

PROJECTE *DESTÍ SALUT*. INVERTEIX EN EL TEU FUTUR

Els hàbits saludables d'avui et protegiran demà

Equip de treball:

Responsables del projecte: Carmen Ferrer (1) i Teresa Torres (2)

Col·laboradors: Elena Carrillo(1), Gloria Gómez(1), M. Assumpció Palacios(2), Joaquim Torres (3)

- (1) Fundació Blanquerna. URL
- (2) Ajuntament de Mataró
- (3) Escola Meritxell. Mataró



GREVS:
Grup de Recerca
en Estils de Vida Saludables



Projecte: Destí Salut. Inverteix en el teu futur

Ajuntament de Mataró i Fundació Blanquerna (URL)

INTRODUCCIÓ

El projecte “Destí Salut. Inverteix en el teu futur”, es desenvolupa en el marc de l'Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) promoguda des del Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de l'Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). L'objectiu d'aquest programa és sensibilitzar la població del problema que l'obesitat representa per a la salut i impulsar totes les iniciatives que contribueixen a promoure que els ciutadans, especialment nens i joves, adoptin hàbits de vida saludables, principalment a través d'una alimentació saludable i de la pràctica regular d'activitat física.

L'obesitat té importants repercussions físiques i psicosocials molt rellevants a la infància i a l'adolescència. Diversos estudis documenten que entre un 50 i un 70% dels adolescents obesos ho seguiran sent a l'edat adulta. També s'associa amb el desenvolupament de les patologies més freqüents en els adults (malalties cardiovasculars, diabetis, càncer, etc.), a més de generar una càrrega important tant des del punt de vista sanitari com econòmic.

Tots aquests arguments justifiquen l'abordatge de l'obesitat com a un dels majors reptes sanitaris del segle XXI i, per tant, la realització d'aquest projecte. El projecte Destí Salut es va dissenyar amb el propòsit de promoure la salut i els estils de vida saludable en l'àmbit escolar a la ciutat de Mataró. L'any 2011 es va dur a terme la primera part del projecte que va consistir en un estudi observacional per conèixer en detall l'estil de vida, tant a nivell d'hàbits alimentaris com de pràctica d'activitat física, d'aquesta població. En aquest document es presenten els resultats més rellevants d'aquesta primera fase.

CONCEPTES BÀSICS

Adhesió a la dieta mediterrània

L'adhesió a la dieta mediterrània es considera un índex de mesura d'alimentació saludable i es basa en les recomanacions de freqüències de consum de determinats aliments (fruites, verdures, peix, llegums) consensuades per experts reconeguts internacionalment.

Les preguntes incloses en el qüestionari corresponents a aquest apartat, generen una puntuació que classifica el grau d'adhesió de la següent manera:

≤ 3: baixa adhesió

4-7: necessita millorar

≥ 8: bona adhesió

Índex de Massa Corporal (IMC)

És una mesura d'associació entre el pes i la talla d'un individu ideada per l'estadístic belga Adolphe Quetelet, de manera que també es coneix com a índex de Quetelet.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), es classifica:

Índex de massa corporal	Classificació
<16.00	Primesa extrema
16.00 - 16.99	Primesa moderada
17.00 - 18.49	Primesa acceptable
18.50 - 24.99	Pes Normal
25.00 - 29.99	Sobrepès
30.00 - 34.99	Obesitat tipus I
35.00 - 40.00	Obesitat tipus II
>40.00	Obesitat tipus III

Activitat física

Qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que requereix una certa despesa d'energia.

Exercici Físic

Qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que requereix una certa despesa d'energia, realitzat de manera sistemàtica.

Condicció física

És una mesura integrada de totes les funcions i estructures que intervenen en la realització d'un esforç físic i es determina a partir de quatre components: la força, la velocitat, la resistència o potència aeròbica i l'equilibri.

ASPECTES TÈCNICS:

El Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Mataró i la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna de la Universitat Ramon Llull (URL) porten a terme un estudi per conèixer hàbits quotidians relacionats amb l'estil de vida i la condició física de la població escolar de Mataró.

Centres participants: 20 centres (48.8%). 837 alumnes d' Educació Primària (EP) i 682 d'Educació Secundària Obligatòria (ESO), Batxillerat (B) i Cicle Formatiu de Grau Mig (CFGM).

Dades sociodemogràfiques: La meitat del pares dels alumnes enquestats han nascut a Catalunya. La resta es distribueix equitativament entre Espanya i l'estranger. La dona (mare) segueix sent la persona responsable de l'alimentació familiar.

OBJECTIUS

- Determinar el patró alimentari de la població en edat escolar de la ciutat de Mataró.
- Determinar la condició física (CF) i el nivell d'activitat física (AF) així com el tipus d'exercici que realitza la població estudiada.
- Establir la possible relació entre els patrons alimentaris i de condició física i los indicadors de patologies cròniques com l'obesitat o la malaltia cardiovascular.

