

1.- MEMORIA. Proyecto: “Estilos de Vida Saludables: alimentación sana y ejercicio físico. CORDOBA POR LA SALUD”. Cursos 2005-2007

2.- ENTIDADES PARTICIPANTES.

1. Ayuntamiento. Higinia Romero Crespo y Ana Torrero
2. Junta de Andalucía. Centros Educación Adultos. Dolores Victoria Estepa Martín, Antonio Bujalance Cantero, Victoriano Serrano Jurado, María Dominga Pulpillo Vilchez y María Jacinta Cruz Sánchez.
3. Universidad. Rafael Moreno Rojas y Vicenta Pérez Ferrando.
4. *Cooperativa Consumidores y Productores Ecológicos. Pedro Pérez Lazaro y Gala Lorenzo Lobo.*
5. Asociación de Mujeres Al Alba. M^a Carmen Lozano
6. Plataforma Apoyo Carril-bici. Gerardo Pedrós.
7. Mercacordoba. Gonzalo Pérez Alcalá
8. Instituto Municipal de Deportes. Margarita Villena Vega
9. Colegio Oficial de Farmacéuticos. Josefina Redondo Figuro y Ana M^a Sierra Herrera. Alfonso Fernández Sánchez. Trabajo administrativo e informático.

3.- JUSTIFICACION.

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 57^a 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.

Hay que tener en cuenta las interacciones complejas entre las 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 **III 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 osteo-articulares. 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 utilicemos.

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.

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.

Antecedentes. En 1987 se inició la colaboración entre Técnicos del Centro Municipal de Servicios Sociales Comunitarios y Profesores del Centro de Educación de Adultos Levante para diseñar y desarrollar Programas de Promoción y Educación para la Salud con una perspectiva comunitaria. Se abordaron las temáticas de Educación Sexual y Salud Mental.

Con la Universidad se firmó un Convenio de colaboración para desarrollar proyectos en el campo de la Alimentación Saludable. Las líneas de trabajo han sido: investigación, elaboración de materiales y desarrollo de programas educativos.

Desde el inicio del trabajo en Promoción de Salud se han desarrollado proyectos para la promoción del Ejercicio Físico fundamentalmente dirigido a los sectores de población de las mujeres, mayores y a la comunidad escolar.

En diciembre de 2004 desde una **asociación de autoayuda** nos plantean abordar un proyecto de “Prevención de la diabetes” en Educación de Adultos por la importancia que está cobrando esta enfermedad y su relación con los estilos de vida. Después de varias reuniones informales, con técnicos de distintas instituciones durante el primer trimestre de 2005, se decide proponer el inicio de un proyecto para el siguiente curso dentro del marco de la “Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud” de la OMS y de la Estrategia NAOS del Ministerio de Salud y Consumo.

Hemos iniciado un proceso a partir de **profesionales** de tres **instituciones** y miembros de tres **colectivos ciudadanos**, se han sumado tres **Entidades** más en el año 2006. Fue aprobado en Junta de Gobierno Local el 24 de marzo de 2006. Se caracteriza por ser un trabajo en red, que está sirviendo a su vez de plataforma para la sensibilización y promoción de actividades de alimentación

y ejercicio físico a nivel ciudad como son las actividades que se han realizado en la I Semana de Vida Sana.

4.- OBJETIVOS.

4.1.- OBJETIVOS GENERALES

4.1.1.- Aumentar el nivel de salud de los ciudadanos potenciando la adquisición de estilos de vida saludables a nivel individual, grupal y social.

4.1.2.- Promover actividades que favorezcan el **conocimiento de la situación** de salud respecto a hábitos de alimentación y ejercicio físico así como sus determinantes.

4.1.3.- 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.

4.1.4.- Tener en cuenta la perspectiva de género y los aspectos culturales a la hora de abordar los contenidos y las actividades.

4.1.5.-Potenciar la implicación de las **asociaciones** ciudadanas en los proyectos de Promoción de la Salud que se desarrollen en la ciudad

4.1.6.-Establecer colaboraciones estables para potenciar la coordinación interinstitucional.

4.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS:

4.2.1.- Asesorar y colaborar en el diseño y la implementación de una **Programación Educativa** de Promoción y Educación para la Salud en dos Centros de Educación de Adultos sobre estilos de vida saludables.

4.2.2.- Diseñar y utilizar instrumentos que favorezcan el conocimiento de la situación de partida del alumnado de Educación de Adultos respecto a hábitos de alimentación y ejercicio físico.

