

VIDA ACTIVA  
EXERCICIS



VIDA SANA FOR  
A FORTALITAT



PROTOCOL D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT:

# PROMOCIÓ D'UNA VIDA ACTIVA

TEQUILIBRI ACT  
VITAT FÍSICA



IDA ACTIVA VID  
A SANA EXERC



CI FÍSIC VID S  
ANA FORÇA AC



T VITAT FÍSIC



Govern  
de les Illes Balears



PROTOCOL D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT:

# **PROMOCIÓ D'UNA VIDA ACTIVA**

Editat per la Conselleria de Salut del Govern de les Illes Balears

## AUTORS

- M. Clara Vidal Thomàs** Infermera.\*\* Gabinet Tècnic de la Gerència d'Atenció Primària de Mallorca. Servei de Salut de les Illes Balears. Conselleria de Salut i Consum
- Guillem Artigues Vives** Infermer. Direcció General de Salut Pública. Conselleria de Salut i Consum
- Elena Cabeza Irigoyen** Metgessa i especialista en salut pública i medicina preventiva. Direcció General de Salut Pública. Conselleria de Salut i Consum

## AUTORS COL·LABORADORS

**José Ignacio Ramírez Manent.** Metge de família i especialista en educació de l'activitat física i l'esport. CS Santa Ponça

**Manuel Sarmiento Cruz.** Metge de família \* i especialista en educació de l'activitat física i l'esport

**Montse Gómez Alonso.** Infermera  
CS Escola Graduada

**Encarnación González Ramón.** Infermera  
CS Escola Graduada

**José Luis Ferrer Perelló.** Infermer. CS Santa Ponça

**Aina Mascaró García.** Mediadora intercultural  
CS Escola Graduada i CS Son Gotleu

**Lourdes Quintana Torres.** Metgessa de família. CS Valldargent

**Pepa Pades Jiménez.** Infermera  
CS Valldargent

**Margalida Mut Tomàs.** Infermera  
CS Valldargent

**Catalina Núñez Jiménez.** Metgessa \*  
CS es Trencadors (annex 7, "Educació en grup")

*Residents del tercer curs de medicina familiar i comunitària (activitat 5B de l'annex 4)*

Cristina Vidal Ribas  
Catalina Isabel Bisbal Navarro  
Judith Alejandra García dos Ramos  
Jorgina Elisa Gomila Joy  
M.<sup>a</sup> del Mar Guillén Castillo  
Adriana Helmfelt Minobis  
Myrto Sarri  
Alejandra Paola Stivaletta

## REVISIÓ



## REVISIÓ LINGÜÍSTICA, DISSENY I MAQUETACIÓ

**Bartomeu Riera Rodríguez.** Assessor lingüístic.  
Servei de Salut de les Illes Balears

© de les il·lustracions de l'annex 4: Institut Català de la Salut

ISBN: (pendent)

DL: (pendent)

\* Cap d'estudis de la Unitat Docent Multiprofessional d'Atenció Familiar i Comunitària

\*\* Membre de la Comissió Tècnica de Formadors i Assessors en Promoció i Educació per a la Salut de la Gerència d'Atenció Primària

---

# TAULA DE CONTINGUTS

---

1. Introducció i justificació .....	5
2. Anàlisi de la situació .....	6
3. Objectius.....	7
4. Intervenció proposada.....	8
5. Mètodes.....	9
6. Avaluació.....	15
7. Bibliografia.....	17
ANNEXOS.....	19



# 1. INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ

Nombrosos estudis demostren que seguir un estil de vida actiu aporta molts de beneficis per a la salut. Tot i així, les xifres de la morbimortalitat relacionada amb els estils de vida continuen essent altes.<sup>1</sup> [Els números remetent a les referències bibliogràfiques; vegeu les pàg. 16 i 17.]

Per la seva part, l'Organització Mundial de la Salut ha identificat les cinc principals causes de mort: la hipertensió arterial (13 %), el tabaquisme (9 %), la hiperglucèmia (6 %), la manca d'activitat física regular (6 %) i el sobrepès i l'obesitat (5 %).<sup>2</sup>

Hi ha prou evidències que un estil de vida actiu aporta beneficis diversos, ja que prevé i millora les malalties cardiovasculars, les respiratòries, les metabòliques (diabetis, hiperlipidèmia, obesitat i síndrome metabòlica) i determinats càncers (colorectal, pròstata i de mama), a més de les patologies neurològiques, osteomusculars i motores. També és útil per reduir l'estrès, l'ansietat i la depressió i per millorar el sentit de l'humor i el positivisme, l'autoestima i l'autoimatge. A més, en el vessant social, l'activitat física regular afavoreix la integració en la societat i pot incrementar el rendiment a la feina o a l'escola (autoeficàcia).<sup>3</sup>

Pel que fa a la quantitat d'activitat física, no hi ha una única manera de seguir les recomanacions sobre aquest aspecte: en termes generals, s'accepta que una persona adulta ha d'acumular un mínim de 30 minuts diaris durant cinc dies o més a la setmana d'exercici físic d'intensitat moderada, o bé 20 minuts diaris durant tres dies o més a la setmana d'exercici físic d'intensitat vigorosa, o bé una combinació equivalent d'exercicis moderats i vigorosos. A més, dues vegades per setmana s'han de fer activitats de força dels grans grups musculars i també de flexibilitat i d'equilibri.<sup>4</sup>

Però, tot i que se saben els beneficis de practicar activitats físiques regularment, la realitat és que, en els darrers anys, la tendència de la població és fer-se més sedentària: la major part de les persones no arriben a fer la quantitat d'activitat física que els experts recomanen per mantenir la salut.<sup>5</sup>

Amb un abordatge multidisciplinari de les malalties associades a la manca d'activitat física es pretén prioritzar el canvi d'estil de vida sobre els tractaments farmacològics.<sup>6,7</sup> Així doncs, l'orientació intersectorial —en els àmbits sanitari, sociocomunitari, educatiu i empresarial, entre d'altres) és la clau per fer intervencions en la comunitat perquè l'entorn de les persones sigui més afavoridor per adoptar o mantenir un estil de vida saludable.