METODOLOGIA

Tipus d'estudi

Estudi observacional descriptiu de tipus transversal.

Àmbit de l'estudi

Escoles d'educació primària i secundària, públiques i concertades de Mataró.

Població d'estudi

Infants i joves d'educació primària, secundària i post obligatòria de les escoles públiques i concertades de Mataró, que han decidit participar de forma voluntària.

Mostra

Elecció aleatòria d'aules d'alumnes escolaritzats en els cursos: 1r, 3r i 5è d' EP, 1r i 3r d' ESO, 1r de B i 1r de CFGM. Participa una aula per curs.

Procediment

Calendari: recollida de dades de febrer a maig de 2.011

Qüestionari: S'han dissenyat dos qüestionaris diferents. El primer dirigit als infants de primària (6 -11 anys), que han respost els pares, i el segon dirigit als alumnes de secundària, batxillerat i cicles formatius de grau mig (12 a 18 anys) que han respost ells mateixos a l'escola , amb l'ajuda d'un estudiant de l'últim curs del Grau de Nutrició Humana i Dietètica (Blanquerna) que els aclaria els dubtes que es poguessin presentar.

Proves de condició física: S'han dissenyat per recollir les següents variables: equilibri, força del tren superior i inferior, velocitat, i capacitat aeròbica.

Les proves físiques es van realitzar en els centres escolars.

Aspectes ètics

Aquest projecte respecta el que estableixen les lleis i normes nacionals (Llei 14/2007, de 3 de juliol, d'Investigació Biomèdica) i internacionals (Declaració d'Hèlsinki i Toquio) sobre aspectes ètics.

1 RESULTATS EN EDUCACIÓ PRIMÀRIA

1.1 Característiques de la mostra

1.1.1 Participació

La població d'estudi la van constituir alumnes de primer, tercer i cinquè de primària de la ciutat de Mataró. Concretament, la mostra estudiada va ser de 837 alumnes distribuïts en 13 centres escolars públics i concertats.

Distribució de la mostra, segons centre educatiu

Centre educatiu	n	%
Meritxell	55	6,6
El Turó	35	4,2
Cirera	59	7,0
Anxaneta	61	7,3
M. Mercè Marçal	64	7,6
Antonio Machado	72	8,6
Angeleta Ferrer	55	6,6
Sant Antoni Padua	63	6,3
M. Déu de Lourdes	124	14,8
Sant Josep	116	13,9
Vista Alegre	45	5,4
Valldemia	54	6,5
Balmes	44	5,3
Total	837	100

Distribució de la mostra, segons edat

	n	%
6 anys	244	29,3
7 anys	35	4,2
8 anys	237	28,5
9 anys	45	5,4
10 anys	218	26,2
11 anys	51	6,1
12 anys	2	0,2
13 anys	1	0,1
Total	833	100

* 4 NC

Distribució de la mostra, segons sexe

	n	%
Nens	408	49,0
Nenes	424	51,0
Total	832	100

* 5NC

1.2 Sobrepès i obesitat

Per al conjunt de la mostra, la prevalença d'excés de pes (sobrepès i obesitat) és del 21,9%, i la de baix pes és del 7,8%. La resta presenta normopès.

La prevalença d'obesitat infantil és de 4,5%. Els nivells d'obesitat són superiors a primer (5,7%) i tercer curs (6,8%), en comparació amb els alumnes de cinquè (2,9%). Quant a la prevalença d'obesitat segons sexe, s'observa que és similar en nens i nenes, excepte amb els alumnes de primer curs, en què el percentatge de nens és pràcticament el doble que el de les nenes.

Presenten sobrepès un 17,3% dels alumnes. Es detecta una prevalença considerablement més elevada en nens que en nenes dels cursos 1r (19,4% vs 11,6%) i 5è d' EP (23,1% vs 13,6%). En canvi, entre els alumnes de tercer la prevalença és pràcticament la mateixa per a ambdós sexes.

En relació al baix pes, la prevalença és superior en nenes que en nens, en tots els cursos.

Escala IMC per sexe

	Nens	%	Nenes	%
Baix pes I	5	1,29	3	0,74
Baix pes II	15	3,88	39	9,65
Normopès	270	69,77	286	70,79
Sobrepès	77	19,9	60	14,85
Obesitat	20	5,17	16	3,96
Total	387	100	404	100
Total casos	408		424	

*No hi ha informació sobre el sexe, en 5 casos

1.3 Hàbits alimentaris

1.3.1 Adhesió a la dieta mediterrània

Gairebé el 50% dels nens i nenes és susceptible de millorar el seu patró alimentari, especialment incrementant la ingesta diària d'una segona peça de fruita i de verdures fresques o cuinades, així com del consum setmanal de fruits secs.