4.2.3.- Desarrollar y difundir actividades que sensibilicen y/o actúen sobre los **determinantes** que inciden en la mejora de la alimentación y de las prácticas de ejercicio físico regular y de actividades de la vida cotidiana.

4.2.4.- Sensibilizar sobre **los beneficios** para la salud física y medioambiental de la producción y consumo **ecológico** tanto en agricultura como en ganadería.

4.2.5.- Potenciar la **implicación** del alumnado de los Centros Educativos y de la comunidad donde se desarrolle.

4.2.6.- Implicar y potenciar a las **asociaciones** colaboradoras cuyos objetivos y campo de trabajo coincidan con los del proyecto, así como la coordinación de recursos de las mismas.

5.- POBLACIÓN.

Vamos a describir brevemente las características más importantes de la población implicada o participante en el proceso.

5.1.- ALUMNADO DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN DE ADULTOS.

La población y los Centros en los que trabajamos son sensiblemente diferentes, hemos descrito las características de cada uno de ellos por separado:

El Centro de Adultos Levante

- Alumnado: 98 personas de cuatro clases de Formación Inicial de Base (FIB).
- Entorno familiar y social del Centro.

Se ubica en el barrio de Levante del mismo nombre, en la periferia Este de la ciudad. Es uno de los distritos más populares de la ciudad, en buena parte, población que se instala desde las zonas rurales en los procesos migratorios de los años 60.

El Centro cuenta con 6 profesores, de los cuales 3 participan en el proyecto. El perfil de la población que asiste al Centro es mayoritariamente mujer, mayor de 50 años, tendencia esta que se acentúa desde que en los Centros no se imparten planes para acceder a la titulación básica. Cuando no son amas de casa, trabajan de forma irregular en el trabajo doméstico limpiando. Los hombres, en su mayoría, están ya jubilados si bien hay una minoría que trabajan por cuenta propia.

El Centro de Adultos Alcolea

- Alumnado: 120 personas de seis clases de Formación Inicial Base (FIB).
- Entorno familiar y social del Centro.

Cuenta con 3 profesoras y 6 grupos, uno de ellos en el Barrio del Ángel, núcleo de población que dista de Alcolea 2 km. Y el resto en Alcolea. Las tres profesoras participan en el proyecto. Podemos distinguir tres grandes grupos por sus características en cuanto a edad, intereses y sexo:

1º.- Un grupo de unas 70 personas en el que predominan mujeres de entre 55 y 75 años. La mayoría jubiladas que cuidan de sus nietos y se responsabilizan de las labores domésticas mientras las hijas o hijos trabajan. Dentro de este grupo hay que distinguir a las más jóvenes que trabajan como empleadas del hogar o en el campo cuando hay trabajo.

El nivel de la mayoría es de F.I.B. de los cuales, dos de ellos fueron en su origen alfabetización pura y su nivel actual es de neolectores muy bajito. Los demás son grupos heterogéneos en los que se mezclan neolectores bajo con otros que podrían estar casi en F.B.I. También hay algunas alumnas de alfabetización. Solo tenemos 4 hombres en este grupo.

Estos vinieron al Centro para aprender a leer y escribir porque en su época, la posguerra, no había tiempo para ir a la escuela si eras mujer y las pusieron a trabajar cuando aún eran niñas, a veces solo por la comida. Después de aprender se han quedado por la necesidad que sienten de relación y comunicación además de seguir aprendiendo y manteniendo la mente activa.

Y por último, tenemos dos grupos de personas más jóvenes, cuyo interés es prepararse para la obtención del Graduado en Secundaria.

2º.- El segundo grupo está más equilibrado en cuanto a número de hombres y mujeres. Las edades oscilan entre los 30 y los 50 años, aunque también hay algunos más jóvenes y otros mayores.

En los dos primeros grupos asisten mayoritariamente mujeres que, independientemente de la edad o el nivel instrumental es la responsable directa de las compras y la alimentación de la familia así como de la educación y cuidado de los hijos o nietos. Por ello pensamos que a través de su educación podemos provocar cambios generales en las actitudes y prácticas saludables de la población.

El nivel instrumental es bastante más alto que el del primer grupo, la capacidad para aprender y sus inquietudes también son mayores. Vienen al Centro, sobre todo, por la necesidad que sienten de ponerse al día en cuanto al uso de las nuevas tecnologías. Este grupo sí fue al colegio en su época pero o se quitaron para trabajar antes de terminar la educación básica o se han quedado desfasados sus conocimientos o bien se les ha olvidado casi todo.

