

Informe qüestionaris sobre estils de vida

Badalona

(curs acadèmic 2013-2014)



Índex

1. Introducció	4
2. Objectiu	5
3. Mètodes	5
3.1 Mostra i població d'estudi	5
3.2 Procediment de recollida de dades	5
3.3 Anàlisi de les dades	6
4. Resultats	7
4.1 Descripció de la mostra.....	7
4.2 Descripció dels hàbits d'alimentació	7
4.3 Descripció dels hàbits d'activitat física i sedentarisme	9
4.4 Descripció de les dades sobre percepció de qualitat de vida	14
5. Conclusions	16

Índex de taules i figures

Taula 1: Descripció de l'alumnat participant segons sexe i edat	7
Figura 1: Escala KidMed d'adherència a la dieta mediterrània	7
Figura 2. Escala KidMed de adherència a la dieta mediterrània. Percentatge de respostes afirmatives i negatives als ítems sobre hàbits d'alimentació saludables	8
Figura 3. Percentatge de respostes afirmatives als ítems d'hàbits d'alimentació NO saludables.....	8
Figura 4. Puntuació total del qüestionari PAQ-C sobre hàbits d'activitat física	9
Figura 5. Percentatge de la població en un nivell baix, mig o alt en hàbits d'activitat física.....	9
Figura 6. Nivell d'activitat durant les classes d'educació física.....	10
Figura 7. Nivell d'activitat física durant l'esbarjo.....	10
Figura 8. Moments d'activitat física durant el cap de setmana	11
Figura 9. Dies d'activitat després de la escola i fins les 18:00h.....	12
Figura 10. Dies d'activitat física entre les 18:00 i les 22:00h	12
Figura 11. La frase que descriu millor a la població	13
Figura 12. Ús de pantalles entre setmana i durant el cap de setmana	13
Figura 13. Percepció sobre la qualitat de vida	14
Figura14. Percepció sobre la pròpia salut.....	14

1. Introducció

El Programa Thao-Salut Infantil és un programa de salut pública que té com a principal objectiu prevenir l'obesitat infantil a través de la promoció d'estils de vida saludables en els nens i nenes de 0 a 12 anys i les seves famílies, mitjançant accions basades en els municipis.

El Programa Thao funciona amb un sistema d'Associació públic-privada (suport de companyies privades i d'institucions públiques). Entre altres suports institucionals compta amb l'ajuda de l'Estratègia NAOS (AECOSAN del Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat) i del Consell Superior d'Esports (Ministeri d'Educació, Cultura i Esport). A més a més és membre de l'Epode International Network (EIN), xarxa internacional de prevenció de l'obesitat infantil a través d'intervenció comunitària.

El Programa Thao es va posar en funcionament a Espanya en el 2007. En 2014, els municipis Thao són 70, de 7 comunitats autònomes, arribant a una població infantil d'uns 150.000 nens i nenes de 0 a 12 anys, i a una població de prop de 1.000.000 habitants.

Per arribar al seu objectiu, el Programa Thao basa la seva intervenció municipal en 3 pilars: les accions, l'avaluació i la comunicació. Cada municipi és responsable d'implementar el Programa en la comunitat. La Fundació Thao coordina a nivell nacional el Programa.

El Programa Thao compta amb el suport científic d'un comitè d'experts que valida tota la metodologia i continguts. S'avaluen els resultats del Programa mitjançant el mesurament regular de tots els nens i nenes (IMC) i els seus estils de vida a través del qüestionari Thao online. Aquestes dades són objecte de presentació en el present informe.

2. Objectiu

Descriure els resultats del qüestionari Thao sobre alimentació, activitat física, hores de pantalles (sedentarisme) i qualitat de vida administrat a nens i nenes d'entre 8 i 12 anys de les escoles de Badalona durant el curs escolar 2013-2014.

3. Mètodes

3.1 Mostra i població d'estudi

La població d'estudi és l'alumnat entre 8 i 12 anys de les escoles de Badalona que porten a terme el protocol d'avaluació del Programa Thao. L'equipo local contacta amb cada escola i administra el qüestionari a 4t, 5è i 6è d'educació primària. Pel curs 2013-2014 la mostra de l'estudi està conformada per 282 nens i nenes.

3.2 Procediment de recollida de dades

Les dades s'han obtingut mitjançant un qüestionari autoadministrat i contestat en les aules d'informàtica de l'escola (prèvia informació i consentiment del centre escolar, dels pares i mares i de l'alumnat).

Aquest qüestionari inclou dades sobre els hàbits d'alimentació, el nivell d'activitat física, les hores de pantalla i la qualitat de vida.

S'administrarà un qüestionari sobre hàbits d'alimentació que inclou l'índex KidMed, validat i que avalua l'adherència a la dieta mediterrània. Aquesta escala, que ha estat validada per Serra-Majem¹, dona un índex sobre l'adherència (baix, mitja o alta) a la dieta mediterrània a partir de la resposta a 16 ítems.

A més a més, s'estimarà l'activitat física realitzada durant els últims 7 dies per mitjà del qüestionari Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)². Aquest qüestionari inclou 10 preguntes de resposta múltiple.

¹ Serra-Majem, L.; Ribas, L.; Ngo, J.; Ortega, RM.; García, A.; Pérez-Rodrigo, C.; Aranceta, J. *Food, iouth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Qualiti Index in children and adolescents*. Public Health Nutrition 7(7), 931-935 (2004).