Un 68,7% (IC 95% 65,5-71,9) de la mostra segueix les recomanacions per al consum de peix (al menys 2-3 veg./set), mentre que un percentatge força similar (63%, IC 95% 59,4-66) fa un consum elevat de carn (5 o més veg./set).

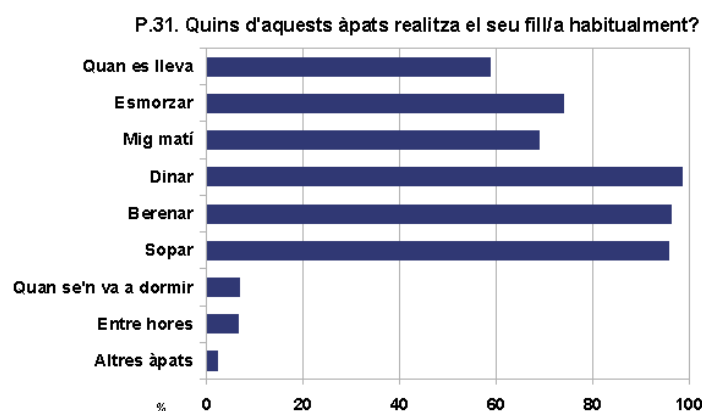
Segons el qüestionari, un 83% (IC 95% 80,7-85,8) de la mostra diu que li agraden els llegums, i un 90% (IC 95% 88,1-92,2) que en consumeix al menys 1 veg. / setmana.

1.3.2 Nombre d'àpats al dia

Tres quartes parts dels alumnes participants fa 5 àpats diaris (IC 95% 72,9-78,9). Menys d'un 20% menja 4 vegades al dia i el 5% restant ho fa 3 o 6 vegades.

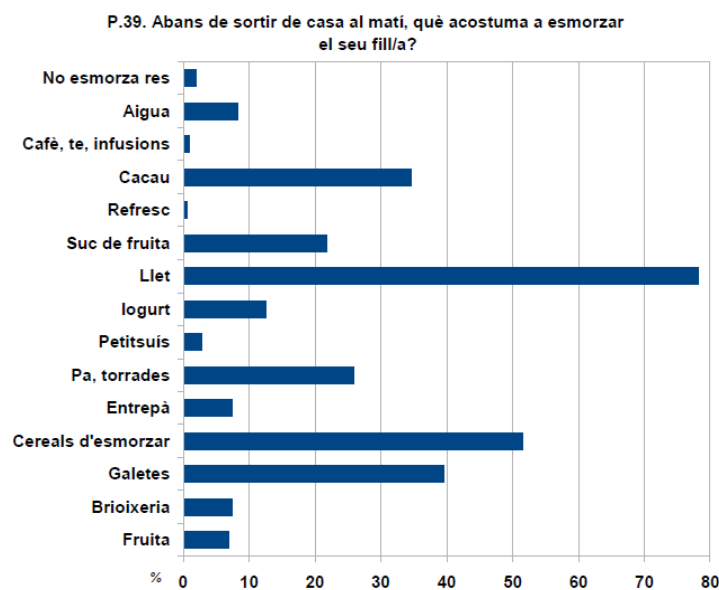
1.3.3 Distribució dels àpats

En relació a la distribució dels àpats, pràcticament 3 de cada 4 alumnes esmorzen abans de sortir de casa trobant diferències entre sexes (el 71,1% dels nens vs el 76,9% de les nenes). El 26% restant no pren res, mentre que un 68,8%, (IC 95% 65,6-72,1) menja alguna cosa a mig matí.



1.3.4 Esmorzar

La taula següent descriu la freqüència de consum dels diferents aliments que componen l'esmorzar. Es pot observar que la llet és l'aliment més consumit, seguit dels cereals i les galetes. Aproximadament un 35% (IC 95% 31,3 37,9) dels alumnes pren la llet amb cacau. Menys del 7% (IC 95% 5,1 8,6) pren fruita fresca en comparació al 22% (IC 95% 18,9 24,7) que pren suc. El percentatge d'alumnes que consumeix brioixeria a l'hora d'esmorzar és similar al dels que prenen fruita fresca.



1.3.5 Comportament durant els àpats

Un 40,3% (IC 95% 36,8-43,7) d'alumnes mira la TV durant l'esmorzar, un 40,4% (IC 95% 36,9-43,8) durant el dinar i un 51,1% (IC 95% 47,6-54,6) a l'hora de sopar. Segueixen la conversa amb la família un 53,8% (IC 95% 50,3-57,3) a l'hora del dinar i un 54,3% (IC 95% 50,8-57,8) durant el sopar, mentre que durant l'esmorzar i el berenar, aquests percentatges disminueixen a menys de la meitat.

