

INFORME

Promoción de Estilos de Vida Saludables: Alimentación Sana y Ejercicio Físico.

Programas desarrollados por el Ayuntamiento de Córdoba.

Comisión Técnica: Educación, Servicios Sociales, Igualdad, IMDECO y Salud (Coordinación).

El objetivo de este informe ha sido recopilar, en un solo documento, todas las actuaciones municipales que se están desarrollando en la Promoción de **Estilos de Vida Saludables: alimentación sana y ejercicio físico**. Por indicación del Coordinador General del Área se iniciaron varias reuniones de trabajo, con técnicas de distintos servicios municipales con el fin de recavar la información sobre la situación de partida. De trabajo realizado hemos conseguido recopilar información sobre los programas que se desarrollaron en el **2008-2009**.



Rutas en Bici.

Frutas y Verdura de Temporada.

Rutas de Senderismo

Actualmente en el Ayuntamiento de Córdoba son muchos los servicios implicados en estas actividades, básicamente Educación, Servicios Sociales, Igualdad, Instituto Municipal Deportes (IMDECO), Salud, Medioambiente, otros, a veces con prestaciones directas, con propuestas conjuntas de varios servicios o con acciones coordinadas con otras administraciones y colectivos ciudadanos; de forma puntual, durante el curso escolar o mantenida durante todo el año.

Analizaremos los datos por temática sea de alimentación o de ejercicio físico, servicios que los desarrollan o se coordinan, sectores a los que van dirigidos, temporalidad y algunas características que creamos de interés en algunos casos concretos. En cuanto a número de participantes se ha podido recoger de las memorias datos globales, constatando que se usan dos tipos de medidas, unas veces “número de personas que participan”, y en otras ocasiones el “número de usuarios de los programas”. Nos dan informaciones complementarias, la primera nos indica más el número de personas activas, independientemente de la cantidad de programas en que una misma persona participa, la segunda nos informa más de la participación que en cada uno de los programas ha habido. Las dos interesan pero evidentemente la primera nos informa en que medida hay aumento, estancamiento o disminución de personas que participan de forma regular en la oferta municipal.



No se han podido determinar los distritos municipales donde se desarrollan los programas ni, en los programas de ciudad, en qué territorio de la ciudad habitan los participantes en los mismos. Esta información es sumamente importante para conocer la situación desde el análisis de los determinantes sociales de la salud donde las diferencias territoriales de la ciudad van a producir influencias sobre los estilos de vida de los individuos.

En líneas generales tenemos 32 programas de los cuales 25 son de promoción del ejercicio físico y 7 de alimentación saludable. Por sectores de población la mayoría se dirigen a la infancia, o periodo escolar hasta los 16 años, con el desarrollo de 15 programas. Les siguen los dirigidos a la población general (todos los sectores) con 11 y para los mayores se desarrollan 6.

Tabla nº 1 Programas Alimentación saludable/ejercicio físico por sectores. 2008-09

Sectores	Alimentación/Ejercicio Físico
Infancia	15
Todos los sectores	11
Mayores	6
Total	32

Fuente: Ayuntamiento de Córdoba. Elaboración propia.

En líneas generales podemos decir que, respecto al ejercicio físico, existe una oferta estable de programas por sectores de población: mayores, infancia y todos (población general). En algunos se tiene en cuenta otras características como un bajo nivel educativo, discapacidad, déficit socioeconómico, otros. Se suelen desarrollar la mayoría durante el curso escolar, otros específicamente durante el periodo estival y otros puntualmente. Estas últimas suelen coincidir con convocatoria de subvenciones, organización de semanas sobre temáticas específicas, medioambiente y movilidad, otras.



Actividades Infantiles.

Actividades de Mayores.

Actividades de Adultos

Tabla nº.- 2 Programas/ ejercicio físico 2008-09

SECTOR DE POBLACIÓN	Nº. PROGRAMAS
Infancia	12
Todos	10
Mayores	3
Total sectores	25

Fuente: Ayuntamiento de Córdoba. Elaboración propia.

