

Proyecto: Estilos de Vida Saludables: alimentación sana y ejercicio físico. CORDOBA POR LA SALUD II.

1. - JUSTIFICACIÓN.

La **Organización Mundial de la Salud** a partir del *Informe sobre la salud en el mundo 2002*, decidió elaborar y desarrollar la “*Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*”. Se aprobó en la 57ª Asamblea Mundial de la Salud de 2004. Se indicaba que la mortalidad, morbilidad y discapacidad atribuibles a las principales **enfermedades no transmisibles**, explican actualmente alrededor del 60% de todas las defunciones y el 47% de la carga de morbilidad mundial.

Proveen **el aumento** de estas cifras fundamentalmente por dos factores: cambios demográficos y en los estilos de vida, destacando sobre todo las **dietas poco saludables** y la **falta de ejercicio físico**. Estas últimas son las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes como cardiovasculares, diabetes tipo2 y determinados tipos de cáncer, entre otras.

Con la **Carta de Ottawa** se puso en escena un nuevo movimiento de Salud Pública. Se resaltaba la importancia de que las intervenciones tenían que ser sobre los **determinantes de la salud**, primando el trabajo **multisectorial** y con una perspectiva **comunitaria**, implicando a la ciudadanía. En posteriores documentos se ha ido afianzando estas estrategias.

Existen múltiples **evidencias** de que se pueden promover entornos que capaciten y motiven a las personas, familias y comunidades a adoptar decisiones positivas con relación con una **alimentación saludable** y a la realización de **actividades físicas** que permitan mejorar sus vidas.

Señalan que hay que tener en cuenta las interacciones complejas entre la personas, las normas sociales y los factores económicos y ambientales. Es por lo que cobra mucha importancia **lo local** en los proyectos de promoción de salud. Se incide sobre una situación concreta para **provocar cambios** en el contexto, que favorezcan **actitudes y conductas positivas para la salud**. Los centros de **Educación de Adultos** deben impartir conocimientos básicos de salud, según se recoge en la estrategia mundial de la OMS a la que anteriormente hemos aludido. Al hacerlo de forma comunitaria se proponen cambios en diversos sectores y con una perspectiva global.

El Tercer Plan de Salud, de nuestra comunidad y provincia, también tiene entre sus líneas prioritarias el de “mejorar la salud desde los entornos sociales mediante el fomento de hábitos de vida saludables”, en concreto la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada como **factores de protección de la salud** frente al sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, metabólicas y osteoarticulares. Se ha elaborado por parte de la Consejería de Salud un plan de actuación.

El trabajo se debe orientar al conocimiento de la **situación de partida** y de los determinantes de la misma, ya sean factores individuales, sociales, culturales, económicos, otros, que la mantienen. Para poder promover acciones que “hagan fáciles las opciones sanas” debemos contar con entornos que favorezcan la integración de las actividades físicas en la vida cotidiana y una alimentación sana y equilibrada desde el punto de vista energético.

Integrar **la perspectiva de género** en todas las etapas del proceso de trabajo, nos hará comprender mejor la situación del alumnado y de la comunidad donde se desenvuelven sus vidas. Tener en cuenta los aspectos de “mujer y salud” cuando sabemos que mayoritariamente el alumnado de estos centros son mujeres, nos puede servir para adecuar mejor los instrumentos de trabajo que utilizemos.

Introducir el análisis de los **aspectos culturales** que están incidiendo en nuestros hábitos y situar estos, en un mundo en continua interrelación y cambio, nos posibilitará reflexionar sobre las influencias culturales, en nuestro modo de vida y sus efectos beneficiosos o no para la salud.

Nos planteamos continuar el trabajo iniciado en este proyecto, se adjunta memoria del mismo, para el curso 20007-2008 con el fin de conseguir los objetivos que a medio y largo plazo nos marcamos.

2. OBJETIVOS.

Objetivos Generales.

1. Aumentar el nivel de salud de los ciudadanos potenciando la adquisición de estilos de vida saludables a nivel individual, grupal y social.
2. Promover actividades que favorezcan el conocimiento de la situación de salud respecto a hábitos de alimentación y ejercicio físico así como sus determinantes.
3. Elaborar instrumentos que aprovechando los conocimientos científicos y de la realidad concreta, sensibilicen a la población y propicien cambios en el entorno que hagan más fáciles las opciones sanas.
4. Tener en cuenta la perspectiva de género y los aspectos culturales a la hora de abordar los contenidos y las actividades.
5. Establecer colaboraciones estables para potenciar la coordinación interinstitucional, la implicación de las Asociaciones Ciudadanas, Entidades, Empresas, en los proyectos de Promoción de la Salud que se desarrollen en la ciudad.

Objetivos Específicos:

1. Colaborar en la implementación de la Programación Educativa de Promoción y Educación para la Salud en Centros de Educación de Adultos sobre estilos de vida saludables.

2. Realizar Encuestas de Salud y medición del IMC. Diseño de otros instrumentos que favorezcan el conocimiento de la situación de partida respecto a hábitos de alimentación y ejercicio físico.
3. Desarrollar y difundir actividades que sensibilicen y/o actúen sobre los determinantes que inciden en la mejora de los hábitos de alimentación y de las prácticas de ejercicio físico regular y de actividades de la vida cotidiana.
4. Sensibilizar sobre los beneficios para la salud física y medioambiental de la producción y consumo ecológico de productos agro-ganaderos con el fin de que se favorezcan estas prácticas.
5. Potenciar la participación del alumnado de los Centros Educativos y de la comunidad donde se desarrolle, de los miembros de las asociaciones y entidades participantes, así como de personas de la ciudad que quieran realizar actividades concretas.
6. Implicar y potenciar a las asociaciones y entidades colaboradoras cuyos objetivos y campo de trabajo coincidan con los del proyecto, así como la coordinación de recursos de las mismas.