3º.- En el curso 2006-07 se incorporaron al Centro un Tercer Grupo de personas más jóvenes cuyo objetivo es la preparación para la prueba libre de Graduado en Secundaria.

5.2.- ALUMNADO DE LA UNIVERSIDAD

Se han tenido en cuenta para la realización de actividades:

- 30 alumnos. Especialidad Educación de Adultos.
- 30 alumnos. Especialidad Alimentación.

5.3.- ASOCIACIONES IMPLICADAS.

Personas a las que va dirigido de las:

- Asociación de Mujeres. Al Alba y mujeres del barrio. 270.
- Asociación Productores y Consumidores de Productos Ecológicos Almocafre. Socios/as y Usuarios/as 220 personas.
- Plataforma apoyo al carril-bici. Socios y suscriptores revista. 500.

5.4.- ETIDADES IMPLICADAS.

- Instituto Municipal de Deportes:
Usuarios/as de 15 Instalaciones deportivas.

Socios de 15 asociaciones de actividades de ejercicio físico en la naturaleza.

- Mercacordoba. Usuarios/as de 300 instalaciones de venta: frutas y verdura.
- Colegio Oficial de Farmacéuticos. Farmacéuticos Colegiados y Usuarios/as de 87 farmacias.

6.- METODOLOGÍA DE TRABAJO.

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 ha realizado con la coordinación de profesionales de instituciones y miembros de asociaciones y entidades con las que previamente habíamos realizado un trabajo conjunto. En el transcurso del proyecto se han ido incorporando otras nuevas.

Se ido trabajando en una dinámica de **intervención y reflexión** sobre la misma, basándonos en la valoración de los participantes y haciendo propuestas de mejora. Se ha tenido en cuenta siempre **el territorio** y campo de trabajo del que se partía. Se han aprovechado los recursos de ciudad que han potenciado el proyecto. En este apartado está el diseño y desarrollo de la I Semana de Vida Sana donde se dio una coordinación en un espacio temporal determinado con la Delegación de Salud 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. Por todo esto consideramos imprescindible que nuestra metodología se sea activa, dialogal, grupal, investigativa y participativa. 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.

7.- ACTIVIDADES.

7.1.- ELABORACION PROYECTO EDUCATIVO.

Este Proyecto fue aprobado en la Convocatoria Anual de **Proyectos de Innovación Educativa** de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía para los cursos 2006/ 07 y 2007/08. Participan dos Centros de Educación de Adultos. Previamente este proyecto se había iniciado en el curso 2005-06 como Grupo de Trabajo del Centro de Profesores de zona.

Es un proyecto de Promoción de Salud de intervención **multisectorial**. En los Centros se lleva a cabo la concreción didáctica pedagógica, trabajando los conocimientos básicos de salud y siguiendo la estrategia NAOS la relación entre salud, alimentación y ejercicio físico; factores que favorecen o perjudican la salud; riesgos para la salud derivados de una alimentación incorrecta y de un estilo de vida sedentario.

Asimismo, en el campo comunitario se trabaja de forma interactiva entre las instituciones, entidades y asociaciones que participan en el proyecto, siendo unos recursos para los otros.

7.2.- ENCUESTAS DE SALUD.

En cualquier intervención que se plantee sobre conocimientos, actitudes o conductas se debe conocer la **situación de partida**, para por una parte adecuarnos a ella y proponer actividades que supongan un avance y por otra, para poder medir en el tiempo si se han producido o no los cambios esperados y en su caso en que grado se han dado. Además las actividades de medición nos sirven también, para empezar la sensibilización por el campo de trabajo que vamos a iniciar.

7.2.1.- Elaboración Propuesta Se eligió el Cuestionario de Adultos de la Encuesta Nacional de Salud del 2003 por ser el referente mas estable que tenemos a nivel estatal, con revisiones periódicas y así nos permitirá poder comparar los resultados obtenidos dentro del contexto autonómico y nacional.

Propuesta: Del Cuestionario rellenar las siguientes preguntas o apartados: **Identificación.** Adaptado **Apartado** 1.- 3 – y 4. Estado de Salud y Accidentabilidad. Estado de Salud (ultimas 12 meses) 5.- Hábitos de vida. Descanso y ejercicio físico. 30 – 31- 32 Alimentación 33 – 34. Características personales. Características físicas. 37- 38- 39 Apoyo afectivo y personal 42.

7.2.2.- Realización de las encuestas.

