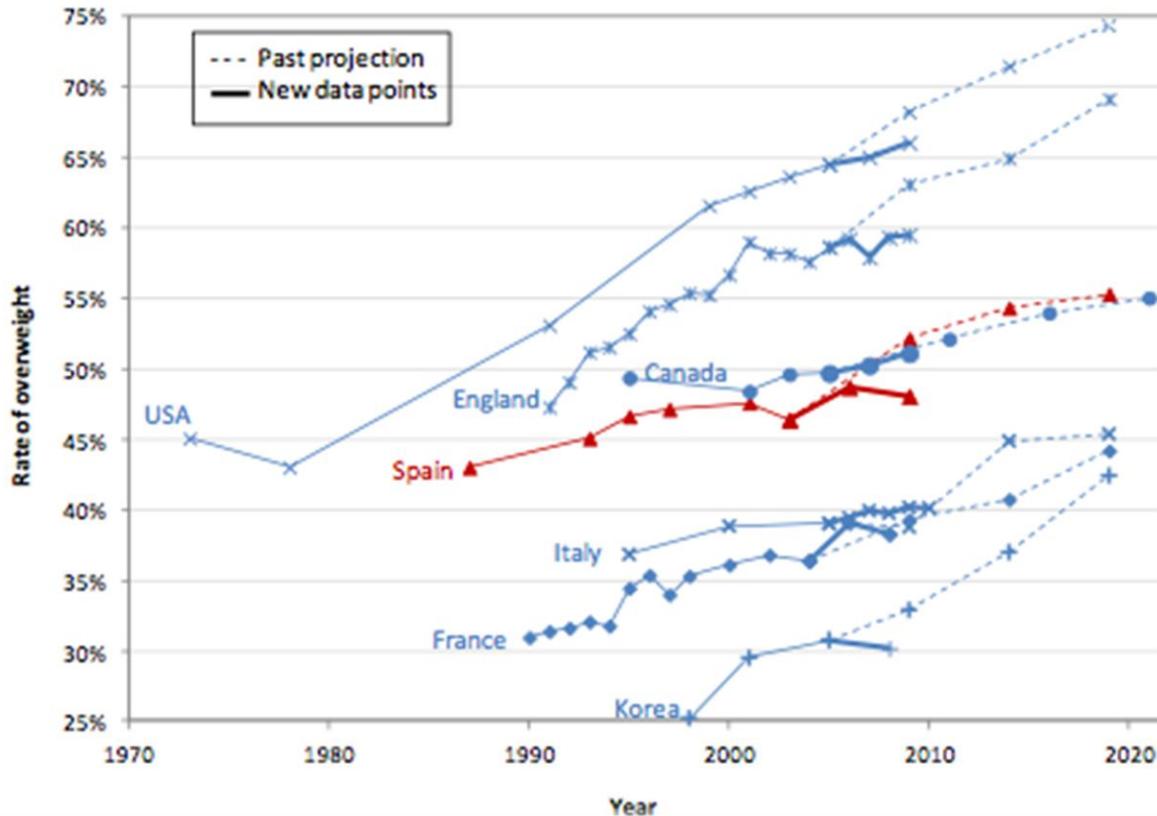


Número de participantes:

- Colegio Arcadia (3º y 4º E.S.O. y 1º Bachillerato): 120 alumnos
- I.E.S. Las Encinas (3ª E.S.O.): 22 alumnos



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Las tasas de obesidad en España se encuentra por encima de la media de los países de la OCDE, las de obesidad en adolescentes es de las más altas .
(OCDE, 2012)



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Diversos estudios recientes señalan un importante descenso de la práctica de actividad física al llegar a la edad adolescente.

	Total Sample Mean±SD Median (range)	Males Mean±SD Median (range)	Females Mean±SD Median (range)
Total	868.8±660.9 740(0–3780)	857.4±679.0 700(0–3780)	880.4±637.2 785(0–3780)
Age Groups			
a. 9–12 years*	1179.0±911.7 935(0–3780)	1330.3±990.0 1060(120–3780)	960.4±733.3 720(135–3780)
b. 13–17 years*	936.8±762.5 ^a 740(90–3780)	1066.6±811.6 ^a 845(105–3780)	694.4±597.0 ^a 505(90–3150)
c. 18–64 years*	856.6±637.7 ^a 735(0–3360)	824.9±645.0 ^a 690(0–3360)	886.1±608.4 ^b 820(0–3360)
d. 65–75 years	806.5±616.3 ^a 720(0–2655)	824.8±627.3 ^{a,b} 660(30–2520)	870.3±637.1 780(0–2655)

*: $p < 0.05$ indicates statistical significance between sexes (Mann-Whitney for independent samples test).