1.3.6 Consum de brioixeria

Més de la meitat dels alumnes pren brioixeria com a mínim una vegada a la setmana, sent el percentatge de nenes tres punts superior al de nens (51,3% vs 48,5%).

1.4 Estils de vida

1.4.1 Hores de son

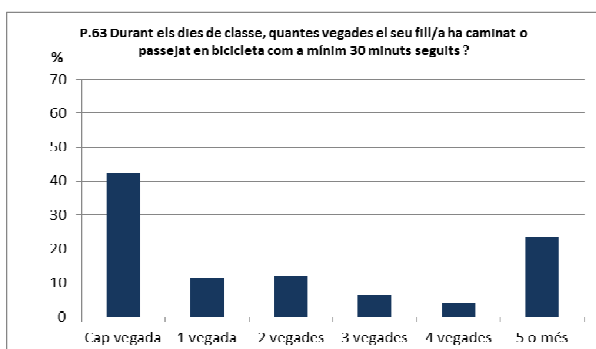
La majoria dels alumnes de primària (més del 75%) dorm 9 hores o més al dia, de dilluns a divendres.

1.4.2 Activitats fora de l'horari escolar

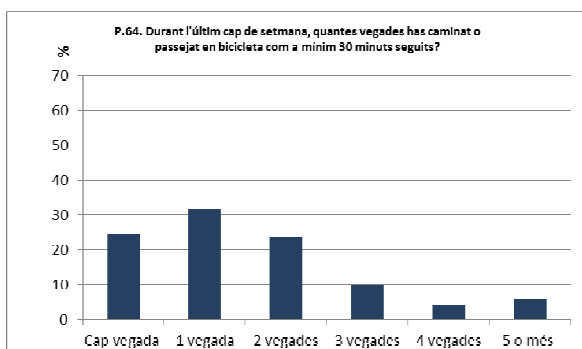
La distribució d'activitats fora de l'horari escolar permet observar diferències destacables en l'ús del temps lliure que fan nens i nenes. El percentatge de nens que juguen amb jocs d'ordinador/consola és 12 punts superior al de les nenes. Els nens practiquen més esport (68,7% vs 46,1%) mentre que les nenes tendeixen a escoltar música i a llegir amb més freqüència.

1.4.3 Pràctica d'activitat física extraescolar

Més del 40% (IC 95% 39,2-46,2) dels alumnes participants, no camina ni va en bicicleta (almenys 30 minuts) cap dels dies de classe.



Durant el cap de setmana augmenta la proporció d'alumnes que camina o va en bicicleta 30 minuts seguits, la majoria amb una freqüència d'una o dues vegades. Malgrat tot, prop d'un 25% segueix sense fer cap activitat.



Quan analitzem les activitats esportives planificades, observem que el 80,7% practica activitat física almenys 20 minuts al dia. D'aquests, un 26,9% ho fa només dues vegades, un 17,4% ho fa tres vegades, un altre 17,5% ho fa quatre vegades i un 18,9% ho fa 5 o més vegades.

1.4.4 Condió física

La taula següent recull les dades obtingudes per a cadascuna de les proves mesurades, segons curs i sexe.

	1r d' EP		3r d' EP		5è d' EP	
	nois	noies	nois	noies	nois	noies
Força màxima tren sup	8,7 kgF	7,39 kgF	11,8 kgF	10,9kgF	15,8kgF	14,5 kgF
Força explosiva tren inf	110 cm	100 cm	128 cm	118 cm	145 cm	136 cm
Potència aeròbica en km/hora	2,15	1,81	3,18	2,4	4,21	2,82
Velocitat, agilitat i coordinació	37,56s	39,18s	34,93s	36,51s	33,33s	34,62s
Equilibri	2,02s	1,93s	2,95	2,84s	3,70s	3,87s

Kgf: quilograms força

cm: centímetres

Km/h: quilòmetres per hora

s: segons

2. RESULTATS EN EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

2.1 Característiques de la mostra

2.1.1 Participació

La població d'estudi la van constituir alumnes de secundària, batxillerat i cicles formatius de grau mig de la ciutat de Mataró. La mostra estudiada va ser de 726 alumnes distribuïts en 13 centres escolars públics i concertats.

Distribució de la mostra per Centre

	n	%
Meritxell	70	9,6
El Turó	23	3,2
Escoles Pia	82	11,3
IES Pla d'en Boet	48	6,6
CES M. Biada	29	4,0
IES Thos i Codina	45	6,2
S. Antoni Pàdua	60	8,3
MD Lourdes	51	7,0
IES Satorras	112	15,4
IES P. Cadafalch	36	5,0
CES Freta	82	11,3
Sant Josep	70	9,6
Valldemia	18	2,5
Total	726	100

Distribució de la mostra per edat

	n	%
12 anys	165	22,7
13 anys	52	7,2
14 anys	144	19,8
15 anys	53	7,3
16 anys	188	25,9
17 anys	94	12,9
18 anys	30	4,1
Total	726	100

Distribució de la mostra, segons sexe

	n	%
Nois	369	50,8
Noies	357	49,2
Total	726	100

2.2 Sobrepès i obesitat

Per al conjunt de la mostra, la prevalença d'excés de pes (sobrepès i obesitat) és del 17,1%, i la de baix pes és del 6,5%. La resta presenta normopès.