Per això la Conselleria de Salut ha elaborat l'Estratègia d'alimentació saludable i vida activa, basada en el model de determinants de la salut, en la intersectorialitat i en la participació comunitària, que té com a objectiu millorar la salut a partir de la promoció d'hàbits i estils de vida relacionats amb la reducció de la prevalença de l'obesitat i de les malalties cròniques que hi estan associades, i amb la millora de la qualitat de vida i el benestar dels habitants de les Illes Balears.

L'educació per a la salut és una de les eines que els professionals sanitaris utilitzen per ajudar les persones a canviar els seus hàbits cap a estils de vida saludables. Aquest protocol es basa en el

model teòric i operatiu de la Secció de Promoció de la Salut de l'Institut de Salut Pública del Govern de Navarra<sup>8</sup> i en la proposta de l'Organització Mundial de la Salut d'incorporar l'educació per a la salut com a estratègia per millorar la salut de la població mundial i establir l'atenció primària com a eix vertebrador del sistema de salut, de les demandes i de les noves necessitats de la societat.<sup>9</sup>

## 2. ANÀLISI DE LA SITUACIÓ

Per implementar qualsevol programa d'educació per a la salut és essencial fer prèviament una anàlisi de les necessitats i dels factors que condicionen els hàbits sobre els quals es vol actuar.<sup>1</sup> Per tant, cal tenir informació sobre els factors que predisposen a fer o a no fer alguna activitat física de manera continuada, i també els que ho faciliten i ho reforcen.<sup>2</sup>

En el món desenvolupat, el canvi del model i les condicions de feina i de vida han provocat que la població hagi reduït l'activitat física en el seu àmbit laboral.<sup>3</sup> Pel que fa al patró d'activitat física dels habitants de les Illes Balears, el 28 % de les persones enquestades<sup>4</sup> de més de 15 anys declaren que estan assegudes durant la seva activitat principal, i el 50 % passen la major part de la jornada dretes sense fer grans desplaçaments. A més, el 45 % manifesten que tenen una vida sedentària i el 19 % que no fan cap tipus d'activitat física. Actualment hi ha moltes barreres que ens tornen més inactius: segons la darrera enquesta sobre salut de les Illes Balears,<sup>5</sup> el 45 % de les persones entrevistades manifesten que no fan tota l'activitat física que voldrien i que el motiu principal és la manca de temps i de voluntat.

Els professionals de la salut tenen avui dia un paper fonamental a l'hora d'inculcar a la societat que mantenir un estil de vida actiu repercuteix a millorar la condició física individual i a disminuir les malalties que hi estan relacionades en termes de salut col·lectiva. Per tant, una vegada que la població coneix els beneficis que aporta l'activitat física diària, la barrera següent que cal obrir és l'adherència als programes que promouen l'activitat física. Se sap que, de totes les persones que comencen un programa d'exercici físic regulat, només el 50 % el manté més enllà dels primers sis mesos,<sup>6</sup> cosa que s'atribueix a factors diversos, com la genètica, l'edat, l'educació, la motivació, la confiança, l'activitat física prèvia, els hàbits dietètics, el tabaquisme, l'ocupació, el suport social i l'entorn físic, entre d'altres.<sup>7,8</sup>

L'abordatge del sedentarisme que els professionals de la salut han fet fins ara ha estat pobre i molt poc present en la tasca d'educació per a la salut. Per això, amb l'objectiu de refermar el seu paper en la lluita contra el sedentarisme, les darreres línies de recerca s'encaminen a fer que els centres de salut implementin intervencions comunitàries de modificació de l'entorn i del comportament cap a l'activitat física, utilitzant tecnologies interactives i aplicant el consell breu individual.<sup>9-11</sup> Aquest protocol, per tant, està estructurat en les intervencions educatives de consell breu i a la consulta individual i en l'educació en grup, i es complementa amb caminades per rutes saludables —quan estiguin instaurades— i amb sessions sobre l'exercici físic.



### 3. OBJECTIUS

#### a) OBJECTIU GENERAL

Promoure la vida activa i l'exercici físic entre les persones sedentàries sanes o que tinguin algun factor de risc, independents per a la vida diària, potenciant-ne l'autonomia i els hàbits de vida saludables.

#### b) OBJECTIUS EDUCATIUS

Els objectius que s'han d'assolir es formulen segons les àrees d'aprenentatge: àrea cognitiva, àrea emocional i àrea de les habilitats. Aquests objectius s'han de treballar fonamentalment a les consultes individuals i a la consulta grupal.

ÀREA	Objectius educatius	Consell breu	Educació individual	Educació en grup
Cognitiva	Saber quins beneficis per a la salut i per al benestar de les persones aporten dur una vida activa i fer exercici físic de manera regular	X	X	X
	Conèixer els beneficis de combinar una vida activa amb una alimentació saludable	X	X	X
	Entendre com dur a terme les activitats de la vida diària i l'exercici físic de manera segura		X	X
	Aprendre els diferents tipus d'exercici físic que es poden fer	X	X	X
	Conèixer els seus hàbits d'exercici físic i d'alimentació	X	X	X
Emocional	Analitzar les actituds i la predisposició per dur una vida activa i fer exercici físic de manera regular		X	X
	Reconèixer els beneficis que proporcionen dur una vida activa i fer alguna activitat física de manera regular en el benestar emocional i en les relacions i el suport socials		X	X
	Analitzar les situacions d'estrès i saber actuar-hi		X	X
Habilitats	Per fer diferents tipus d'exercicis físics		X	X
	Per seguir un programa d'exercici físic regular i integrar-lo en la vida diària		X	X
	Per actuar correctament en situacions que requereixin primers auxilis		X	X

## 4. INTERVENCIÓ PROPOSADA

Proposam fer una intervenció en tres nivells:

- consell breu
- educació individualitzada
- educació en grup

- El consell breu s'ha de fer aprofitant qualsevol oportunitat que es tinguí amb la persona que acudeix a la consulta.
- L'educació individualitzada s'ha d'impartir a la consulta, amb cites concertades i un mínim de cinc sessions.
- Taller d'educació en grup d'almenys vuit sessions educatives.