Significant differences among different points inside the groups ($p < 0.05$) by Bonferroni or Games-Howell post-hoc test after check differences by Kruskal-Wallis for independent samples test.

^a: vs 9–12 years.

^b: vs 13–17 Years.

^c: vs 18–30 years.

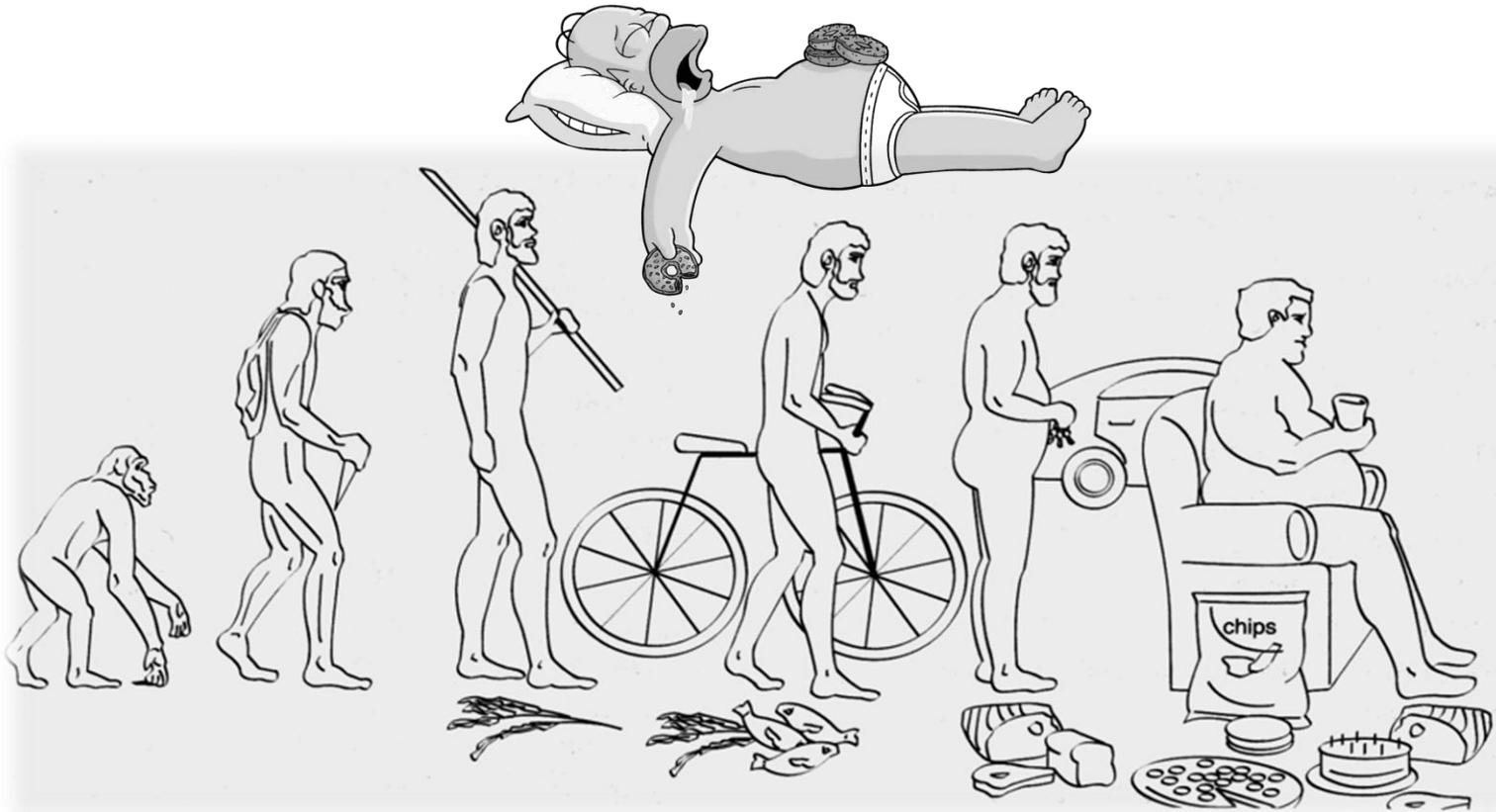
^d: vs Center.