Observant els resultats segons sexe, destaquen algunes diferències:

- La diferència observada en relació l'excés de pes és dóna a expenses del sobrepès, que és superior en nois, mentre que les diferències són mínimes en el cas de l'obesitat.
- La freqüència de baix pes és superior en noies que en nois: 7,9% vs 3,1%.

	Nois	%	Noies	%	Total	%
Baix pes I	1	0,28	4	1,17	5	0,72
Baix pes II	10	2,84	23	6,71	33	4,75
Normopès	271	76,99	267	77,84	538	77,41
Sobrepès	58	16,48	42	12,24	100	14,39
Obesitat	12	3,41	7	2,04	19	2,73
Total	352	100	343	100	695	100
Total casos	369		357		726	

*No hi ha informació de 31 casos

2.3 Hàbits alimentaris

2.3.1 Adhesió a la dieta mediterrània

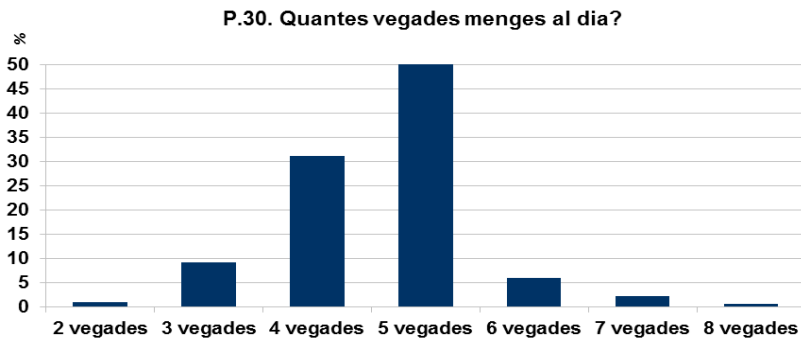
El percentatge de nois i noies que estan en el nivell mig d'adhesió, aproximadament el 50%, és susceptible de millorar, especialment a través de la ingesta d'una segona peça de fruita i de verdures fresques o cuinades més d'una vegada al dia, així com del consum de fruits secs cinc o més vegades a la setmana. Un 59% (IC 95% 55,5-62,7) de la mostra segueix les recomanacions per al consum de peix (al menys 2-3 veg./set.) mentre que un 67% (IC 95% 63,2-70) fa un consum elevat de carn (5 o més veg./set.).

Aproximadament el 25% dels enquestats pren dolços i llaminadures diàriament.

En aquest grup d'edat es va preguntar sobre el consum de begudes alcohòliques i un 32,5% (IC 95% 29,1-35,9) diu que en pren.

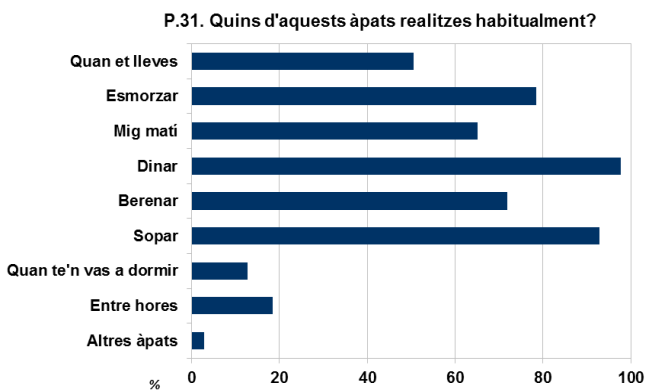
2.3.2 Número d'àpats al dia

El 50% (IC 95% 46,3-54,3) dels alumnes participants realitza habitualment 5 àpats diaris. Més d'un 30% menja 4 vegades al dia i prop d'un 10% ho fa 3 o menys vegades.