Se pasó a un reducido grupo el cuestionario en su totalidad, con el fin de ver el grado de dificultad, el tiempo y el grado de entrenamiento que necesitaba. Se decidió seleccionar una serie de preguntas para que los profesores las pudieran plantear en un cuestionario en clase de forma anónima. Se realizaron a los alumnos de las clases de los Centros de Educación de Adultos participantes en el proyecto. En primer lugar en el Centro de Educación de Adultos Alcolea a través de entrevistas personales y la totalidad del cuestionario. En el Centro de Educación de Adultos Levante. encuestas en clase con las preguntas seleccionadas.

Ámbito Poblacional: personas que asisten a 9 clases de los dos Centros de Educación de Adultos. En los meses de octubre-noviembre y diciembre de 2005.

Centro Educación Adultos Levante. Cursos que participaron en la Encuesta de Salud:

Curso	Alumnas	Alumnos	Alumnado total
FIB 02	26	0	26
FIB 06	21	3	24
FIB 08	25	1	26
FIB 09	18	4	22

Centro Educación Adultos Alcolea . Cursos que participaron en la Encuesta de Salud.:

Curso	Alumnas	Alumnos	Alumnado total
FIB 01	18	2	20
FIB 02	15	4	19
FIB 03	18	0	18

FIB 04	12	4	16
FIB 06	24	0	24

Tamaño muestral: total encuestados 97 alumnos.

En la Tabla nº1 se detalla la distribución por centros y sexo del alumnado. En ambos centros las mujeres son una gran mayoría.

Tabla nº 1. Cuestionarios por Centro y sexo. Números absolutos.

	Totales	Mujeres	Hombres
C.E.A. Levante	58	51	7
C.E.A. Alcolea	39	38	1
Ambos centros	97	89	8

Fuente: EEA2005. elaboración propia.

1.2.- TOTAL POR TRAMOS DE EDAD. Números absolutos

Tabla nº.2. Identificación por Edad.Centros

	C.E.A. Alcolea 39	C.E.A. Levante 58
DE 18 A 24 AÑOS	0	1
DE 35 A 44 AÑOS	0	1
DE 45 A 54 AÑOS	1	7
DE 55 A 64 AÑOS	17	23
DE 65 A 74 AÑOS	16	19
75 Y MAS	2	4
N/C	3	3

Fuente: EEA 2005. Elaboración propia

Resultados A continuación vamos a destacar algunos de los resultados obtenidos en cada uno de los centros y el valor del mismo en la Encuesta Nacional de Salud del 2003 con el fin de que los profesores tengan valores de referencia.

2.- ESTADO DE SALUD (últimos 12 meses) POR CENTROS. Distribución porcentual..

EEA2005 Destacamos:

C.E.A.Levante: 38% REGULAR 27% BUENO 24% MUY BUENO
 C.E.A.Alcolea: 42% REGULAR 31% BUENO 10.5% MUY BUENO

En la **ENS2003** tenemos:

De 55 a 64 años ... 6.49% MUY BUENO 45.61% BUENO 33.98% REGULAR 9.82% MALO Y 4.11 MUY MALO

DE 65 A 74 años.... 4.00% MUY BUENO 45.61% BUENO 33.98% REGULAR 9.82% MALO Y 4.11 MUY MALO

La percepción del Estado de Salud está influida por la edad. Análisis en clase.

4.- 6.3.- ACTIVIDAD PRINCIPAL EN CENTROS DE TRABAJO, ETC

EEA2005 Destacamos:

C.E.A. Alcolea : 74% DE PIE LA MAYOR PARTE DE LA JORNADA SIN GRANDES ESFUERZOS O DESPLAZAMIENTOS

C.E.A. Alcolea : 6% SENTADO LA MAYOR PARTE DE LA JORNADA

C.E.A. Levante : 40% DE PIE LA MAYOR PARTE DE LA JORNADA SIN GRANDES ESFUERZOS O DESPLAZAMIENTOS

C.E.A.Levante: 29% CAMINANDO LLEVANDO ALGÚN PESO, EFECTUANDO DESPLAZAMIENTOS FRECUENTES QUE NO REQUIERAN GRAN ESFUERZO FISICO

C.E.A. Levante 12% SENTADO LA MAYOR PARTE DE LA JORNADA

En la **ENS2003** Más de la mitad de las mujeres y un 1/3 de los hombres en ESTAR DE PIE LA MAYOR PARTE DE LA JORNADA SIN GRANDES ESFUERZOS O DESPLAZAMIENTOS
La actividad física principal está influida por el sexo y la edad.