Paral·lelament a l'educació individualitzada i en grup, proposam com a recurs organitzar sessions d'exercici físic, alternant-los amb les consultes o sessions, i passejades per una ruta saludable.

Si s'opta per l'educació individualitzada, es pot fer una demostració de l'exercici i entregar un fullet explicatiu perquè es pugui practicar a casa.

Per als sessions d'exercici físic en grup, a més de la infermera i/o el metge s'ha de comptar sempre que sigui possible amb els fisioterapeutes de l'equip d'atenció primària i/o amb la col·laboració de monitors específics d'entitats del barri.

Tant en l'educació individualitzada com en la de grup s'ha de recomanar fer una ruta saludable quan estigui implantada en el centre de salut. Els centres de salut que no en tinguin cap poden consultar el *Protocol d'implantació de rutes saludables*, publicat per la Conselleria de Salut i accessible a la intranet<sup>1</sup> i al web de Rutes Saludables.<sup>2</sup> Es recomana fer una ruta saludable almenys dues vegades durant el programa educatiu; si és possible, l'ha de dirigir un monitor (professional sanitari, pacient expert, monitor d'activitat física de l'ajuntament, etc.).

A tall d'exemple presentam aquest cronograma per a la intervenció combinada amb la ruta saludable i les sessions d'exercici físic.

Setmana	Dia	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 1		Sessió 1 <sup>(*)</sup> o consulta 1 <sup>(**)</sup>		Ruta saludable		
Setmana 2		Sessió 2 o consulta 2		Sessions d'exercici físic		
Setmana 3		Sessió 3 o consulta 3		Sessions d'exercici físic		
Setmana 4		Sessió 4 o consulta 4		Ruta saludable		
Setmana 5		Sessió 5 o consulta 5		Sessions d'exercici físic		
Setmana 6		Sessió 6				
Setmana 7		Sessió 7				
Setmana 8		Sessió 8				

(\*) Sessió: educació en grup. (\*\*) Consulta: educació individualitzada.

<sup>1</sup> [GAP Mallorca > Gabinet Tècnic > Gules, programes i protocols > Educació per la salut > Rutes Saludables.](#)

<sup>2</sup> Web de les rutes saludables: <http://e-avac.caib.es/rutas-portada.html>.

## 5. MÈTODES

### a) POBLACIÓ DIANA

Persones adultes independents per a la vida diària, sanes o amb algun factor de risc cardiovascular (hipertensió, diabetis, excés de pes, dislipèmia) o altres problemes de salut, com ara artrosi, osteoporosi, MPOC, depressió, etc.

Si hi ha algun cas de persona dependent, cal valorar si hi pot participar i revisar la necessitat que tengui un acompanyant (p. ex., monitors).

### b) CAPTACIÓ

La captació de les persones participants es pot fer de diferents maneres:

- Des de les consultes del centre de salut (de medicina, d'infermeria, de fisioteràpia...) s'ha de fer el consell breu a la persona candidata i oferir-li participar en les sessions d'educació individualitzada o en grup.
- Des de les consultes de treball social, mediació cultural, etc., s'ha de derivar la persona candidata al professional indicat per al consell breu, la visita de valoració i l'oferta de participar en les sessions d'educació individualitzada o en grup.
- Des d'organitzacions i entitats de la comunitat es poden derivar al centre de salut les persones interessades a millorar els seus hàbits d'activitat i d'exercici físic.

### c) INCLUSIÓ

Abans d'incloure una persona en les sessions d'educació individualitzada o en grup cal entrevistar-s'hi i fer-ne una valoració per determinar si pot ser inclosa en el programa i, en aquest cas, fer-li la proposta de participació. A continuació assenyalam esquemàticament els components de la valoració:

1. Valoració de la infermera, del metge i/o del fisioterapeuta:
  - a) Valoració del grau d'activitat física segons l'IPAQ (qüestionari internacional d'activitat física).  
Pes, talla, índex de massa corporal, tensió arterial i freqüència cardíaca.
  - b) Valoració de la dieta mediterrània (PREDIMED).
2. Valoració de l'estat del canvi (Prochaska i DiClemente).
3. Valoració de les contraindicacions per fer activitat física.

Més informació  
a l'annex 1

Seguiu l'**algorisme d'inclusió de l'annex 2** depenent dels resultats.

## d) DESENVOLUPAMENT DE LA INTERVENCIÓ

### I. Consell breu sobre activitat física

El consell breu es caracteritza perquè és una informació individual que promou un estil de vida saludable per mitjà d'una proposta de canvi i fent èmfasi sobre els beneficis de mantenir hàbits de vida saludables. S'hi combinen l'assessorament i l'estímul verbal, per la qual cosa es recomana entregar material escrit com a suport de la informació verbal.

Hi ha evidències científiques que el consell breu té un efecte positiu, modest però consistent, en els nivells d'activitat física, i que és eficient.

#### Metodologia

És una intervenció que es pot fer en el context de l'atenció prestada en una consulta o al domicili. S'ha d'aprofitar qualsevol motiu de consulta per donar el consell breu, preferiblement les visites sobre temes de salut en que sigui recomanable parlar dels beneficis de fer alguna activitat física.