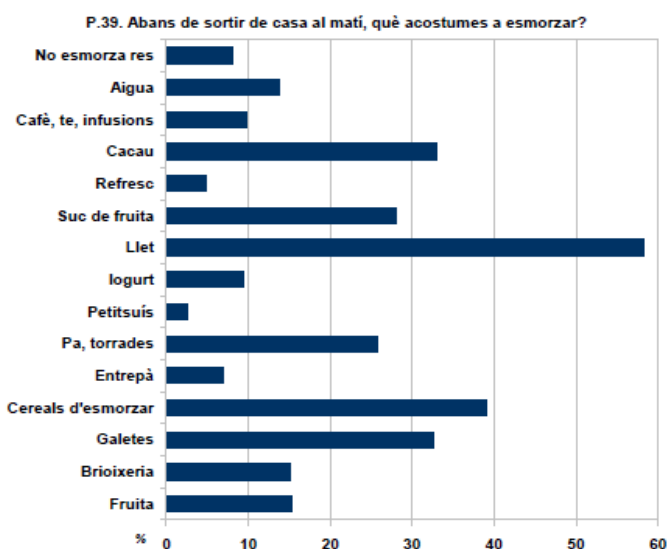
2.3.4 Distribució dels àpats

En relació la distribució dels àpats, pràcticament un 80% (IC 95% 75,2 81,8) dels alumnes esmorza abans de sortir de casa. Concretament, ho fa el 82,3% dels nois i el 75,6% de les noies. El 53% del total de nois i el 46,3% de les noies pren alguna cosa a mig matí. En relació al berenar, un 71,8% (IC 95% 68-75) dels alumnes fa aquest àpat. És destacable que aproximadament un 20% diu que menja "entre hores".



2.3.5 Esmorzar

La taula següent descriu la freqüència de consum dels diferents aliments que componen el primer àpat del dia. La llet és l'aliment més consumit, seguit dels cereals i les galetes. Un 33,4% (IC 95% 29,7-37,2) dels alumnes pren la llet amb cacau. Prop del 15% (IC 95% 11,8-17,5) de la mostra pren fruita fresca al matí, en comparació a quasi el 30% (IC 95% 24,7-32) que pren sucs. El 15% (IC 95% 11,9-17,5) menja brioixeria per esmorzar. No esmorza res el 9% (IC 95% 6,6-11,1) dels alumnes.



2.3.6 Comportament durant els àpats

Un percentatge rellevant d'alumnes (56,8%) mira la televisió mentre realitza els diferents àpats. Durant el dinar i el sopar més de la meitat dels alumnes s'asseuen a taula i segueixen una conversa amb la família, mentre que durant l'esmorzar i el berenar aquests percentatges disminueixen considerablement.

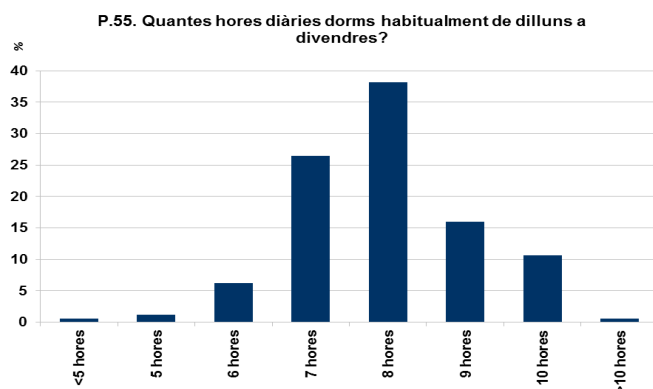
2.5.7 Consum de brioixeria

El 71% (IC 64,4-74,6) dels alumnes pren brioixeria com a mínim una vegada a la setmana, sent aquest percentatge superior en nois (72,2% en nois; 69,4% en noies).

2.4 Estils de vida

2.4.1 Hores de son

La majoria de joves diu que dorm entre 7 i 8 hores diàries. La resta es distribueix per sobre i per sota d'aquestes xifres.

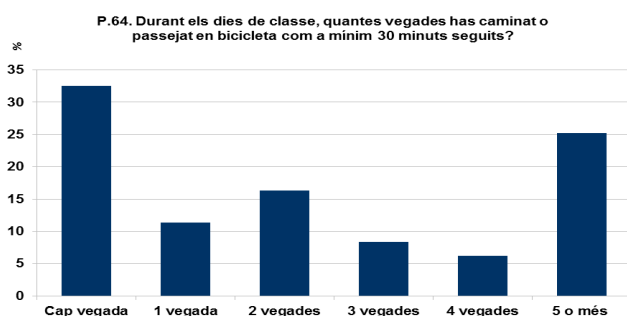


2.4.2 Activitats fora de l'horari escolar

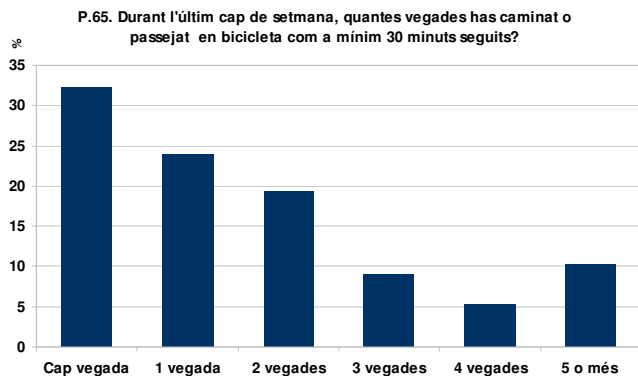
La distribució d'activitats fora de l'horari escolar permet observar diferències destacables entre l'ús del temps lliure que fan nois i noies. Els nois juguen amb jocs d'ordinador/consola 23 punts percentuals més que les noies (un 59,3% vs 35,9), i també practiquen més esport (76,0% vs 54,2%). Les noies tendeixen a llegir amb més freqüència que els nois. L'ús de les xarxes socials en aquest grup d'edat és força elevat, 84,0%, (IC 81,1-87,1), sense observar diferències entre sexes.