² Moore JB, Hanes JC Jr, Barbeau P, Gutin B, Treviño RP, lin Z. Validation of the Phisical Activiti Questionnaire for Older Children in children of different races. Pediatric Exercise Science. 2007;19(1):6-19.

També s'estimen les hores invertides en activitats sedentàries a través de 4 preguntes de resposta múltiple. Per últim s'estimarà la qualitat de vida general en l'infància a través del qüestionari KIDSCREEN-10³, validat pel seu ús en la població infantil espanyola. Inclou 11 preguntes de resposta múltiple.

Les dades han estat recollides per una persona de l'equipo local Thao o per part del professorat de cada escola. L'administració del qüestionari s'ha realitzat durant el curs 2013-2014.

3.3 Anàlisi de les dades

Es descriu el número d'alumnat participant i les seves dades socio demogràfiques: sexe i edat. S'ha realitzat l'anàlisi descriptiva univariada a través del software d'anàlisi estadística SPSS V.19.0.

^{3 3} Ravens-Sieberer U, Erhart M, Rajmil L, Herdman M, Auquier P, Bruil J, Power M, Duer W, Abel T, Czemi L, Mazur J, Czimbalmas A, Tountas I, Hagquist C, Kilroe J. Reliabilitat, ambstruct and criterion validiti of the KIDSCREEN-10 score: a short measure for children and adolescents well-being and health-related qualiti of life. Qual Life Res. 2010;19:1487-1500.

4. Resultats

4.1 Descripció de la mostra

Han participat responent el qüestionari 282 nens i nenes participants del Programa Thao a Badalona.

A la taula 1 es mostra la distribució segons edat i sexe de l'alumnat participant. Com s'observa, un 48,9 % són nenes i un 51,1% nens. La majoria (78,4%) tenen 11 anys d'edat.

Taula 1: Descripció de l'alumnat participant segons sexe i edat*

Edat	Nenes		Nens		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
11	77	51,7	72	48,3	149	78,4
12	15	38,5	24	61,5	39	20,5
13	1	50	1	50	2	1,1
TOTAL	93	48,9	97	51,1	190	100

**Les dades expressades en aquesta taula són per aquells nens i nenes dels que disposem de la informació de sexe i edat, variables procedents de la base de dades dels mesuraments antropomètrics. Hi ha nens i nenes que han contestat el qüestionari però que no han participat en els mesuraments.*

4.2 Descripció dels hàbits d'alimentació

Segons l'escala KidMed d'adherència a la dieta mediterrània, s'observa que els nens i nenes participants a Badalona, tenen una adherència majoritàriament mitja (52,7%). En un 29% trobem un nivell alt i un 18,4% mostra un nivell baix d'adherència.

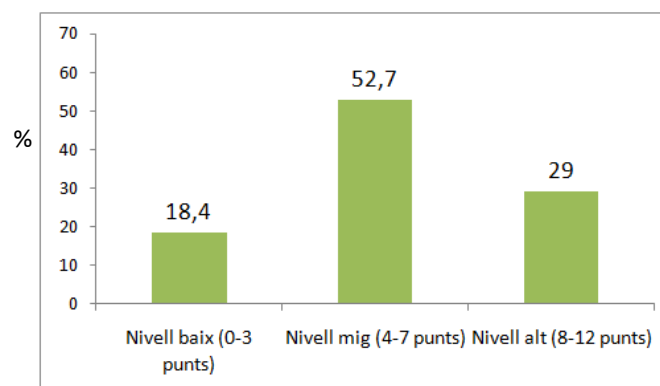


Figura 1: Escala KidMed d'adherència a la dieta mediterrània.

Les **figures 2 i 3** mostren els percentatges de respostes afirmatives i negatives als 16 ítems que conformen l'escala KidMed per separat. A la **figura 2**, en color verd trobem el percentatge de respostes afirmatives en cadascun dels ítems i en color vermell les respostes negatives. Per contra, a la **figura 3** columna de color verd correspon a les preguntes negatives i les vermelles a les afirmatives.

A la figura 2 s'observa que un 66,4% declara menjar una fruita o suc de fruita natural al dia. Un 32,3% afirma menjar una segona fruita al dia. Un 58,7% afirma prendre verdures diàriament. També és important remarcar, que un 92,6% utilitzen oli d'oliva a casa seva, i un 58% prenen pasta o arròs cada dia. Segons la figura 3 la majoria de la població avaluada (83%) no es salta l'esmorzar però el 26,9% d'ells afirmen prendre brioixeria industrial. Un 32,2% afirma prendre dolços i llaminadures varies vegades al dia i un 32,9% afirma anar a establiments de menjar ràpid una o més vegades a la setmana.