Té una durada breu (3-5 minuts) i està estructurada així:

1. Valorar els hàbits d'activitat física per mitjà de l'IPAQ (per *international physical activity questionnaires*, "qüestionari internacional d'activitat física") s'ha de preguntar al pacient si fa alguna activitat física i si practica o ha practicat qualche esport. També s'ha d'estimar la necessitat de fer la consulta de valoració (vegeu l'annex 1) en aquest moment o citar el pacient per a una altra consulta. És important no perdre l'oportunitat de fer la valoració, depenent de la disponibilitat del professional i de la persona atesa. Si es fa la valoració, el temps de la consulta serà una mica més llarg.
2. S'ha d'aconsellar un canvi segons l'etapa del procés de canvi en què el pacient estigui:

Precontemplació	No fa cap tipus d'exercici i no s'ha plantejat començar a fer-ne
Contemplació	No fa cap tipus d'exercici, però hi ha un plantejament de canvi en els pròxims mesos
Preparació	S'ha plantejat fer un canvi en el grau d'activitat física per tal de complir les recomanacions específiques
Acció	Ha començat el programa fent exercici regularment, d'acord amb les recomanacions específiques, però fa menys de sis mesos
Manteniment	Fa exercici regularment, d'acord amb les recomanacions específiques, i ha començat fa més de sis mesos
Recaigudes	Ha fet exercici regularment d'acord amb les recomanacions específiques, però actualment no en practica

3. S'ha d'entregar el fullet sobre la quantitat d'exercici físic recomanat i/o sobre els beneficis —segons cada cas—, ja que la informació per escrit ajuda a fixar-la i afavoreix l'elevació de la corba de l'oblit. Vegeu l'annex 3.
4. El consell breu sempre ha d'acabar donant l'oportunitat al pacient d'una nova consulta si necessita més informació o ajuda per avançar en les etapes del procés de canvi. En les fases de contemplació, preparació i acció, cal oferir-li participar en sessions d'educació individualitzada (consulta, valoració i prescripció individualitzada d'exercici) o grupal, segons la que es consideri més adient. Si hi ha cap ruta saludable a la seva zona bàsica de salut, cal entregar-li el fullet a l'efecte i proposar-li que la faci.

## II. Educació individualitzada

És una intervenció programada i planificada que es fa a la consulta. A més de la visita de valoració, consta de cinc visites més, com a mínim, d'una durada de 10 a 20 minuts i programades amb periodicitat setmanal o quinzenal, segons el que valorin el professional i el pacient.

Els objectius es treballen de manera personalitzada, centrant-se en els problemes i en les necessitats específiques de cada persona. A més, s'ha d'oferir al pacient participar en les sessions d'exercici físic (vegeu el punt IV, a les pàgines 13 i 14, i l'annex 4) i se li ha de recomanar que faci la ruta saludable.

### Educació individualitzada

Temps	10-20 minuts cada consulta
Nombre de consultes	5, com a mínim
Periodicitat	Setmanal o quinzenal
Participació	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Consultes educatives</li> <li>▪ Ruta saludable (si n'hi ha)</li> <li>▪ Sessions d'exercici físic</li> </ul>

Aquesta es la proposta de consultes individualitzades:

Consulta i durada	Objectius	Contingut
Consulta de valoració  Durada: 20 minuts, aproximadament	Valorar l'estat i els hàbits del pacient abans de recomanar-li fer activitat física	Segons l'annex 1
	Expressar, compartir i reorganitzar coneixements, experiències i actituds relacionades amb una vida activa i l'exercici regular	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Contracte formatiu</li> <li>□ Experiència amb l'exercici físic</li> <li>□ Beneficis de l'activitat física, personalitzada</li> <li>□ Pactar objectius per a la primera setmana (vegeu l'annex 5)</li> <li>□ Proposar de dur un registre de l'activitat física d'una setmana, amb podòmetre, aplicació mòbil, control del temps o altres sistemes (vegeu l'annex 5)</li> <li>□ Entregar-li fullets de rutes saludables (disponibles en <a href="http://e-alvac.caib.es/rutas-portada.html">http://e-alvac.caib.es/rutas-portada.html</a>)</li> </ul>



Segona consulta Durada: 20 minuts, aproximadament	Aplicar el pla d'activitat física personalitzat	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Valorar com ha anat la setmana, quant d'exercici ha fet, quanta satisfacció li ha reportat, quines dificultats hi ha trobat... Vegeu l'annex 6.</li> <li>▫ Treballar la motivació, si cal</li> <li>▫ Pactar objectius per als següents 15 dies (o una setmana, segons el que es consideri adient)</li> </ul>
	Revisar com fer activitat física de manera segura	Revisar els coneixements i els comportaments per fer activitat física de manera segura (fullet de rutes saludables)
	Introduir la importància de combinar una alimentació saludable amb l'exercici físic	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Reprendre els resultats del qüestionari PREDIMED fet a la consulta de valoració i, a partir dels hàbits del pacient, pactar els canvis en l'alimentació</li> <li>▫ Piràmide mixta de salut i consells de dieta mediterrània, (accessible a l'e-SIAP, a l'apartat de consells).</li> </ul>
Tercera consulta Durada: 20 minuts, aproximadament	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Revisar els objectius pactats en la segona consulta</li> <li>▫ Prescriure-li actius en salut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Avaluació del que s'ha fet fins a aquell moment, dels objectius aconseguits i de l'ajust dels objectius, si cal. A partir de les dificultats, reorganitzar i consensuar els objectius</li> <li>▫ Treballar la motivació, si cal</li> <li>▫ Explicar-li els actius en salut, la prescripció social, si es considera adient. Per fer-ho, cada EAP ha de disposar del seu mapa d'actius en salut</li> <li>▫ Citar el pacient una altra vegada al cap d'una setmana o 15 dies, depenent dels resultats</li> </ul>
Quarta consulta Durada: 20 minuts, aproximadament	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Revisar els objectius pactats en la tercera consulta</li> <li>▫ Introduir la importància de l'alimentació saludable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Avaluació del que s'ha fet fins a aquell moment, dels objectius aconseguits i de l'ajust dels objectius, si cal. A partir de les dificultats, reorganitzar i consensuar els objectius</li> <li>▫ Valorar la necessitat d'aprofundir en l'alimentació saludable (vegeu el <i>Protocol d'alimentació saludable i vida activa</i>, accessible des de la intranet)</li> <li>▫ Citar el pacient una altra vegada al cap d'una setmana o 15 dies, depenent de si ha aconseguit els objectius plantejats o no</li> </ul>
Cinquena consulta Durada: 20 minuts, aproximadament	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Revisar els objectius pactats en la quarta consulta</li> <li>▫ Avaluar els objectius aconseguits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Avaluació del que s'ha fet fins a aquell moment, dels objectius aconseguits i de l'ajust dels objectius, si cal. A partir de les dificultats, reorganitzar i consensuar els objectius</li> <li>▫ Citar el pacient per fer l'IPAQ una altra vegada segons l'algorisme (vegeu l'annex 2).</li> <li>▫ Si ha aconseguit els objectius, citar-lo cada 6 mesos per fer-ne el seguiment. Si no, continuar citant-lo cada mes per reforçar i valorar els objectius</li> </ul>
Fer visites de seguiment segons la valoració del professional, de manera consensuada amb el pacient		