5.- Ejercicio tiempo libre 6.4.- ACTIVIDAD FISICA EN EL TIEMPO LIBRE

EEA2005 Destacamos:

C.E.A. Levante: 39% REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FISICA O DEPORTIVA UNA O VARIAS VECES A LA SEMANA

C.E.A. Levante 20% NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA ALGUNA

C.E.A. Alcolea 45% REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FISICA O DEPORTIVA UNA O VARIAS VECES A LA SEMANA

C.E.A. Alcolea 39% NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA ALGUNA

ENS2003 el 55% NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA ALGUNA

La actividad física en el tiempo libre está influida por la edad.

6.1.- PATRON DE CONSUMO DE ALIMENTOS: FRUTA FRESCA

EEA2005 Destacamos:

C.E.A. Levante A DIARIO 93%

C.E.A. Alcolea A DIARIO 81%

En la **ENS2003** tenemos que de 35-54 años A DIARIO hay un 70.59%
de 55 y mas A DIARIO 84.24%

El consumo de fruta fresca está influido por la edad. Análisis en clase.

6.2.- PATRON DE CONSUMO DE ALIMENTOS: CARNE

EEA2005 Destacamos:

C.E.A. Alcolea UNA O DOS VECES A LA SEMANA 55%

C.E.A Alcolea A DIARIO 0%

C.E.A. Levante A DIARIO 19%%

En la **ENS2003** tenemos que de 35-54 A DIARIO hay un 17%
de 55 y mas A DIARIO 14%

El consumo de carne está influido por la edad. Análisis en clase.

6.5.- VALORACION DEL PESO EN RELACION CON LA ALTURA

EEA2005 Destacamos:

C.E.A Levante 12% BASTANTE MAYOR DE LO NORMAL

C.E.A Levante 52% ALGO MAYOR DE LO NORMAL

C.E.A. Levante 24% NORMAL

C.E.A Alcolea 26% BASTANTE MAYOR DE LO NORMAL

C.E.A Alcolea 45% ALGOMAYOR DE LO NORMAL

C.E.A. Alcolea 18% NORMAL

ENS2003 la frecuencia de obesidad es semejante en hombre y mujeres (13%). Tanto hombres como mujeres tienen frecuencias de percepción de su obesidad inferior a la frecuencia de obesidad valorados según el IMC.

7.2.3.- Propuesta educativa.

Se han procesado los datos por cada centro y variables. Las tablas y su representación gráfica se les han devuelto a los profesores. Actualmente estamos trabajando en la elaboración de un **programa informático** que posibilite a los profesores de una forma fácil, de estos o de otros centros que en los próximos años quieran trabajar en este campo, poder extraer la información del punto de partida de sus alumnos y compararla con la obtenida en la Encuesta Nacional de Salud referida a ese espacio de tiempo.

La propuesta que se elaborará en cada **clase** constará de los siguientes apartados:

- Tabla de resultados de la Encuesta Nacional de Salud.

- Tabla resultados Encuesta Educación Adultos.
- Estudiar variables por: sexo, edad y tamaño de población. Pruebas de significación.
- Resultados y conclusiones.
- Recomendaciones generales que se dan por cada variable.
- Determinación de objetivos a trabajar por clase.

7.3. MEDICION DEL INDICE DE MASA CORPORAL.-

El proyecto ha contado con la colaboración del Colegio Oficial de Farmacéuticos para la medición de peso, talla, calculo del Índice de Masa Corporal $IMC=P/A^2$ y consejo nutricional.

Han colaborado diez farmacéuticas/os de las zonas donde se esta realizando el proyecto. Se encuestaron y midieron a 91 alumnas/os, con edades desde los 50 hasta los 76 años. Los valores de referencia que se han tenido en cuenta, los resultados de la medición y los de autopercepción de la Encuesta de los Centros de Educación de Adultos (EEA) se expresan en la tabla nº 3.

Tabla nº 3. IMC alumnos centros de adultos y autopercepcion EEA.

Valores de referencia IMC	Alumnado IMC	EEA autopercepcion
Normopeso: 20-24.9 kg/m ²	7.00%	21.50 Normal
Sobrepeso: 25-29.9 kg/m ²	45.00%	50.00% Algo mayor de lo normal
Obesidad I: 30-34.9 kg/m ²	37.00%	20.60% Bastante mayor de lo normal.
Obesidad II: 35-39.9 kg/m ²	9.00%	
Obesidad III: >40 kg/m ² .	2.00%	

Fuente: EEA2005. IMC2006. Elaboracion propia.