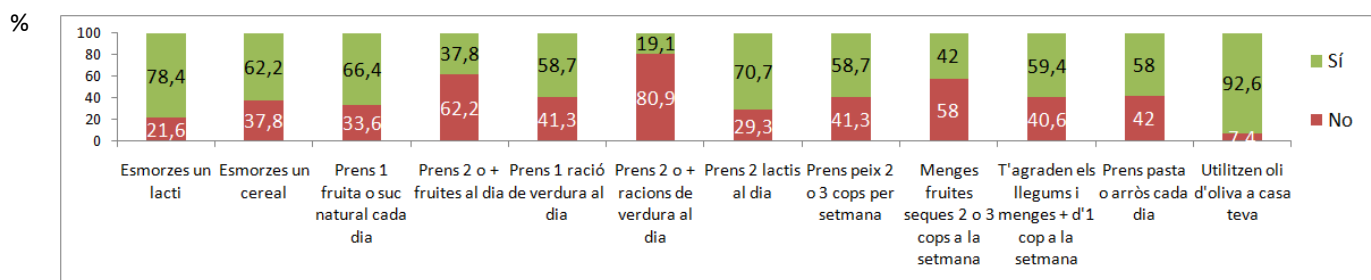


Figura 2: Escala KidMed d'adherència a la dieta mediterrània. Percentatge de respostes afirmatives i negatives als ítems sobre hàbits d'alimentació saludables.

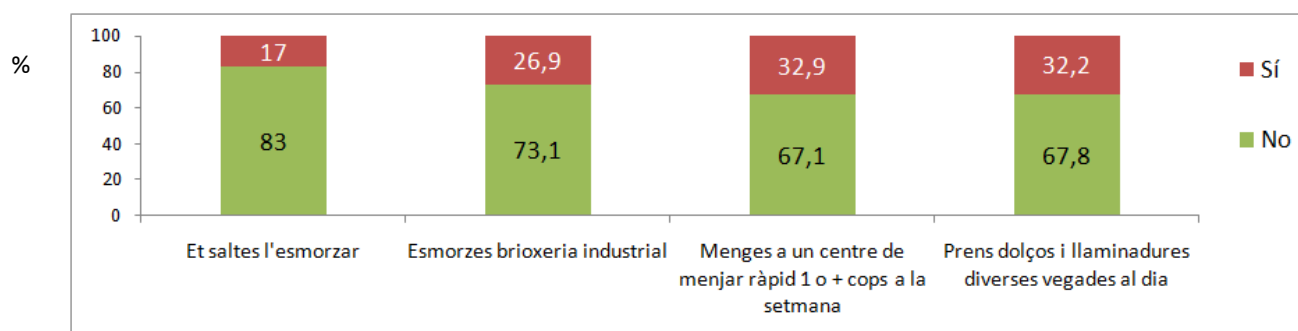


Figura 3: Percentatge de respostes afirmatives als ítems d'hàbits d'alimentació NO saludables.

4.3 Descripció dels hàbits d'activitat física i sedentarisme

La **figura 4** mostra com la població total obté una puntuació total de 2,9 punts en el qüestionari PAQ-C sobre una escala de 0-5 punts.

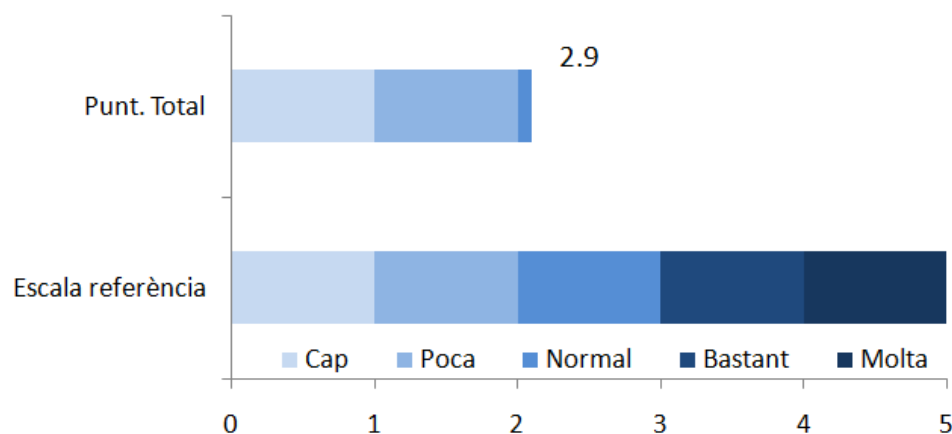


Figura 4: Puntuació total del qüestionari PAQ-C sobre hàbits d'activitat física.

Aquesta puntuació total es pot categoritzar en 3 nivells: de 0 a 2 nivell baix; de 2 a 4 nivell mig; 4 a 5 nivell alt.

A la **figura 5** podem observar que la majoria de la població (81,5%) es troba en el nivell mig d'activitat física, que el 7,8% es troba en un nivell alt i que un 10,7% de la població es troba en un nivell baix d'activitat física.

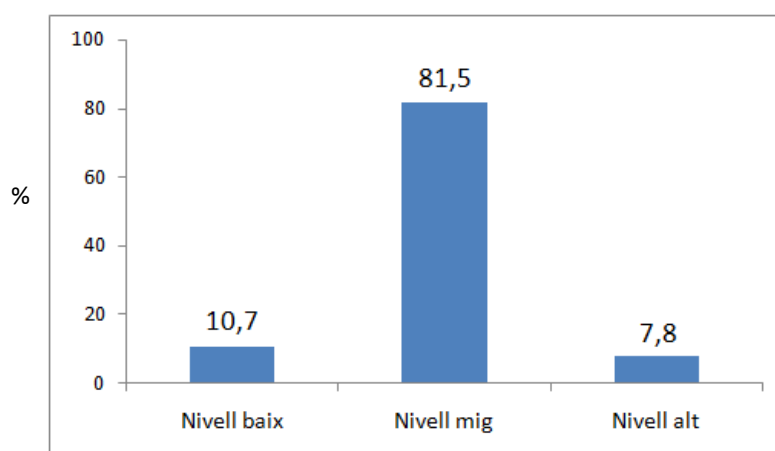


Figura 5: Percentatge de la població en un nivell baix, mig o alt en hàbits d'activitat física.