### III. Educació en grup

El “Taller d’educació per a la salut en grup per a la promoció d’una vida activa i saludable” consisteix en un mínim de 8 sessions de periodicitat setmanal i de 60 a 90 minuts de durada cadascuna. Es recomana que el grup estigui integrat per 15 persones, aproximadament, que estiguin en les etapes de canvi de contemplació, preparació o acció (Prochaska i DiClemente). S’ha d’haver fet una valoració prèvia a totes les persones participants (vegeu l’annex 1).

Es recomana que les sessions educatives proposades es complementin i alternin amb sessions d’exercici físic i amb almenys dues passejades per la ruta saludable amb professionals sanitaris del centre de salut o bé un monitor extern, ja que afavoreix integrar els conceptes teòrics amb els pràctics i amb la vida diària (vegeu l’annex 4).

Aquesta és la proposta de sessions educatives. Cada sessió està desenvolupada en l’annex 7.

**Educació en grup**

**Temps** 60-90 minuts cada sessió

**Nombre de sessions** 8, amb aquesta temàtica

- 1) Activitat física
- 2) Estils de vida saludable: els beneficis de l'exercici físic
- 3) L'activitat física en la meua vida
- 4) Mites sobre l'activitat física
- 5) Prevenir riscos
- 6) Activitat física al meu barri
- 7) Alimentació saludable
- 8) Ho he aconseguit! I ara què?

**Periodicitat** Setmanal

**Participació**

- Sessions educatives
- Ruta saludable (si n'hi ha)
- Sessions d'exercici físic

#### Recursos humans

Les sessions són conduïdes per professionals sanitaris de l’equip d’atenció primària amb la participació de les persones dels recursos comunitaris que col·laboren amb l’EAP. Convé que cada sessió la condueixin dues persones, una que hi actuï com a educadora i l’altra com a observadora.

#### Recursos materials

Aconsellam una sala amb les condicions adequades per impartir-hi tallers grupals, amb aquest material: paperògraf, pissarra, equip informàtic, material audiovisual (reproductor de música, pantalla i canó de projecció), les fitxes que s’hagin d’entregar a les persones participants, etc. A banda d’això, en els annexos trobareu captures de pantalla de la llista d’inscrits, del full d’inscripció, del control d’assistència i d’un exemple del diploma i també del cartell de les activitats. A la intranet ([GAP Mallorca > Gabinet Tècnic > Guies, programes i protocols > Educació per la salut > Protocol d’educació per a la salut, Promoció d’una vida activa](#)) estan disponibles el fitxer per editar el cartell (en format de OpenOffice Writer) i un altre en format OpenOffice Calc per gestionar tot allò relatiu a la inscripció i l’assistència a les sessions grupals.



#### IV. Sessions d'exercici físic

Recomanem programar les sessions d'exercici físic alternant-los amb les sessions d'educació per a la salut. Proposam diferents activitats segons el perfil de les persones assistents i el temps disponible.

Abans de cada activitat cal explicar breument l'objectiu de l'exercici, els grups musculars que s'exercitaran i els beneficis que se n'espera obtenir (vegeu l'annex 4).

Contingut	Tècnica	Agrupació	Temps (minuts)
Activitat 1 (escalfament i tornada a la calma) i activitat 2 (estiraments del coll, del tronc i de les extremitats inferiors)	Exposició	GG	10
	Exercicis	TI/GG	35
Activitat 3: exercicis de força i resistència	Exposició	GG	10
	Exercicis	TI/GG	30
Activitat 4: exercicis de flexibilitat específics per a l'esquena	Exposició	GG	10
	Exercicis	TI/GG	30

GG: grup gran. TI: tècnica individual

#### Recursos humans

Recomanem aprofitar els recursos comunitaris disponibles i que, sempre que sigui possible, les sessions d'exercici físic els imparteixin persones formades en activitat física (fisioterapeutes, llicenciats en educació física i ciències de l'activitat física i l'esport, cicles formatius en activitats físiques i esportives, professionals sanitaris formats, etc.).

#### Recursos materials

Per a aquestes activitats fan falta unes instal·lacions adequades: es poden fer al centre de salut mateix o en un local de la comunitat cedit per l'ajuntament o per alguna altra institució o entitat. Material recomanable: estoretes, cintes, pilotes, cadires, peses, etc.

#### V. Ruta saludable

El programa "Rutes saludables" fa referència a la creació de rutes adaptades a la vida quotidiana dels residents del barri on s'ubiqui un centre de salut determinat per mitjà de la participació de la comunitat.

Aquestes rutes poden ser molt diverses, tant en recorregut com en dificultat. S'hi recorre una distància d'uns 2,5 o 3 quilòmetres en un temps de 30 minuts i es poden fer individualment o en grup. La filosofia d'aquest programa és que es recorrin almenys dues vegades per setmana en grup amb uns quants professionals del centre de salut o monitors i, posteriorment, els usuaris mateixos mitjançant un líder o una persona experta en promoció de l'activitat física que dinamitzi la ruta (vegeu *Rutes saludables. Protocol d'implantació* a la intranet).<sup>3</sup> S'ha de valorar la participació de diversos professionals, sobretot quan el ritme de les persones participants no és el mateix i això pot fer que algunes vagin més endavant que unes altres. És interessant que

<sup>3</sup> [GAP Mallorca > Gabinet Tècnic > Guies, programes i protocols > Educació per la salut > Rutes Saludables.](#)

almenys un professional vagi al cap del grup i un altre vagi a la cua per tal de dinamitzar-lo. Això també dependrà del nombre de persones que surtin a caminar.