ⁱ: vs Atlantic.

^o: vs Primaries.

doi:10.1371/journal.pone.0149969.t002

Mielgo-Ayuso J. et al, Physical Activity Patterns of the Spanish Population are Mostly Determined by Sex and Age: Findings in the ANIBES Study. PLOS ONE, February 25, 2016





EL PAPEL DE LOS CENTROS EDUCATIVOS

Entorno ideal para ofrecer oportunidades de práctica de actividad física y educar a los jóvenes sobre la importancia para la salud de unos hábitos activos





OBJETIVOS DEL PROYECTO

Conocer los niveles de actividad física (AF), fitness cardiovascular, valores antropométricos y predisposición a la práctica de AF de los adolescentes escolarizados en Villanueva de la Cañada.

Incrementar los niveles de actividad física y estado de salud de los adolescentes escolarizados en Villanueva de la Cañada.

Mejorar la predisposición a la práctica de AF de los adolescentes escolarizados en Villanueva de la Cañada.



¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

A través de la implantación de un programa.

Valoraciones iniciales

Intervención de 12 semanas

Valoración finales



Valoraciones iniciales

Cuestionarios (45 minutos):

Socioeconómicos (sólo en iniciales)

Predisposición psicológica a la práctica de actividad física.

Niveles de AF

Fitness Cardiovascular: Test de 20-metros de ida y vuelta (*Course Navette*).





Intervención

- Sesiones educativas dirigidas por el profesor responsable de cada centro.

Explicación inicial, reparto de podómetros y acceso de la web

Beneficios de la actividad física para la salud y riesgos del ocio sedentario

Activos en salud de tu municipio

Invitación a crear ideas



Intervención

Actividad con podómetros

Registro diario del número de pasos en la aplicación.

Establecimiento de objetivos.

Reporte semanal del progreso, relación con su clase y con las recomendaciones.

Al finalizar se premiará a:

Grupo/centro que más pasos realice.

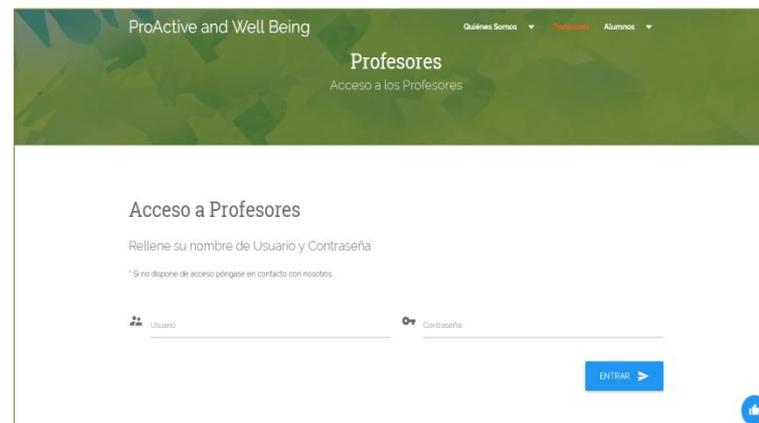
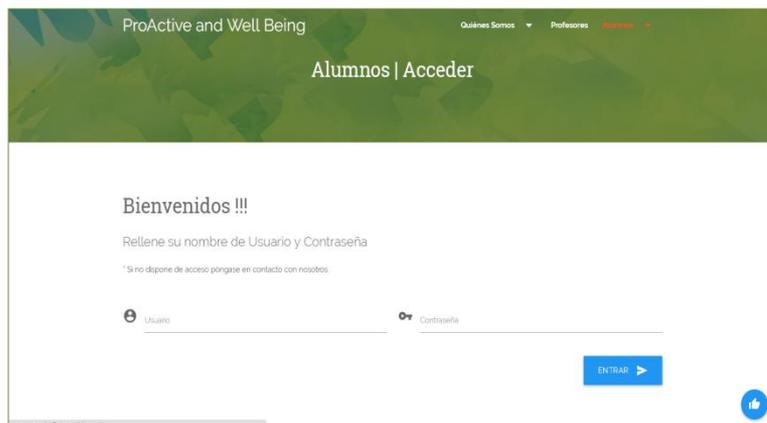
Grupo/centro que mayor progreso muestre

Mejor iniciativa de promoción.





www.proactandwellbeing.org



Intervención de las familias

Las familias recibirán la siguiente documentación:

Informes de las valoraciones

Información de recomendaciones de actividad física de la OMS (niños y adultos)

Información de activos en salud de su municipio

Información del registro de pasos y del seguimiento del programa





HIDRATACIÓN

Elemento clave para mantener un buen estado de salud,
pero...