Según diversos estudios se a tiende a declarar **menor peso y mayor talla** cuando se les pregunta por la percepción que las personas tienen de si mismas.. Se confirma también en nuestros resultados. Los valores reales de sobrepeso y obesidad son más altos de los que ellos creían tener.

7.4.- CONSUMO Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS.

Se han desarrollado además de las actividades en clase, otras que le hemos llamado complementarias, que han requerido de recursos externos. Aquí ha sido fundamental el papel de las instituciones, entidades y asociaciones colaboradoras. Han asistido además del alumnado personas de los Distritos Municipales. Vamos a describir brevemente.

7.4.1.-.- Actividades. Producción y Consumo Ecológico de Alimentos.

Charlas Informativas sobre "Agricultura y Consumo de Productos Ecológicos", en el Centro de Adultos Alcolea, desarrolladas por miembros de la Cooperativa de Consumidores y Productores Ecológicos.

Visita a instalaciones de producción de **Vino ecológico**. Tras una información previa sobre los principios básicos de este tipo de producción se pasa a la explicación de las instalaciones

y a una degustación de los productos. Participan Centro de Adultos Alcolea y del Distrito Municipal donde está inserto.

Actividades de sensibilización hacia el “**Huerto Ecológico**”. Solicitud de curso de formación: contenidos y presupuesto. Pendiente de realización. Participan Centro de Adultos Alcolea y del Distrito Municipal donde está inserto.

Visita instalaciones de producción de **Aceite** ecológica y desayuno molinero Visita a instalaciones de producción de vino ecológico. Participa el Centro de Adultos Levante y del Distrito Municipal donde está inserto.

I Semana de Vida Sana. Stand de la Cooperativa con información y productos de agricultura ecológica. Proyección de videos y degustaciones de productos.

7.4.2.- Actividades. Alimentación Saludable.

- En el desarrollo de la **I Semana de Vida Sana** se desarrollaron las siguientes actividades relacionadas con este proyecto:

En los stand participación del Colegio Oficial de Farmacéuticos con información sobre alimentación saludable y ejercicio físico.

Stand de Mercacordoba con información, productos y reparto de fruta.

Participación en el Desayuno Saludable con representantes de las Administraciones Públicas y Entidades y Asociaciones colaboradoras.

Charla informativa “Alimentación Sana” a cargo de un profesional del Servicios de Medicina Interna del Hospital. Centro de Adultos Alcolea.

Charla informativa “Alimentación Sana” a cargo del Jefe del Servicios de Medicina Interna del Hospital Reina Sofía. Centro de la Barriada Alcolea.

Charla informativa “Alimentación Sana” a cargo del Jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Centro Educación de Adultos Levante.

- Celebración del **Día de la Mujer Trabajadora** conjuntamente con el alumnado de los dos Centros de Adultos. Se incluyó como actividad la recogida de **recetas tradicionales** de repostería en peligro de perderse y realización y degustación posterior de una de ellas. Lectura de composiciones escritas alusivas al tema y representación teatral.
- Charla Informativa sobre “**Dieta Mediterránea**” a cargo de las vocales de alimentación y nutrición del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba. En los dos Centro Educación de Adultos.

7.4.3.- Actividades: Promoción Verduras y Frutas de Temporada.

Elaboración de contenidos y edición de un **cartel y díptico** con información por meses de los productos de temporada que se pueden encontrar en la Ciudad.

Charla informativa sobre “**Ventajas de los productos de temporada**”, se hizo hincapié en los productos que se podían utilizar para el perol ecológico que se iba a realizar en los próximos días. Centro Educación Adultos Alcolea.

Organización y desarrollo de un **Perol Ecológico** en el Parque Periurbano de la Ciudad. Información sobre el mundo de las setas y recogida de las mismas en el parque. El desarrollo de la actividad estuvo a cargo de un técnico del Plan CUSSTA (Conservación y Uso Sostenible de Setas y Trufas de Andalucía) de la Junta de Andalucía, un profesor de Botánica de la Universidad y de la Asociación Micológica “Sierra Morena”.

Elaboración de una **ficha y recogida de recetas** tradicionales. Se realizan las actividades los Centros Educativos, en la Asociación de Mujeres al Alba y en la Cooperativa Almocafre.

Elaboración, diseño y edición de un **calendario, por trimestres**, de frutas y verduras de temporada así como de tipos de ejercicio físico regular y en la vida cotidiana. Han participado como modelos el alumnado de los centros.

7.5.- ACTIVIDADES EJERCICIO FISICO.

7.5.1.- Promoción del uso de la bicicleta.