Per prescriure les rutes, el professional sanitari ha d'entregar el fullet corresponent als pacients durant el consell breu, les consultes d'educació individualitzada o grupal. A cada fullet es mostra el disseny de la ruta i s'exposen els beneficis de dur una vida activa i els consells per prevenir lesions. Tota la informació de les rutes està disponible en format digital en el web de Rutes Saludables<sup>4</sup> i per imprimir en l'apartat "Consells" de la història clínica i a la intranet. Així mateix, cada centre de salut disposa d'un plafó informatiu per promoure-les

Per recórrer les rutes en grup i amb un professional de la salut, les persones interessades s'han d'haver inscrit amb el full d'inscripció (vegeu l'annex 10) o bé han de formar part del grup d'educació per a la salut.

Per organitzar i planificar les actuacions corresponents a l'educació en grup, a les sessions d'exercici físic i a les rutes saludables aconsellam fer-ho amb la participació de la comunitat des del començament (entitats del barri, serveis socials, etc.), ja que facilita que la intervenció sigui més efectiva i que hi estigui implicat el barri.

---

## 6. AVALUACIÓ

---

### a) AVALUACIÓ DELS RESULTATS

L'avaluació dels resultats s'ha de fer per mitjà del qüestionari IPAQ, segons l'algorisme proposat.

#### *Educació individualitzada*

S'avaluen les sessions d'educació individualitzada depenent de si s'han assolit els objectius pactats. Es pot fer una avaluació final amb el qüestionari IPAQ.

#### *Sessions grupals*

Al final del taller es pot fer una avaluació dels objectius de les habilitats adquirits per mitjà d'un breu qüestionari amb cura de l'avaluació.

Proposam fer una roda de valoració on cada participant digui o escrigui una frase per expressar què FELICITA més de l'OSA, de tal manera que puguem valorar la satisfacció i allò que hem de millorar i facilitar a les persones participants el full d'avaluació (annex X)

En acabar el programa es pot passar un qüestionari de predisposició a l'activitat física diària, perquè allò que realment volem és motivar les participants a fer activitat física diàriament.

### b) AVALUACIÓ DEL PROCÉS

---

<sup>4</sup> Web de les rutes saludables: <http://e-avac.caib.es/rutas-portada.html>.

S'ha d'avaluar per mitjà del guió de l'observador (annex 13): assistència de les persones participants, intervencions que han fet i grau de consecució de les activitats programades i duites a terme.

### c) AVALUACIÓ DE L'ESTRUCTURA

Cal registrar l'adequació del local, el compliment de l'horari, la durada de les sessions i l'adequació del material emprat (annex 13).

### d) MODEL DE MEMÒRIA D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT

Al final de cada programa educatiu s'ha d'actualitzar el registre vigent d'educació per a la salut de la Gerència d'Atenció Primària.



## 7. BIBLIOGRAFIA

### INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ

1. Miniño AM, et al. Deaths: final data for 2004. US Department of Health and Human Services. National Vital Statistics Report. 2007;55(19): 1-120.  
Disponible en: <[www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr55/nvsr55\\_19.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr55/nvsr55_19.pdf)> [Consulta: 8 maig 2014].
2. ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT. *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks* [en línia]. Ginebra (Suïssa), 2009.  
<[www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/GlobalHealthRisks\\_report\\_full.pdf](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf)> [Consulta: 8 maig 2014].
3. POTTEIGER, Jeffrey A. *ACSM's introduction to exercise science*. Baltimore (EUA): Lippincott, Williams & Wilkins, 2011.
4. ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT. *Global recommendations on physical activity for health* [en línia]. Ginebra (Suïssa), 2010.  
<[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)> [Consulta: 8 maig 2014].
5. MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. *Encuesta nacional de salud de España* [en línia]. Madrid, 2011-2012.  
<[www.msssi.gob.es/ca/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm](http://www.msssi.gob.es/ca/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm)> [Consulta: 8 maig 2014].
6. Wilfley DE, et al. Lifestyle interventions in the treatment of childhood overweight: a meta-analytic review of randomized controlled trials. *Health Psychol.* 2007;26(5):521-32.
7. Disponible en: <[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2040042](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2040042)> [Consulta: 8 maig 2014].
8. NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CLINICAL EXCELLENCE. *Obesity: guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children* [en línia]. Londres (Regne Unit), 2006. <[www.nice.org.uk/nicemedia/live/11000/30365/30365.pdf](http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/11000/30365/30365.pdf)> [Consulta: 8 maig 2014].
9. INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA. *Manual de educación para la salud* [en línia]. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2006.  
<[www.navarra.es/NR/rdonlyres/A7EBFCE1-89F0-4406-81A7-7786919A25F7/260756/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf](http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/A7EBFCE1-89F0-4406-81A7-7786919A25F7/260756/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf)> [Consulta: 8 maig 2014].
10. ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT. *Informe sobre la salud en el mundo 2008: la atención primaria de salud, más necesaria que nunca* [en línia]. Ginebra (Suïssa), 2008.  
<[www.who.int/whr/2008/08\\_report\\_es.pdf?ua=1](http://www.who.int/whr/2008/08_report_es.pdf?ua=1)> [Consulta: 8 maig 2014].

### ANÀLISI DE LA SITUACIÓ

1. PÉREZ, M. J. [et al.]. *Manual de educación para la salud*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2006.
2. GREEN, Laurence W.; KREUTER, Marshall W. *Health program planning: an educational and ecological approach*. Nova York (EUA): McGraw-Hill, 2005.
3. POTTEIGER, Jeffrey A. *ACSM's introduction to exercise science*. Baltimore (EUA): Lippincott, Williams & Wilkins, 2011.
4. MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. *Encuesta nacional de salud de España* [en línia]. Madrid, 2011-2012.  
<[www.msssi.gob.es/ca/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm](http://www.msssi.gob.es/ca/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm)> [Consulta: 8 maig 2014].
5. CONSELLERIA DE SALUT I CONSUM. *ESIB07: enquesta de salut de les Illes Balears 2007* [en línia]. Palma: Govern de les Illes Balears, 2007.