Por sectores, dirigidos a la infancia tenemos doce programas. De ellos cinco corresponden a Servicios Sociales: "PISIA", "Escuelas de verano", "Taller Multideportivo", "Olimpiada contra el absentismo" "Intervención deportiva integral". Se desarrollan casi todos durante el curso, solo uno lo hace en periodo estival. Educación también cuenta con cinco programas: "Educación Vial y uso de la bici", "Paseos por Córdoba", "Aula de la naturaleza" y "Deporte escolar" este último en colaboración con el IMDCO, todos durante el curso escolar. Este último desarrolla cuatro programas dirigidos a este sector: "Escuelas deportivas municipales", "Actividades acuáticas de verano", "Juegos deportivos municipales" y Natación escolar", todos se desarrollan en el curso escolar excepto uno en periodo estival.



ACTIVIDADES SECTOR INFANCIA

Se desarrollan diez programas/ proyectos dirigidos a todos los sectores de población. El IMDECO tiene nueve, de ellos cuatro son convocatorias de subvenciones en el mes de enero a colectivos y entidades para el desarrollo de actividades durante todo el año: “Actividades en la naturaleza”, “Carreras populares”, “Colaboración con club”, “Escuelas deportivas municipales” y de forma puntual la “Fiesta de la bici”. Con desarrollo de todo el año: “Senderismo” y “Promoción hábitos saludables”. Salud desarrolla el proyecto “Córdoba por la Salud” en el que colabora IMDECO, otras Administraciones Públicas, Entidades y colectivos, durante el curso escolar.

Dirigido a personas mayores hay tres programas. Se desarrollan desde los Servicios Sociales a través de los Centros Municipales de tercera edad: “Paseos por Córdoba” y otro con talleres de Taichi, yoga, escuela de espalda, otros. Otro el de “Actividad física para mayores” se hace en colaboración con el IMDECO.

En cuanto a los datos existe dificultad para desagregarlos sobretodo por distritos y por personas. Hay diferentes tipos de contabilidad, unos servicios lo hacen por usuarios de programas y otros por personas que participan en los mismos. Esto claramente se ve en las actividades de mayores, de las cifras aportadas por la Unidad de Mayores de las que aporta el IMDECO.

De los datos aportados por Servicios Sociales se puede observar una pequeña disminución de participantes en los últimos años, esta se acentúa en la participación de hombres. Son muy grandes las diferencias entre sexos, los hombres son una minoría en el total de actividades.



Tabla nº 3: Programas Sector Mayores. Servicio. 2008-09

Programa	Servicio
Escuela espalda, taichi, yoga	SERVICIOS SOCIALES ESPECIFICOS/ UNIDAD MAYORES Centros.
Paseos por Córdoba	SERVICIOS SOCIALES ESPECIFICOS/ UNIDAD MAYORES Centros
Act. Física Mayores Desglose actividades por sexo y tipo (1)	SERVICIOS SOCIALES ESPECIFICOS/ UNIDAD MAYORES / IMDECO

Fuente: Ayuntamiento de Córdoba. Elaboración propia.



ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Tabla nº 4: Programa Actividad Física para Mayores. Tipos y nº de actividad. Años.

Años	Gimnasia mantenimiento	Tai-chi	Acuático	Rutas	Movilidad/ Encuentro deportivo
2006	61 grupos	6 grupos	30	38	-
2007	60 grupos	-	-	-	-
2008	64 grupos	-	-	-	-

Fuente: Ayuntamiento de Córdoba. Elaboración propia.

AIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Tabla nº 5: Programa Actividad Física para Mayores. Años. Edad. Sexos. Datos absolutos

Años	-60	60 a 69	70+	totales	hombres	mujeres
2006	28	1079	876	1983	229	1754
2007	26	1065	856	1947	173	1774
2008	40	1396	534	1970		

Tabla nº 6: Programa "Actividad Física para Mayores". Años. Datos relativos.