SÓLO EL 52.6% DE LA POBLACIÓN ESTÁ BIEN HIDRATADA

Epidemia obesidad → no explicada por condicionantes clásicos.



NUEVOS ESTUDIOS

¿ HIDRATACIÓN?



OBJETIVO

Determinar si un correcto estado de hidratación promueve el mantenimiento de un índice de masa corporal adecuado, y su relación con un patrón de dieta saludable y con la práctica de actividad física.



Diseño de un cuestionario de hábitos y frecuencia de consumo de alimentos ricos en agua



VALIDACIÓN

X VOLUNTARIOS: X hombres y X mujeres

EXCLUSIÓN:

- E. Tracto urinario
- Diabetes
- Menstruación
- E. balance hídrico

Diario dietético + acelerómetro 3 días



Cumplimentar cuestionario + análisis orina + análisis sangre (dedo)+
bioimpedancia
+ M. Antropométricas + pulso y tensión



Cumplimentar cuestionario día 30

30
minutos



VALIDACIÓN

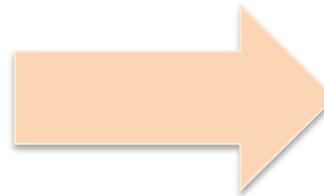
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				Entrega material		1 D. Dietético Acelerómetro
2 D. dietético Acelerómetro	3 D. Dietético Acelerómetro	4 P. Laboratorio Cuestionario	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30 Cuestionario						



¿ POR QUÉ PARTICIPAR?

Entrega de informe detallado con tus resultados:

Estado de hidratación
Composición corporal
Hábitos dietéticos
Actividad física



**¿En qué puedes
mejorar?**

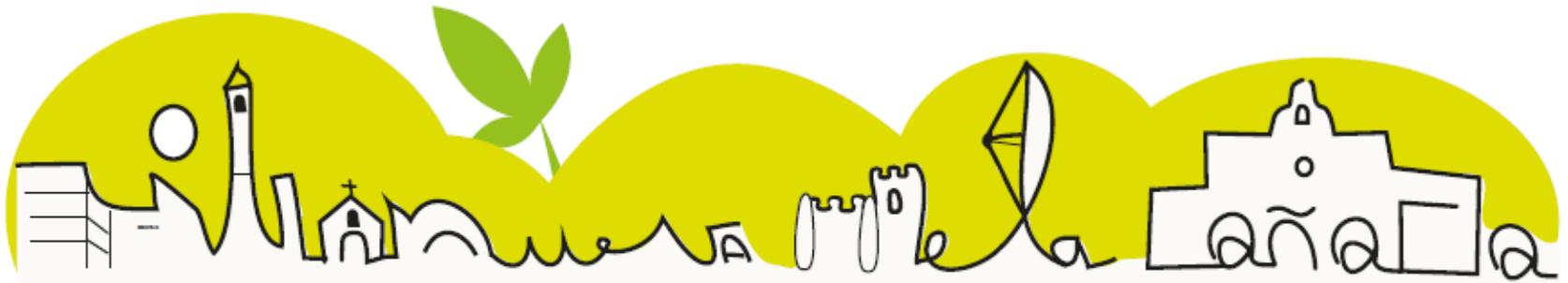


PRINCIPALES LOGROS

- Implicación de padres, alumnos y profesores
- Unión de distintas entidades
- Sinergias, multisectorialidad
- Dotar al proyecto de rigor científico (metodología y evaluación)
- Sesiones: profesionales del mundo científico-académico

PRINCIPALES DIFICULTADES

- No participación de todas las entidades inicialmente previstas
- Coordinación de las distintas entidades
- Complejidad



Ciudad Europea Saludable de la OMS

Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada
E-mail: salud@ayto-villacanada.es