2.4.3 Pràctica d'activitat física extraescolar

Durant els dies de classe, un terç de la mostra ni camina ni va en bicicleta (almenys 30 minuts) cap dia de la setmana, mentre que un 25% (IC 95% 21,7-28,7) sí que fa aquestes activitats diàriament.



Durant el cap de setmana s'incrementa la pràctica d'aquestes activitats (almenys 30 minuts) tot i que es manté el percentatge de població sedentària.



2.4.4 Proves de condició física

La taula següent recull les dades obtingudes per a cadascuna de les proves mesurades i el nivell en que es troben segons els valors de referència de la Unió Europea adaptats per Ortega et al. The HELENA study (segons curs/edat i sexe).

	1r d' ESO(13anys)		3r d' ESO(15 anys)		1r de B i CFGM (17anys)	
	nois	noies	nois	noies	nois	noies
força màxima tren sup DS	21,56 kgF	7,39 kgF	31,85 kgF	23,57 kgF	39,74 kgF	24,47 kgF
força màxima tren sup UE nivell baix	21,5-24,7kgf	20,0-22, kgF 5	31,4-35,7 kgF	22,6-25,1 kgF	40,0-43,5 kgF	24,0-26,4 kgF
força explosiva tren inf DS	164 cm	147cm	191,60 cm	147,96 cm	206,7 cm	160,22 cm
força explosiva tren inf UE nivell mig	153-167cm	134-147cm	183-196cm	139-151cm	202-215cm	158-172cm
potència aeròbica DS	4,95 Km/h	3,52 Km/h	6,46 Km/h	3,80 Km/h	6,97Km/h	4,10 Km/h
potència aeròbica UE nivell mig	5,0-6,0 Km/h	3,0-3,5 Km/h	6,0-7,0 Km/h	3,5-4,0 Km/h	6,5-7,5 Km/h	4,5-4.0 Km/h
Velocitat, agilitat i coordinació DS	31,87s	33,57,18s	29,43s	33,51s	28,69s	32,94s
Velocitat, agilitat i coordinació UE valors més alts, pitjor rendiment	13,0 s	13,9s	12,1s	13,7s	11,8s	13,5s
Equilibri DS	4,79s	4,47s	4,75s	4,21s	8,64s	4,73s
	--	--	--	--	--	--

Kgf: quilograms força

cm: centímetres

Km/h: quilòmetres per hora

s: segons

3. DISCUSSIÓ

El grau de **participació** dels alumnes de primària ha estat superior que el de secundària, probablement perquè la decisió de participar la pren la família en el primer grup i els propis alumnes en el segon.

La prevalença de sobrepès i obesitat és superior en el grup de primària en front el de secundària i, per sexe, és superior en nois que en noies.

Comparant els resultats obtinguts amb els de la bibliografia revisada podem observar que els infants i joves de Mataró presenten una prevalença inferior a la d'altres estudis.

Pel que fa al baix pes, els infants i joves de Mataró presenten uns percentatges superiors als dels estudis revisats.

Valors d'IMC

En general, s'ha observat que l'augment de l'IMC és paral·lel a l'increment de greix corporal, valorat amb la mesura del gruix del plec subcutani.

En relació als **hàbits alimentaris** s'observa:

- Que la majoria dels nens i joves pren una ració de fruita diària, però només un 38% consumeix una segona fruita. En el cas de les verdures només consumeixen una ració diària 1/4 part dels enquestats. El perfil mitjà resultant és inferior a dues racions diàries de fruites i verdures, davant les 5 recomanades. Aquests resultats són inferiors als trobats en el programa Perseo per a la mateixa població que pren per terme mitjà 2 racions diàries.

Si es comparen els resultats del bloc de secundària vs el bloc de primària, s'observa:

- Una disminució del nombre d'àpats
- L'hàbit d'esmorzar abans de sortir de casa, també disminueix, observant-se diferències entre sexes dintre d'aquest bloc: un 24,4% de les noies en front un 18% dels nois.