Años	Menos de 60	60 a 69	70 y más	totales	hombres	mujeres
2006	14%	54%	44%	1983	11,5%	86,9%
2007	13%	55%	19%	1947	8,9%	91%
2008	20%	71%	27%	1970	-	-



Fuente: Ayuntamiento de Córdoba. Elaboración propia.

Tabla nº 7: Programas Ejercicio Físico. **Sector Infancia.** Servicio.2008-09

PROGRAMA – SERVICIO	SECTOR
P.I.S.I.A*	SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS ZTS
Escuelas de verano	SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS ZTS
Taller Multideportivo	SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS ZTS periferia
Olimpiada contra absentismo	SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS ZTS
Ed. Vial y uso bici	EDUCACIÓN
Paseos por Córdoba	EDUCACIÓN
Aula Naturaleza	EDUCACIÓN
Deporte escolar	EDUCACIÓN/IMDECO
Escuelas Deportivas Municipales.	IMDECO
Actividades acuáticas verano	IMDECO
Natación escolar	IMDECO



Fuente: Ayuntamiento de Córdoba. Elaboración propia.

* PISIA.- Programa de integración social con infancia y adolescencia.

Tabla nº 8: Programas Ejercicio Físico a **Población General.** Servicio. 2008-09



PROGRAMA	SERVICIO
Intervención deportivo integral	SSCZTSs/ IMDECO
Dinamiz. Uso de bici	EDUCACIÓN
Actividad Naturaleza	IMDECO
Carreras Populares	IMDECO(sub)
Colaboración con club	IMDECO(sub)
Prom. Hábitos saludables (ejercicio físico)	IMDECO
Fiesta de la bici	IMDECO
Córdoba en Bici	MEDIOAMBIENTE/ EDUCACIÓN
Córdoba p Salud: Rutas bici, diseño y realización rutas para caminar, cursos capacitación rutas. Elaboración Guía didáctica ejercicio físico.	SALUD/INTERDEPART./ INTER.INSTITUCIONAL



Tabla nº 9: Programas Ejercicio Físico dirigido a grupos específicos. Servicio. Temporalidad.

Actividades acuáticas verano	IMDECO	Bebes/Discapacitados.	Verano
------------------------------	--------	-----------------------	--------

Fuente: Ayuntamiento de Córdoba. Elaboración propia.

ALIMENTACIÓN:



ACTIVIDADES ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En líneas generales podemos decir que, respecto a la promoción de una Alimentación Saludable, existe una oferta de programas por cursos escolares y de actividades puntuales. Por sectores de población se dirigen: a mayores (3), infancia (3) y población general (1) (todos los sectores). En igual cantidad tenemos los dirigidos a la infancia y los mayores.

Tabla nº 10: Programas/ Alimentación Saludable. Sectores de población 2008-09.

Sector Población	Número Programas
Infancia	3
Mayores	3
Todos- población general.	1
Total Sectores	7

Fuente: Ayuntamiento de Córdoba. Elaboración propia.

Analizando los datos por sectores tenemos que dirigidos a los mayores están los programas que se desarrollan desde Servicios Sociales /Unidad de Mayores como talleres de cocina y recogida edición de recetas y puntualmente en colaboración con Salud las charlas informativas sobre alimentación dentro de la “semana de vida sana” o “semanas culturales”.



Tabla nº 11: Programas **Sector Mayores**. Actividad. Servicios.

PROGRAMA	SERVICIO
Talleres de cocina	Servicios Sociales Equipo/Centros de Mayores
Recetas de mayores	Servicios Sociales Equipo/Centros de Mayores
Charlas alimentación	SALUD/ Servicios Sociales Equipo/Centros de Mayores

Fuente: Ayuntamiento de Córdoba. Elaboración propia.