- **Paseo en bicicleta por la ciudad**, se complementa la actividad con información histórica sobre los distintos lugares que se visitan. A cargo de una monitora de la Plataforma de apoyo a la bicicleta de la ciudad. Centro Educación Adultos Levante y Alcolea.
- Elaboración de cartel, difusión del mismo y desarrollo de **una ruta urbana en bici** dentro de las actividades de la 1ª Semana de Vida Sana. A cargo de la Plataforma de apoyo al Carril-bici. Se contó con la colaboración de atletas de elite locales que participaron en el recorrido.
- Para sensibilizar sobre el uso de la bici incorporación, en el díptico y cartel de productos de temporada, de una imagen de bicicleta con frutas y verduras en el cestillo.
- Póster informativo sobre “**Bicicleta y Salud Pública**” en la 1ª Semana de Vida Sana a cargo de la Plataforma de apoyo al Carril-bici.
- Dentro de la revista Embiciate de la Plataforma, en el del número especial de “**Bici y salud**”, se publicó el artículo “Bici y Salud. Facilitar las opciones sanas”. Ayuntamiento.

7.5.2.- Rutas de senderismo, actividades en la naturaleza.

- Realización de una **ruta de senderismo** por los alrededores del Centro de Educación de Adultos Alcolea, con salida desde el mismo centro. La realizan conjuntamente el alumnado de los dos centros.
- Solicitud y desarrollo de la ruta en el Arroyo Pedroche. Organiza el Ayuntamiento. Participaron los dos Centros.
- **Diseño y realización** de ruta de senderismo partiendo de los conocimientos e intereses del alumnado en entorno donde se ubica el Centro Levante y el Alcolea, en colaboración con el

Instituto Municipal de Deportes y la Federación Andaluza de Montañismo. Se ha editado un díptico que sirva para las personas que habitan en el barrio.

- En la I Semana de Vida Sana Exposición de materiales divulgativos de sobre las actividades de naturaleza del Instituto Municipal de Deportes y recopilación y exposición de materiales de las asociaciones de ámbito la ciudad.

7.5.3.- Sensibilización Grupos de Tai-chi.

- Puesta en marcha en los Centros de Adultos Levante y Alcolea de grupos de Tai-chi. Han tenido mucha aceptación, sobretodo en uno de ellos situado en un barrio más rural y con menos oferta de actividades de ejercicio físico. Han descubierto los beneficios que proporciona este tipo de actividad física y han manifestado su interés por continuar en los cursos próximos. Los profesores proponen mantenerlos el próximo año.
- Muestra exhibición de la práctica del Tai-Chi en los Jardines de la Ciudad dentro de las actividades de la I Semana de Vida sana.

7.5.4.-Pasear, hacer marchas.

- **Paseos culturales** con el desarrollo de **dos itinerarios** dentro de la I Semana de Vida Sana. Se implican en la organización y participan alumnado de los Centros Educación Adultos, Asociación de Mujeres Al Alba y Colegio Oficial Farmacéuticos.
- Charla informativa, sobre Promoción del Ejercicio Físico en mujeres para **difundir** la realización de la “XVIII **Marcha** del 8 de Marzo” que organiza la Asociación de Mujeres Al Alba, con el fin de que se incorporen alumnado del Centro.
- Difusión de los carteles de la “XIX Marcha del 8 de marzo”, realizada durante este año, en los dos Centros de Educación de Adultos.

7.5.5.- Ejercicio Físico regular en mujeres.

- En los stand de la 1ª Semana de Vida Sana: Exposición de carteles, materiales y proyección de video sobre Promoción del Ejercicio Físico en Mujeres. A cargo de la Asociación de Mujeres Al Alba.
- Digitalización de los **Carteles**, elaboración de una **Memoria** de las distintas actividades de la Asociación de Mujeres a través de sus veinte años de existencia. .
- **Reportaje fotográfico** de las actividades de ejercicio físico que realizan con la finalidad de realizar una exposición en el distrito:
 - Gimnasia de mantenimiento. Dos grupos
 - Tai-Chi. Dos grupos
 - Bailes Interculturales. Dos grupos.
- Elaboración de un proyecto de “Promoción del Ejercicio Físico y Alimentación Saludable” para desarrollar en su ámbito y para el que han solicitado subvención económica.

7.6.- I SEMANA VIDA SANA. Anteriormente hemos hecho alusión a ella en el apartado de actividades. Estuvo organizada por la Delegación de Salud-Ayuntamiento-Universidad y Empresas, entidades y Asociaciones Ciudadanas se abordaron los siguientes campos de trabajo: Promoción de Alimentación Saludable y Ejercicio Físico. Prevención del Tabaquismo. Prevención Accidentes de Tráfico y Alcoholismo.