4- ACTIVIDADES.

1. Desarrollo de la **Programación Educativa de Innovación Pedagógica** sobre Promoción de Estilos de Vida Saludables: Alimentación sana y ejercicio físico. Aporte de documentación, recursos y materiales de apoyo para el desarrollo de las actividades.
2. Realización de las Encuestas de Salud y medición del **Índice de Masas Corporal (IMC)** al alumnado de los Centros de Educación Adultos y miembros de la Asociación participantes en el proyecto.
3. Organización y desarrollo de la **II Semana de Vida Sana** en el último trimestre del año. Se incorporarán las actividades propias del proyecto y las específicas que aporten los otros organizadores.
4. Realización de charlas informativas, talleres visitas a instalaciones agro-ganaderas sobre **producción y consumo ecológico**. Asesoramiento para las actividades de agricultura ecológica, puesta en marcha de un servicio de consultas, perol ecológico, otros. En establecimientos de hostelería semana de productos temporada.
5. Información sobre los **productos de temporada**. Carteles trimestrales. Actividades micológicas en el campo. Recogida de información sobre métodos tradicionales de cocina y conservación de estos productos. Usos de la plantas (nutricionales, terapéuticos, reutilización, otros). Reparto de frutas y verduras en los mercados municipales, música y flores. Escuela de Hostelería de Córdoba semana de productos temporada.

6. Recabar información sobre normas de **seguridad** y buen **uso** de la bici, hacer difusión de la misma. Diseño de **itinerarios de carril bici** con distintos niveles de dificultad. Difusión de los servicios que prestan. Creación del grupo **“Mujeres en bici”**.
7. Elaboración de itinerarios de **Paseos por Córdoba** en cada uno de los distritos donde participan los Centros de Educación de Adultos y en el centro de la ciudad. (retomar las dos rutas hechas el año pasado). Elaboración y edición de dipticos.
8. Realización y difusión de **memoria de actividades** de la Asociación Al Alba sobre su experiencia de trabajo de la promoción de actividades de ejercicio físico y otros aspectos de salud en mujeres. Realización de un CD y materiales para la realización de una **exposición** con las actividades. Celebración del vigésimo aniversario.
9. Elaboración de materiales para una Guía de actividades de **ejercicio físico** regular (natación, gimnasia de mantenimiento, otros) y en la vida cotidiana. (caminar, subir escaleras, otros). Propuesta para la mejora de utilización de las instalaciones deportivas, pistas de petanca, otros. Actividades de ejercicio físico en la calle. Introducción a actividades de la Escuela de Espalda.
10. Difusión de informaciones de interés sobre los campo de actuación de los colectivos y entidades participantes. Reuniones de planificación y coordinación de recursos, intercambio de experiencias, difusión de actividades y servicios, otros.

6.- METODOLOGÍA DE TRABAJO.

Continuará siendo **participativa** en todos los niveles: individual, grupal y social. Partimos del análisis de la realidad y la implicación de los distintos actores. El trabajo se seguirá realizando con la coordinación de profesionales de instituciones y miembros de asociaciones y entidades con las que venimos realizando este trabajo de forma conjunta.

Se seguirá trabajando en una dinámica de **intervención y reflexión** sobre la misma, basándonos en la valoración de los participantes y haciendo propuestas de mejora. Se tendrá en cuenta **el territorio** y campo de trabajo del que se parte, aprovechando los recursos de ciudad para potenciar el proyecto. En este apartado incluiremos el diseño y desarrollo de la II Semana de Vida Sana donde se da una coordinación con la Delegación de Salud y la Universidad para el diseño y desarrollo de las actividades.

Consideramos como esencial que todo proceso de **Educación para la Salud** ayude a aprender a pensar, a reflexionar sobre la realidad circundante, aprender a aprender; que las personas se conviertan en protagonistas activas de su propio proceso de aprendizaje. Todo esto es algo que se consigue después de un **proceso de trabajo**, unas veces se consigue completamente, otras se alcanza en parte, pero creemos que lo importante es el proceso, los resultados cualitativos, los cambios de actitudes, de opinión, de prácticas etc.

6.- EVALUACIÓN.

Evaluación cuantitativa y cualitativa.

Numero de entidades que participan en el proyecto y grado de implicación.
Numero de actividades realizadas, participantes y valoración de las mismas.
Numero de materiales elaborados. Valoración.
Numero de reuniones mantenidas y acuerdos desarrollados.
Actividades desarrolladas por las entidades implicadas.
Evaluación de la estructura, del proceso y de los efectos

7.- RECURSOS HUMANOS

1. Ayuntamiento de Córdoba.

Unidad Promoción de la Salud.

2.- Colaboraciones

Junta de Andalucía. Profesores del Centros Educación Adultos.
Universidad de Córdoba. Profesores
Instituto Municipal de Deportes
Mercacordoba
Colegio Oficial de Farmacéuticos
Cooperativa Almocafre
Asociación de Mujeres Al Alba.
Plataforma Carril Bici

PRESUPUESTO MUNICIPAL: **6.000 euros.**
Actividades II Semana Vida Sana
Transporte 2.800 euros
Monitores 2.000 euros
Animación 1.200 euros

Córdoba 23 de octubre de 2007
LA JEFA DE UNIDAD PROMOCION DE LA SALUD

Fdo: Higinia Romero Crespo