<[www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST450ZI64053&id=64053](http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST450ZI64053&id=64053)> [Consulta: 8 maig 2014].

6. DISHMAN, Rod K. *Exercise adherence: its impact on public health*. Champaign (EUA): Human Kinetics, 1994.
7. Herring MP, Sailors MH, Bray MS. Genetic factors in exercise adoption, adherence and obesity. *Obes Rev*. 2013 Sep 15. Disponible en: <<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.12089/pdf>> [Consulta: 8 maig 2014].
8. Adams MA, et al. *Int J Behav Nutr Phys Act*. Patterns of neighborhood environment attributes related to physical activity across 11 countries: a latent class analysis. 2013 Mar 14;10:34. doi: 10.1186/1479-5868-10-34. Disponible en: <[www.ijbnpa.org/content/10/1/34](http://www.ijbnpa.org/content/10/1/34)> [Consulta: 8 maig 2014].
9. Kassavou A, Turner A, French DP. Do interventions to promote walking in groups increase physical activity? A meta-analysis. *IJBNPA* 2013,10:18. Disponible en: <[www.ijbnpa.org/content/10/1/18](http://www.ijbnpa.org/content/10/1/18)> [Consulta: 8 maig 2014].
10. McPhail S, Schippers M. An evolving perspective on physical activity counseling by medical professionals. *BMC Family Practice* 2012, 13:31. Disponible en: <[www.biomedcentral.com/1471-2296/13/31](http://www.biomedcentral.com/1471-2296/13/31)> [Consulta: 8 maig 2014].
11. CONSELLERIA DE SALUT DE LES ILLES BALEARS. *Rutes saludables: protocol d'implantació*. Palma: Govern de les Illes Balears, 2013.

#### ALTRES FONTS CONSULTADES

Bort-Roig J 1, Gilson ND, Puig-Ribera A, Contreras RS, Trost SG. Measuring and influencing physical activity with smartphone technology: a systematic review. *Sports Med*. 2014 May;44(5):671-86. doi: 10.1007/s40279-014-0142-5.

Córdoba R [et al]. Recomendaciones sobre estilo de vida. *Aten Primaria*. 2012;44 Supl 1:16-22. Disponible en: <[www.papps.org/upload/file/Grupo\\_Expertos\\_PAPPS\\_2\\_2.pdf](http://www.papps.org/upload/file/Grupo_Expertos_PAPPS_2_2.pdf)> [Consulta: 5 juny 2014].

ECHAURI, Margarita; PÉREZ, M<sup>a</sup> José; SALCEDO, M.<sup>a</sup> Asunción. *Estilos de vida. Protocolos para profesionales: educación y comunicación en consulta individual*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2001. Disponible en: <[www.navarra.es/NR/rdonlyres/739B6C29-A767-45BD-A86F-BFC9324AD919/193850/PROT0C2.pdf](http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/739B6C29-A767-45BD-A86F-BFC9324AD919/193850/PROT0C2.pdf)> [Consulta: 20 juny 2014].

GENERALITAT DE CATALUNYA. *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS)*. Barcelona, 2007. Disponible en: <[/www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Home\\_Canal\\_Salut/Professionals/Temes\\_de\\_salut/Activitat\\_fisica/documentos/Guia\\_de\\_prescripcio\\_oversio\\_extensa.pdf](http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Home_Canal_Salut/Professionals/Temes_de_salut/Activitat_fisica/documentos/Guia_de_prescripcio_oversio_extensa.pdf)> [Consulta: 5 juny 2014].

Grandes G [et al]. PEPAF Group. Two year longitudinal analysis of a cluster randomized trial of physical activity promotion by general practitioners. *PLoS One*. 2011 Mar 29;6(3) e18363. Disponible en: <[www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0018363](http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0018363)> [Consulta: 5 juny 2014].

Johnston W, Hoffman S, Thornton L. Mobile health: a synopsis and comment on "Increasing physical activity with mobile devices: a meta-analysis". *Transl Behav Med*. 2014 Mar;4(1):4-6. doi: 10.1007/s13142-014-0254-3.

PÉREZ, María José [et al.]. *Manual de educación para la salud*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2006. Disponible en: <[www.navarra.es/NR/rdonlyres/A7EBFCE1-89F0-4406-81A7-7786919A25F7/260756/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf](http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/A7EBFCE1-89F0-4406-81A7-7786919A25F7/260756/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf)> [Consulta: 20 juny 2014]

PÉREZ, M<sup>a</sup> José; ECHAURI, Margarita. *Avanzar en educación para la salud grupal*. Pamplona: Instituto de Salud Pública de Navarra, s/d. Disponible en: <[www.pacap.net/es/publicaciones/pdf/comunidad/5/documentos\\_avanzar.pdf](http://www.pacap.net/es/publicaciones/pdf/comunidad/5/documentos_avanzar.pdf)> [Consulta: 20 juny 2014]

## ANNEXOS

Annex 1	Visita de valoració.....	20
Annex 2	Algorisme d'inclusió.....	23
Annex 3	Fullet sobre activitat física .....	24
Annex 4	Activitats de les sessions d'exercici físic .....	25
Annex 5	Full per pactar els objectius.....	36
Annex 6	Registre de l'activitat física .....	37
Annex 7	Educació en grup .....	38
Annex 8	Exemple de cartell de les activitats.....	57
Annex 9	Llista d'inscrits a les activitats .....	58
Annex 10	Fitxa d'inscripció a les activitats.....	59
Annex 11	Control d'assistència a les sessions.....	60
Annex 12	Exemple de diploma.....	61
Annex 13	Avaluació de l'activitat grupal .....	62



# ANNEX 1. VISITA DE VALORACIÓ

Qualsevol dels professionals sanitaris del centre (metges, infermers, fisioterapeutes) pot fer aquesta visita amb la finalitat de dur a terme les valoracions següents:

- 1) Valoració d'una infermera (segons les necessitats bàsiques de Virginia Henderson), d'un fisioterapeuta o d'un metge. S'ha d'enregistrar a l'e-SIAP a l'espai corresponent.
  - a) Valorar l'activitat física que du a terme per mitjà de l'IPAQ (per *international physical activity questionnaires*, "qüestionari internacional d'activitat física"), a més de registrar en la història clínica els paràmetres següents:
    - pes
    - talla
    - índex de massa corporal (IMC)
    - perímetre abdominal
    - tensió arterial
    - freqüència cardíaca (FC) en repòs.