7.7.- PORTAL “CORDOBA POR LA SALUD”. Se ha diseñado, puesto en marcha y alojado en el dominio del Ayuntamiento, queremos que nos sirva de punto de encuentro virtual del proyecto. Actualmente estamos introduciendo el acceso a los materiales y documentos que tenemos elaborados y haciendo propuestas para desarrollar las posibilidades que nos ofrece como recogida de información, foros, soporte de contenidos para las actividades de las clases de nuevas tecnologías, otros.

8.- EVALUACIÓN.

Se ha hecho una evaluación inicial del **punto de partida** con la Encuesta de Salud y la medición del Índice de Masa Corporal. Está previsto realizar estas actividades al inicio y final de curso, ampliándose a integrantes de otros colectivos.

En los apartados anteriores de la memoria se han dado datos cuantitativos en cuanto a participantes y tipo de **actividades** desarrolladas. La **valoración posterior** a cada actividad se ha realizado en grupo, siendo en general la valoración muy positiva aunque se ha hecho un esfuerzo por destacar los aspectos que se podrían mejorar.

Respecto al **número de entidades** que participan en el proyecto y grado de **implicación** de las mismas podemos decir que ha ido en aumento a medida que avanzaba el proceso y se hacía necesaria su aportación. El grado de implicación de cada grupo ha dependido de las actividades desarrolladas

Entre los **recursos elaborados** tenemos:

- Edición de un 5.000 dípticos y 1000 carteles anuales sobre consumo de verduras y frutas de temporada. Distribución por meses y ventajas de su consumo.
- 2.000 Calendarios trimestrales de frutas y verduras de temporada y tipos de ejercicio físico regular y en la vida cotidiana.

- Edición de 2.000 ejemplares de dos dípticos con rutas de senderismo a partir de los Centros de Educación de Adultos.
- Reportaje gráfico sobre los tipos de actividades de Ejercicio Físico en Mujeres de la Asociación participante.
- Reportaje gráfico sobre la actividad micológica desarrollada.
- El próximo curso se hará una sistematización del trabajo educativo realizado concluyendo con la elaboración de un cuaderno de trabajo individual y una guía didáctica que facilite el trabajo, en este campo de los profesionales de otros Centros de Educación de Adultos.

Respecto a las **reuniones mantenidas** y acuerdos desarrollados se han dado en diversos ámbitos:

- Por una parte reuniones semanales de los profesores en cada centro y quincenales intercentros. Por otra una reunión mensual de programación y revisión del proceso con la Técnica Municipal.
- Reuniones de trabajo en equipo para obtener material para la elaboración de la “Memoria de promoción ejercicio físico en mujeres durante veinte años ” de la asociación de mujeres participante.
- Secciones de trabajo de la Técnica Municipal con los distintas entidades para organizar las actividades previstas y luego realizadas.
- Reunión trimestral de organización, aporte de recursos y recogida de propuestas de todos los representantes de entidades participantes.

Valoración global.

Se ha hecho una **evaluación continua**, a lo largo del **proceso** analizando las dificultades y logros más significativos, los aspectos organizativos, la participación y actitudes en el desarrollo de las actividades. Ha sido muy positiva para la gran mayoría de los participantes en las actividades.

El próximo curso con los datos que obtengamos de las Encuestas de Salud y la Medición de Índice de Masa Corporal para poder ir acercándonos al conocimiento sobre los cambios que se van produciendo y en que grado.

De los aspectos organizativos y de **recursos** resaltar como importante que la **variabilidad** de entidades participantes, se ha traducido en riqueza de recursos, pero ha supuesto también mayor **dificultad**, fundamentalmente a la hora del trabajo en grupo para la organización de las actividades, de no llegar a ser por las nuevas tecnologías este hubiera sido imposible, por la dificultad de establecer un horario común para el trabajo. Otras las dificultades que hemos encontrado han sido la escasez de espacios para actividades más masivas y así como escasez de recursos de megafonía y nuevas tecnologías.



AYUNTAMIENTO
DE CORDOBA

Dirección General de
Bienestar Social y
Defensa del Consumidor

Unidad de Salud

Destacamos, además, como aspectos positivos el **trabajo en red**. Se ha constituido un grupo estable que nos permite cada vez más la complementariedad y la posibilidad de ampliar los campos de trabajo de cada uno.