La **figura 6** presenta el nivell d'activitat durant les classes d'educació física, en les quals un 44,3% declara estar sempre actiu, un 28,7% declara estar actius sovint, un 18,8% només algunes vegades, un 2,8% gairebé mai i el 5,3% va declarar no haver fet classe d'educació física en els últims 7 dies.

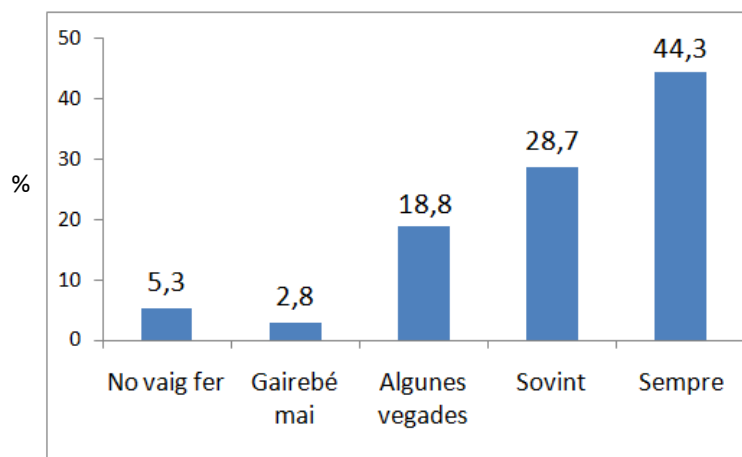


Figura 6: Nivell d'activitat durant les classes d'educació física.

Per valorar l'activitat física durant l'esbarjo, es va preguntar "Quina de les següents activitats vas fer més durant el temps d'esbarjo/pati?", tenint com a opcions: estar assegut, passejar pel voltant del pati, córrer i jugar poc, bastant o intensament tot el temps.

A la **figura 7** hem resumit les 5 opcions de resposta inicials en 3: sedentarisme, poca activitat física i activitat física moderada o intensa. Durant l'esbarjo de mig matí el 57,4% realitza activitat física moderada o intensa, el 16,7% practica poca activitat física i el 25,9% prefereix quedar-se assegut o fer activitats de poc esforç físic. En canvi durant el migdia, la majoria amb un 47,5% no realitza cap activitat física, el 19,9% es situa en poca activitat física i el 32,6% realitza activitat física moderada o intensa.

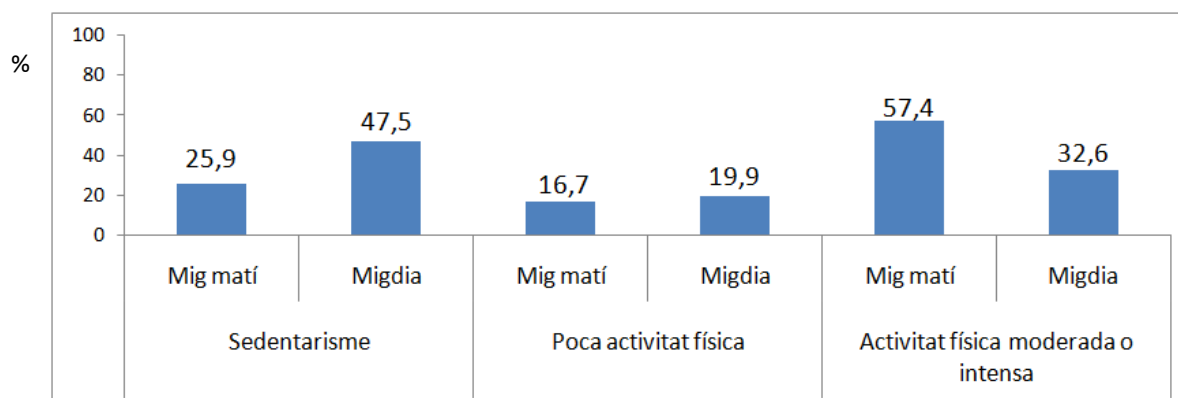


Figura 7: Nivell d'activitat física durant l'esbarjo.

També s'han avaluat els moments d'activitat física durant el cap de setmana. A la **figura 8** observem que un 29,4% durant l'últim cap de setmana han tingut entre 4 i 5 moments d'activitat física, el 37,6% han tingut entre 2 i 3 moments i un 33% de 0 a 1 moments d'activitat.

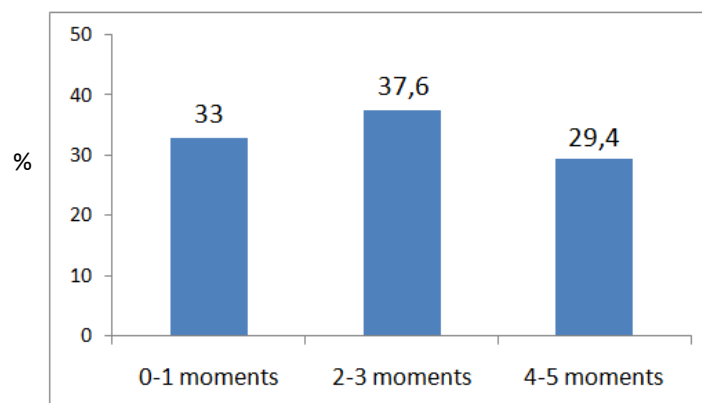


Figura 8: Moments d'activitat física durant el cap de setmana.