Dirigido a la infancia se desarrollan programas desde Educación, y en colaboración con MERCACORDOBA sobre producción distribución y consumo de alimentos. Desde los Servicios Sociales durante el curso escolar trabajan hábitos saludables dirigidos a los menores de las zonas de trabajo social.

Tabla nº 12: Programas **Sector Infancia**. Actividad. Servicio. Temporalidad.2008-09

PROGRAMA	SERVICIOS	TEMPORALIDAD
Del campo y el mar	MERCACORDOBA/ EDUCACIÓN	Curso
Un huerto en mi ciudad	EDUCACIÓN	Curso
PISIA (3) desglosar	SERVICIOS SOCIALES ZTS	Anual

Fuente: Ayuntamiento de Córdoba. Elaboración propia.

* PISIA.- Programa de integración social con infancia y adolescencia.



Comercio Vecinal. MERCACORDOBA.



Un huerto en mi ciudad. EDUCACIÓN.

En 2006 se aprobó el proyecto municipal Promoción de Estilos de Vida Saludables: Alimentación física y ejercicio físico. Córdoba por la Salud. Participan en el mismo profesionales de la Junta de Andalucía y la Universidad, entidades y colectivos ciudadanos. Se ha impulsado y coordinado por la Unidad de Salud se desarrollan actividades que incluyen varios sectores. De forma permanente adultos, mayores y puntualmente escolares infantiles y grupos de mujeres con necesidades específicas.

Tabla nº 13: Programas **Población General**. Servicio. Curso escolar. 2008-09

PROGRAMA	SERVICIOS
Córdoba por la Salud.	SALUD/OTRAS INSTITUCIONES/ SERVICIOS MUNICIPALES/ENTIDADES/EMPRESAS

Fuente: Ayuntamiento de Córdoba (Elaboración propia).



Tabla nº 14: Proyecto. Córdoba por la Salud. Población General. Actividad. Servicio. Curso escolar

ACTIVIDADES	SERVICIOS
CPS III Perol Ecológico	SALUD/IGUALDAD / EDUCACIÓN ADULTOS / UNIVERSIDAD OTRAS INSTITUCIONES
Guía didáctica alimentación	AYUNTAMIENTO. SALUD/ JUNTA DE ANADALUCIA
CPS Visitas huertas	SALUD/ EDUCACIÓN DE ADULTOS/ ALMOCAFRE
CPS Encuestas hábitos alimentarios	SALUD/ IGUALDAD/ UNIVERSIDAD
CPS información formación productos temporada	SALUD/ IGUALDAD/ UNIVERSIDAD/EDUCACIÓN DE ADULTOS/ ENTIDADES Y COLECTIVOS
CPS III Semana Vida Sana	AYUNTAMIENTO /DELEGACIÓN PROVINCIAL SALUD /UNIVERSIDAD /DIPUTACIÓN
CPS Curso capacitación agricultura ecológica	SALUD/EDUCACIÓN ADULTOS
CPS Charlas informativas agricultura urbana	SALUD/EDUCACIÓN DE ADULTOS/UNIVERSIDAD/ALMOCAFRE

Fuente: Ayuntamiento de Córdoba. Elaboración propia.

(CPS) Córdoba por la Salud: Promoción Estilos de Vida Saludables: Alimentación Sana y Ejercicio Físico.



En la fase actual del trabajo de la comisión estamos trabajando en un documento con la información recogida y expuesta en este informe más una breve reseña de cual ha sido la evolución de estos programas hasta el momento actual. Es necesario desagregar la información por distritos, género, situación socio-económica, otros, de cara a hacer propuestas de mejora que ayuden a reducir las desigualdades en salud que estén influidas por los determinantes sociales.

Comisión Técnica Alimentación saludable y ejercicio físico.

Margarita Villena. IMDECO

Soledad Blanco. Igualdad

Del Moral Ana. Servicios Sociales

Josefa Jurado. Educación

Higinia Romero. Promoción Salud. Coordinación.