- Un augment considerable de l'hàbit de picar entre hores: a primària ho fa un 6,6% dels participants, xifra que augmenta al 18,6% a secundària.
- A l'hora dels àpats es distreuen més els alumnes de secundària que els de primària, bàsicament mirant la televisió i escoltant música

Referent **al oci, descans y temps lliure** observem:

- Malgrat que els nois dediquen més hores a mirar la televisió i a jugar a l'ordinador i/o consola, també dediquen més estona a activitats esportives extraescolars.
- Per al bloc de secundària, és molt important l'augment de l'ús de les xarxes socials en ambdós sexes (84,1%), en comparació amb els alumnes de primària (7,2%).

La **pràctica d'exercici físic entre setmana** (desplaçaments a peu o en bicicleta) és superior en el bloc de secundària que en el de primària (70% vs 50%). Els percentatges s'igualen el cap de setmana.

Actualment, els motius pels quals els adolescents practiquen esport o fan algun exercici, vénen determinats més per qüestions d'oci que per ser una activitat saludable. La bibliografia de referència posa en evidència que en els últims anys, hi ha una disminució rellevant pel que fa la pràctica d'exercici físic, i aquesta disminució és molt més dramàtica en les noies, Si els nois/noies no són actius, serà molt difícil que ho siguin quan passin a ser adults.

La **pràctica d'activitat física planificada** (extraescolar esportiva), és superior en el grup de secundària que en el de primària i, per sexe, és superior en nois que en noies per a tots els nivells educatius (22 punts percentuals de diferència). També és important ressaltar que la disminució de la pràctica d'activitat física comporta una pèrdua de massa òssia que pot determinar un augment de l'osteoporosi en l'edat adulta.

A continuació es comenten alguns dels resultats de les proves de condició física per al grup de secundària, segons edat, en relació a les dades de referència de la població adolescent Europea.

- En la prova de salt a peus junts, que valora la **força explosiva del tren inferior** els resultats mitjans dels nois de secundària es troben al nivell mig esperable per la seva edat, a excepció dels alumnes de 13 i 14 anys, que han obtingut un resultat lleugerament superior. Pel que fa a les noies, els resultats mitjans de les alumnes de Mataró es corresponen amb un nivell alt de força explosiva del tren inferior a totes les edats.
- En relació a la **força màxima del tren superior**, valorada amb la prova del *handgrip*, els nois de Mataró es troben en un nivell baix en relació a la mitja europea, llevat dels alumnes de 14 anys, que obtenen puntuacions corresponents al nivell mig. En aquesta prova, les noies se situen en el nivell baix a totes les edats.
- Quant a la **capacitat aeròbica**, tant els nois com les noies puntuen per sobre dels estàndards europeus, xifres que es tradueixen amb un pitjor rendiment.

La condició física dels adolescents que han estat objecte d'estudi en el projecte *Destí Salut* és inferior a la d'altres països de la Unió Europea (UE), especialment pel que fa la força i la capacitat aeròbica, i pot ser indicativa de risc cardiovascular futur.

Encara que gran part de la variabilitat de la condició física esta genèticament determinada, els condicionants mediambientals i especialment l'exercici físic, tenen gran influència sobre la mateixa.

No existeixen dades de referència a nivell Europeu per al grup de primària i per tant no s'han pogut comparar les dades obtingudes.

4. CONCLUSIONS

S'han obtingut dades representatives de la població infantil i juvenil de la ciutat de Mataró per a les variables que han estat objecte d' estudi, que ens permetran aprofundir en el seu coneixement i ens donaran una valuosa informació cara a futures intervencions en promoció de la salut basades en l'evidència dels resultats obtinguts, alhora que previndrem possibles malalties a llarg termini.

És necessari dissenyar programes de prevenció que aconseguixin millores en aquest aspecte, per a això la implicació directa dels recursos sanitaris, educatius, polítics i administratius és determinant.

5. BIBLIOGRAFIA

- Serra Majem LI, Ribas Barba L, Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Saavedra Santana P, Peña Quintana L. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio Enkid (1998-2000) Med Clin. 2003; 12:725-32
- Programa PERSEO. Programa piloto Escolar de Referencia para la salud y el Ejercicio contra la Obesidad. <http://www.perseo.aesan.msps.es>
- Nutrición Actividad Física y prevención de la Obesidad. “Estrategia NAOS”. Estrategia NAOS/Ministerio de Sanidad y Consumo/Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Editorial Médica Panamericana, S.A. 2007.
- Encuesta Nacional de Salud 2006. Ministerio de Sanidad y Consumo. Instituto Nacional de estadística. INE.
Disponible en: <http://www.ine.es>
- Estudio de prevalencia de obesidad infantil “ALADINO” (ALimentación, Actividad física, Desarrollo INfantil y Obesidad). 2011
Disponible: <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/.../ALADINO.pdf>
- Batería ALPHA-Fitness: Test de campo para la evaluación e la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes.
Disponible en: [http:// www.thealphaproject.net](http://www.thealphaproject.net)
- Proyecto HELENA. Healthy Lifestyle by Nutrition in Adolescence
Disponible: www.helenastudy.com/es