Les **figures 9 i 10** mostren el número de dies que realitzen activitat física per la tarda després de l'escola. A la **figura 9** observem el percentatge de nens i nenes segons el número de dies a la setmana que practiquen activitat física des de que surten de l'escola i fins les 18.00h. D'aquesta manera, observem que el 19,9% i el 17% realitza 5 i 4 dies respectivament, alguna activitat física després de l'escola i fins les 18:00h. El 33,7% ho fa entre 2 i 3 dies, el 14,5% solament fa un dia i el 14,9% no en fa cap dia.

A la **figura 10** podem observar que entre les 18:00h i les 22:00h hores el gràfic es manté pràcticament igual i el percentatge més alt segueix estant a la franja entre 2 i 3 dies (33,7%) respecte a la resta de franges.

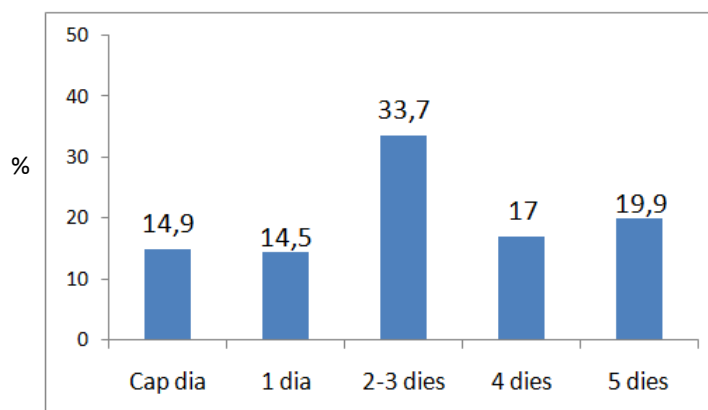


Figura 9: Dies d'activitat després de l'escola i fins 18.00 hores.

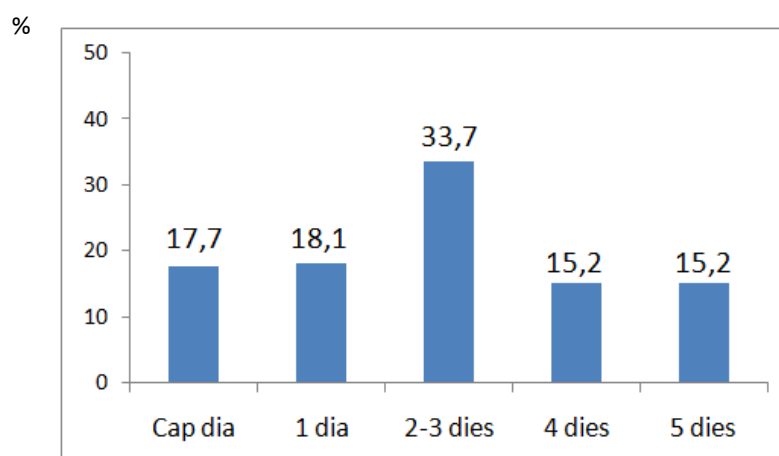


Figura 10: Dies d'activitat física entre les 18:00 i les 22:00 hores.

També es van presentar una sèrie de frases entre les que els i les participants podien triar la que descrivia millor la seva última setmana. Com indica la **figura 11**, el 17,4% va declarar dedicar el seu temps a activitats que suposen poc esforç físic mentre que el 9,9% va fer 7 dies o més algun tipus d'activitat física de major intensitat. El 13,1% va fer entre 5 i 6 vegades alguna activitat, el 23% va fer entre 3 i 4 vegades alguna activitat física i la majoria de la població avaluada (36,5%) va realitzar activitat entre 1 i 2 vegades en el seu temps lliure.

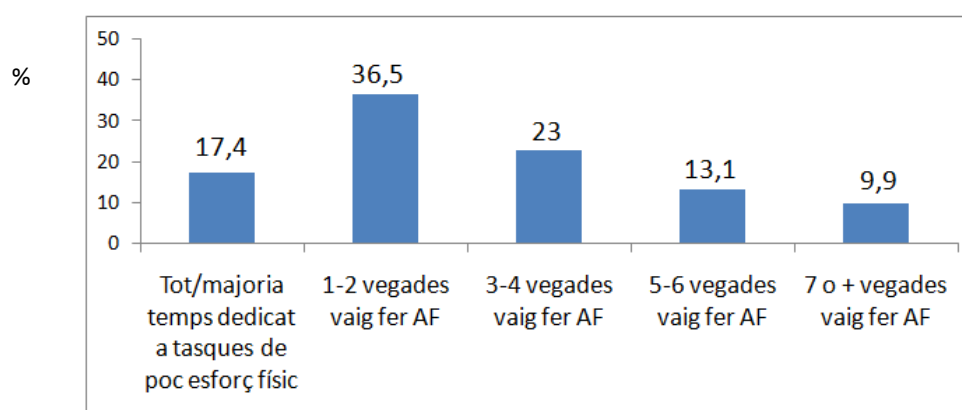


Figura 11: La frase que descriu millor a la població.