Proyecto de Promoción Estilos de Vida Saludables: Alimentación Sana y Ejercicio Físico

CÓRDOBA POR LA SALUD



Curso

ITINERARIOS POR LA RIBERA DEL GUADALQUIVIR

Entre los objetivos de este proyecto está el capacitarnos para adoptar decisiones que favorezcan actitudes y conductas positivas para nuestra salud, y el deseo conveniente de promover espacios que motiven de forma individual, familiar y comunitaria estos cambios tan beneficiosos para la salud. Un estilo de vida saludable no solo nos permite desarrollar una mejor calidad de vida, sino además fomenta un consumo responsable con el medio ambiente y un legado más rico para generaciones futuras.

Objetivos didácticos: dotar a los participantes en el curso de medios e instrumentos para trazar itinerarios y conocer sus posibilidades didácticas y recreativas, incorporando a la actividad el respeto y la conservación del medioambiente.

Horario y Fechas

- 18 de febrero de 19:00 a 21:00 horas: 1ª sesión teórica
- 11 de marzo de 19:00 a 21:00 horas: 2ª sesión teórica
- 25 de marzo de 16:30 a 19:30 horas: 1ª sesión práctica (salida)
- 7 de abril de 19:00 a 21:00 horas: 3ª sesión teórica
- 17 de abril de 10:00 a 13:00: 2ª sesión práctica (salida)
- 22 de abril de 19:00 a 21:00: 3ª sesión práctica

Lugar: Centro Cívico Fuensanta.

Inscripción: número de alumnos: 30. Las solicitudes se presentarán en el Registro del centro. Las admisiones se realizarán por riguroso orden de inscripción, a partir del día 3 de febrero.

Curso impartido por José **José Aumente**, profesor de Biología y Geología de Educación Secundaria y Bachillerato, educador y divulgador Medioambiental, Presidente de la Asociación de Actividades en la Naturaleza El Contadero, Director del programa de Senderismo del Instituto Municipal de Deportes de Córdoba, colaborador del Diario Córdoba.



Organiza: Unidad de Promoción de la Salud. 957 769760
Colaboran: Centro de Servicios Sociales Comunitarios Fuensanta
Udad. Participación Ciudadana - Asociación de Mujeres Al Alba.





LA SALUD URBANA ES IMPORTANTE



"Una buena dieta y un suministro de comida adecuado constituyen dos de los factores más determinantes en la promoción de la salud y el bienestar.

Se debe garantizar un apoyo a la agricultura sostenible y a los métodos de producción de alimentos que conservan y mantienen los recursos naturales y el entorno...

Para prevenir las enfermedades crónicas aconsejan comer más verduras frescas, frutas y legumbres y más cereales y tubérculos y reducir el consumo de grasa animal, azúcares refinados y sal..." (OMS)

CONFERENCIAS

HUERTAS URBANAS:

Experiencia en la ciudad de Rosario (Argentina)

Por Antonio Lattuca, Ingeniero Agrónomo, Coordinador del Programa de Agricultura Urbana de la Secretaría de Promoción Social de la Municipalidad de Rosario (Argentina).

Presentan:

Alba Doblas, Concejala Delegada de Salud Pública y Def. Consumidor
Prof. Dr. Eduardo Sevilla, Catedrático de Sociología Rural (UCO)

Día 15 de marzo. 18 h. Centro Cívico Villarrubia

Día 16 de marzo. 18 h. Centro Cívico Alcolea

CONSUMO RESPONSABLE

Córdoba por la Salud

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
2	3	4	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	31					

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
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	31		

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	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	31		

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20			

VERANO

PLAN ALIMENTARIO 2008
Secretaría de Educación Permanente de Rosario

Organiza: Ayuntamiento de Córdoba. Unidad de Salud 957 769760
Colaboran: Servicios Sociales Comunitarios Periferia – CEPER Fuensanta Sección Educación Permanente Alcolea. Junta de Andalucía – Asoc. Mujeres de Villarrubia (AMUDEV1)