Per mesurar el sedentarisme en la població infantil, se'ls hi va preguntar als nens i nenes de Badalona sobre l'ús de pantalles (televisió, ordinador, videoconsola, etc.) en la seva vida diària. Segons la **figura 12**, el 32,3% fan un ús de pantalles de més de 2 hores entre setmana, però el cap de setmana el percentatge de nens i nenes que fan un ús de més de 2h diàries de les pantalles s'incrementa al 57,1%.

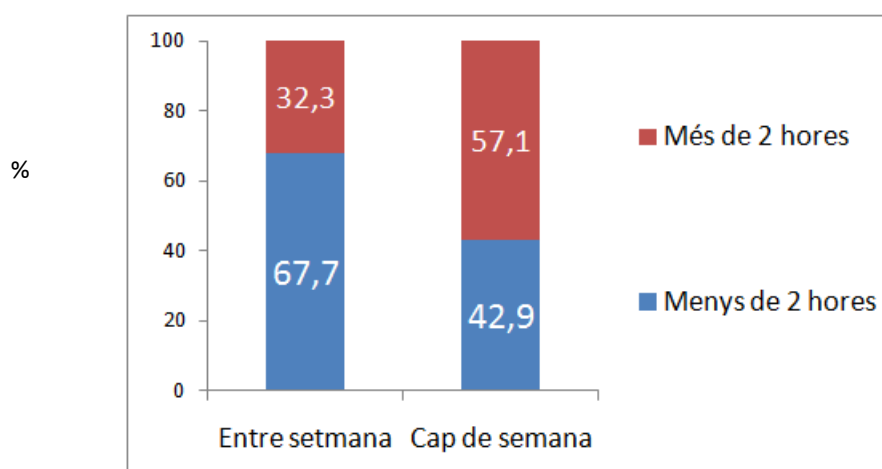


Figura 12: Ús de pantalles entre setmana i durant el cap de setmana.

4.4 Descripció de les dades sobre percepció de qualitat de vida

El qüestionari sobre qualitat de vida consta d'una sèrie de preguntes en les quals els nens i nenes tenen les següents opcions de resposta: res, poc, moderadament, molt i moltíssim. A la **figura 13**, la part inferior de les columnes correspon al res (en color verd) i la part superior de les columnes correspon a moltíssim (en color marró) i podem trobar entre aquestes les diferents opcions.

D'aquesta manera, podem destacar que el 66,2 % no s'ha sentit trist, però el 23% s'ha sentit una mica trist. El 59% i 56,2% s'han sentit en forma i molt plens d'energia. Només el 21,6% declara que ha tingut molt temps per ell. El 55,8% afirma que els seus pares els han tractat de forma justa entre molt i moltíssim.

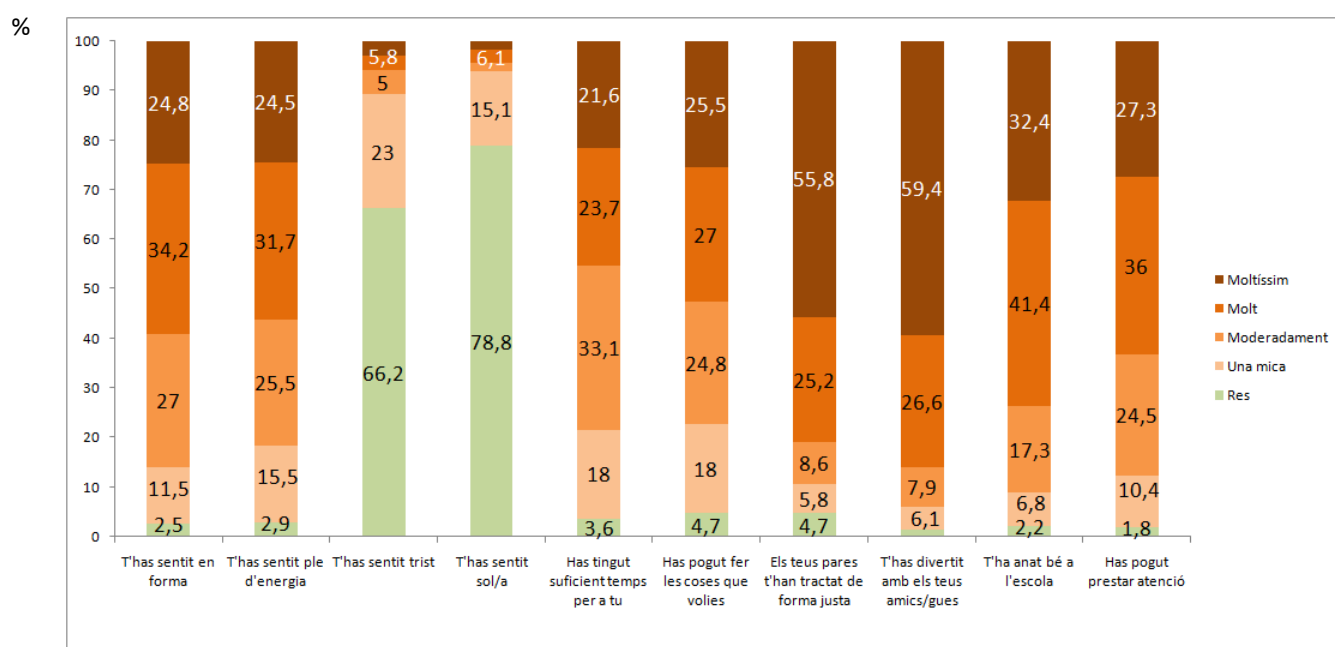


Figura 13: Percepció sobre la qualitat de vida.

Per últim, a la **figura 14**, podem observar com el 13,5% de la població sent que la seva salut és excel·lent, el 41,3% la classifica com a molt bona, el 33,7% com a bona, i només el 11,5% com a regular. No trobem cap cas de mala percepció de la pròpia salut.

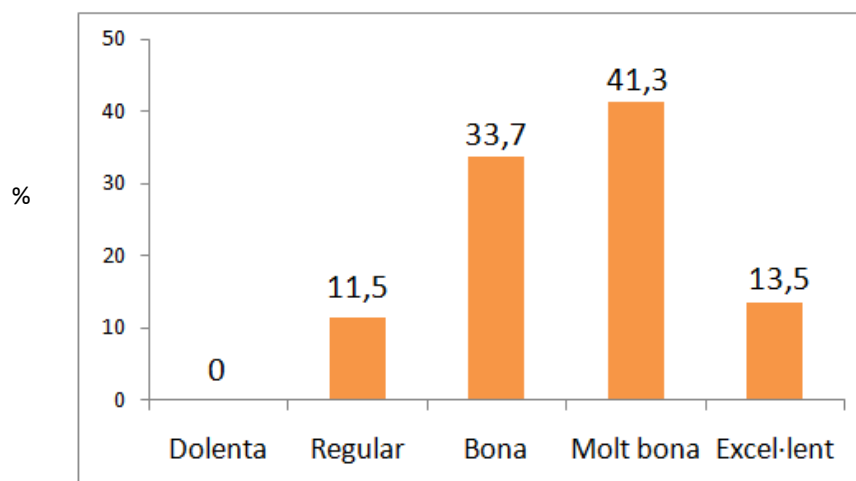


Figura 14: Percepció de la pròpia salut.

5. Conclusions

- La gran majoria (81,7%) de l'alumnat participant té un nivell d'adherència mig o alt a la dieta mediterrània segons l'índex KidMed. Tot i així aquest percentatge prové pràcticament de la població que es situa en un nivell mig ja que només trobem un 29% situats en un nivell alt. S'observen també molts casos d'adherència baixa (18,4%) i, per tant, els hàbits d'alimentació en el municipi encara tenen molt marge de millora. Aquestes dades són força més negatives que a la resta de municipis Thao.

Quan s'analitzen els diferents ítems de l'escala, s'observa que només un 66,4% afirma menjar una fruita o suc de fruita natural al dia, un 58,7% afirma menjar una ració de peix 2 o 3 vegades a la setmana i un 58,7% afirma prendre una ració de verdura diària. Aquests percentatges, juntament amb els de consum d'una segona fruita (37,8%), una segona ració de verdura (19,1%) e ingesta d'arròs o pasta al dia (58%) són molt baixos. Aquestes dades mostren la necessitat de continuar promocionant el consum de fruita i verdura diària, ja que es recomana menjar un mínim de 5 raciones al dia. A més a més, s'hauria d'incrementar la ingesta de fruites seques, substituint-la per la de llaminadures i dolços, ja que són uns aliments amb un alt valor nutricional, ideals per consumir entre hores, que tenen una elevada densitat energètica i proporcionen molta sacietat.

- En aquest municipi la majoria de la població analitzada afirma no saltar-se l'esmorzar (83%). Aquest percentatge que observem en els nens i nenes avaluats de Badalona és inferior al conjunt de municipis de la xarxa Thao. A més a més, el consum de brioixeria industrial en aquest àpat és bastant elevat (26,9%). En referència als dolços i a les llaminadures un 32,2% afirma ingerir-les varies vegades al dia i un 32,9% menja en un establiments de menjar ràpid una o més vegades a la setmana. Ambdós percentatges obtinguts són preocupants i superiors respecte la resta de municipis. És necessari, doncs, potenciar hàbits alimentaris saludables amb la finalitat de que la població realitzi un alt consum de fruita i verdura, arròs i pasta i peix, evitant aliments com els dolços, les llaminadures i la brioixeria industrial o el *fast food*.
- Respecte a la realització d'activitat física, s'observa que la puntuació total obtinguda del qüestionari PAQ-C (qüestionari que ens permet mesurar el nivell d'activitat física en una escala del 0 al 5) és de 2,9. Quan normalment observem que la puntuació total sol estar una mica per sobre del 3. La majoria de la població avaluada (81,5%) presenta un nivell mig sobre hàbits d'activitat física i només un 7,8% es troba en un nivell alt. Un 10,7% d'aquesta població es situa en un nivell baix, per tant, els resultats obtinguts tenen molt marge de millora, motiu pel qual l'objectiu principal de la nova temporada del Programa Thao "*Creixem a bon ritme*" és incidir en els ritmes de vida i en l'activitat física. Es recomana seguir les activitats proposades en aquesta temporada per promocionar l'activitat física lúdica i quotidiana.
- Si observem el nivell d'activitat realitzat durant les classes d'educació física veiem que la majoria de la població avaluada sempre està activa (44,3%). De totes maneres, és necessari destacar la importància que té la guia pedagògica Thao pel professorat d'educació física ja que proporciona varies activitats que faciliten la promoció de la salut en el marc de la classe d'educació física. Els

municipis Thao disposen des de Novembre de 2014 de dues guies per cadascun dels centres escolars del municipi.

- Respecte a l'activitat física realitzada durant l'esbarjo observem petites variacions entre el mig matí i el de migdia. Durant l'esbarjo realitzat al migdia el percentatge de nens i nenes que declaren realitzar activitat física moderada o intensa és molt baix i la majoria afirmen ser sedentaris. Tot i així, en l'esbarjo realitzat a mig matí el percentatge de nens i nenes que declaren fer activitat física moderada o intensa és més elevat però seria desitjable que aquestes franges horàries, en general, fossin més actives.

Per tant, s'hauria d'incrementar el nivell d'activitat física durant ambdós esbarjos. Amb la finalitat de diversificar els jocs, des del Programa Thao s'ha dissenyat la guia *"El pati del meu col·le"* on es pot trobar propostes de jocs tradicionals que promocionen l'activitat física entre moltes altres activitats pedagògiques incloses a la nova temporada.

- Si analitzem els moments d'activitat física que es realitza durant el cap de setmana observem que la majoria de la població es troba en la franja de 2 a 3 moments (37,6%) i un 33% afirma no realitzar cap tipus d'activitat física o només un moment. Considerem que el percentatge de nens i nenes que declaren disposar de 0 ó 1 moment d'activitat física durant el cap de setmana és molt alt, motiu pel qual proposem que les famílies haurien d'augmentar el nivell d'activitat física durant el cap de setmana ja que també disposen de més temps lliure. En el recull d'activitats pedagògiques dirigides a les escoles d'infantil i primària de la nova temporada Thao, els pares i mares podran trobar idees d'activitats per tenir un oci més actiu en el seu nucli familiar i en relació amb d'altres famílies.
- Quan als nens i nenes de Badalona se'ls hi pregunta com descriurien millor la seva última setmana, més d'un 15% afirma que tot o la majoria del temps l'han dedicat a fer tasques que requereixen poc esforç físic. Es tracta d'un percentatge molt rellevant, per lo que és confirmem que resulta essencial promoure hàbits d'activitat física regular.
- Respecte a les activitats més sedentàries com la visualització de pantalles, l'OMS (Organització Mundial de la Salut) recomana un ús de menys de 2 hores al dia per una bona salut, no només física sinó també psicològica i social. En el present estudi es va avaluar el temps de visualització de pantalles (televisió, ordinador i videoconsoles, etc.) i s'ha observat que el percentatge de nens i nenes que declaren fer ús de més de 2 hores al dia de pantalles és més elevat durant el cap de setmana respecte els dies entre setmana, trobant percentatges molt més elevats que a la resta de municipis Thao. Tot i que es disposa de més temps lliure en el cap de setmana, és convenient reduir l'ús de pantalles i invertir el temps lliure en un altre tipus d'activitats més actives. En la nova temporada del Programa Thao es proposen diverses activitats que afavoreixen la mobilització dels nens i nenes així com també la seva relació social.
- Si observem els gràfics relacionats amb la qualitat de vida podem comentar que més d'un 40% dels nens i nenes avaluats afirmen estar moderadament, poc o gens en forma i amb energia durant el dia. També observem que al voltant d'un 50% expressen no tenir suficient temps per ells ni tampoc per poder fer allò que els hi ve de gust. Aquests resultats ens porten a sospitar que els nens i nenes del municipi avaluat tenen una elevada pressió horària que no els permet

portar a terme activitats que realment volen fer i que la seva qualitat de vida no és tant elevada com seria desitjable.

- La percepció que tenen els nens i nenes sobre la seva pròpia salut és bona o molt bona (33,7% i 41,3% respectivament). Hi ha només un 13,5% que afirma tenir una salut excel·lent i hi ha més d'un 10% dels avaluats que afirmen que la percepció que tenen de la seva salut només és bona o inclús regular.
- Volem recordar que des del Programa Thao estem a la vostra disposició per clarificar qualsevol dubte o ajudar a dissenyar accions per promocionar tots aquests aspectes de la salut dels nens i nenes. També recordar, que tots els recursos pedagògics i propostes d'accions es poden trobar en el centre de recursos de la web (www.thaoweb.com).
- Es recomana la convocatòria d'una reunió de l'equip local Thao del municipi de Badalona per que es puguin interpretar aquests resultats des de diferents perspectives i en base a aquests dissenyar i prioritzar accions específiques. Dins d'aquest equip local Thao s'haurien de vincular tots/es aquells/es professionals del municipi que juguen un rol clau en la salut dels nens i nenes i les famílies. A l'hora, també resulta interessant vincular a persones rellevants del teixit social de Badalona per poder accedir als diferents àmbits d'acció.
- També proposem al municipi convocar un acte públic de presentació de resultats en el qual participin tant l'Alcalde, com els responsables polítics i tècnics del projecte. Per aquest acte s'ofereix l'assistència de membres de la Fundació Thao.