Gràfic 1. Captura de pantalla de la finestra de l'e-SIAP "Càlcul de la intensitat de l'activitat física" (IPAQ)

**CÁLCULO DE LA INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)**

Fecha: 15/11/2012

1.1. Durante los últimos siete días, ¿cuántos días ha andado al menos durante diez minutos seguidos?  días

1.2. ¿Durante cuántos minutos como media ha andado cada día que lo haya hecho?  minutos

2.1. Durante los últimos siete días, ¿cuántos días ha hecho alguna actividad física o deportiva MODERADA en su tiempo libre, al menos durante diez minutos? Ejemplos: ir en bicicleta, gimnasia, aeróbic, correr, natación, patinaje, golf, baile, yoga o similares.  días

2.2. ¿Durante cuántos minutos como media ha hecho cualquier actividad física moderada cada día que lo haya hecho?  minutos

3.1. Durante los últimos siete días, ¿cuántos días ha hecho alguna actividad física o deportiva VIGOROSA en su tiempo libre al menos diez minutos seguidos? Ejemplos: fútbol, basket, hockey, squash, artes marciales, montañismo, atletismo, ciclismo de competición, natación de competición o similares.  días

3.2. ¿Durante cuántos minutos como media he hecho una actividad física o deportiva VIGOROSA cada día que lo haya hecho?  minutos

**CÁLCULO DE LA INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

CAMINAR:  $3,3 * B * A = G$  MET-minutos/semana

MODERADA:  $4,0 * D * C = H$  MET-minutos/semana

VIGOROSA:  $8,0 * F * E = I$  MET-minutos/semana

TOTAL =  MET-minutos/semana

Gràfic 2. Puntuació segons el resultat obtingut.

### Puntuació segons el resultat

#### Baix

- No hi ha activitat informada.
- No satisfan les categories "moderat" o "alt".

#### Moderat

Qualsevol dels tres criteris següents:

- 3 dies o més d'activitat intensa almenys 20 minuts per dia.
- 5 dies o més d'activitat d'intensitat moderada i/o caminar almenys 30 minuts per dia.
- 5 dies o més de qualsevol combinació de caminar, activitats d'intensitat moderada o intensa, aconseguint un mínim de, almenys, 600 MET-minutes/week.

#### Alt

Qualsevol dels dos criteris següents:

- Una activitat física intensa almenys 3 dies i acumular almenys 1.500 MET-minutes/week.

b) Valorar l'alimentació, si cal, per mitjà del qüestionari de PREDIMED (per PREvenció amb Dieta MEDiterrània).

Gràfic 3. Captura de pantalla del qüestionari.

Archivo Hoja MEAP Motivo de Visita Exploración Diagnósticos/O.D. Plan de Actuación Resumen Complementos Escritorio Favoritos Documentos Usuario

Alarma Alarma Vacuna Orden PENDIENTE

ALIDAD DIETA MEDITERRANEA

Por favor, seleccione una respuesta para cada cuestión.

Cuestión	Respuesta	Valor	Ayuda
Bloque 1 ¿Toma fruta o zumo de frutas natural casi cada día (5 o más a la semana)?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		
Bloque 1 ¿Toma una segunda fruta casi cada día?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		
Bloque 1 ¿Toma regularmente verduras frescas (ensalada) o cocinadas una vez al día?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		
Bloque 1 ¿habitualmente toma verduras frescas o cocinadas más de una vez al día?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		Puntuación < 3 en el bloque 1 requiere intervención dietética
Bloque 2 ¿Toma pescado o mariscos con regularidad (3 o más veces a la semana)?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		
Bloque 2 ¿Toma legumbres (lentejas, garbanzos, alubias...) 2 o más veces a la semana?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		
Bloque 2 ¿Toma frutos secos habitualmente (3 o más veces a la semana)?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		
Bloque 2 ¿Toma carne poco grasa y/o huevos al menos 5 veces a la semana?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		Puntuación < 2 en el bloque 2 requiere intervención dietética (puntos básicos: pescado y le
Bloque 3 ¿Consume bebidas ricas en azúcar dos o más veces a la semana (Ver ayuda)?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		(refrescos y zumos de fruta comerciales)
Bloque 3 ¿Consume alimentos ricos en grasa más de 2 veces por semana (Ver ayuda)?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		(carnes grasas, mantequilla, quesos curados, platos precocinados, embutidos o salchichas)
Bloque 3 ¿Toma repostería comercial (no casera) más de 2 veces por semana (Ver ayuda)?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		(galletas, flanes, dulces, pasteles o aperitivos fritos)
Bloque 3 ¿Desayuna menos de 5 veces a la semana?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		Puntuación en el bloque 3 todos los puntos negativos requieren intervención dietética
Bloque 4 ¿Toma un vaso de leche o 2 yogures casi cada día?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		
Bloque 4 ¿Toma una ración de lácteos casi cada día (Ver ayuda)?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		(vaso de leche, 2 yogures o un trozo de queso fresco o tierno) Puntuación < 2 en el bloque
Bloque 5 ¿Utiliza aceite de oliva como principal grasa para cocinar, adifar y freír alimentos?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		
Bloque 5 ¿Están presentes en sus comidas principales el pan, cereales, pasta, patatas o el arroz?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO		Puntuación < 2 en el bloque 5 requiere intervención dietética

Resultado de: CALIDAD DIETA MEDITERRANEA - 0 - Dieta de muy baja calidad

Imprimir Copiar Cancelar

## 2) Valorar l'estadi del canvi en què es troba.

Gràfic 4. Estadis del canvi segons el model transteòric de Prochaska i DiClemente.

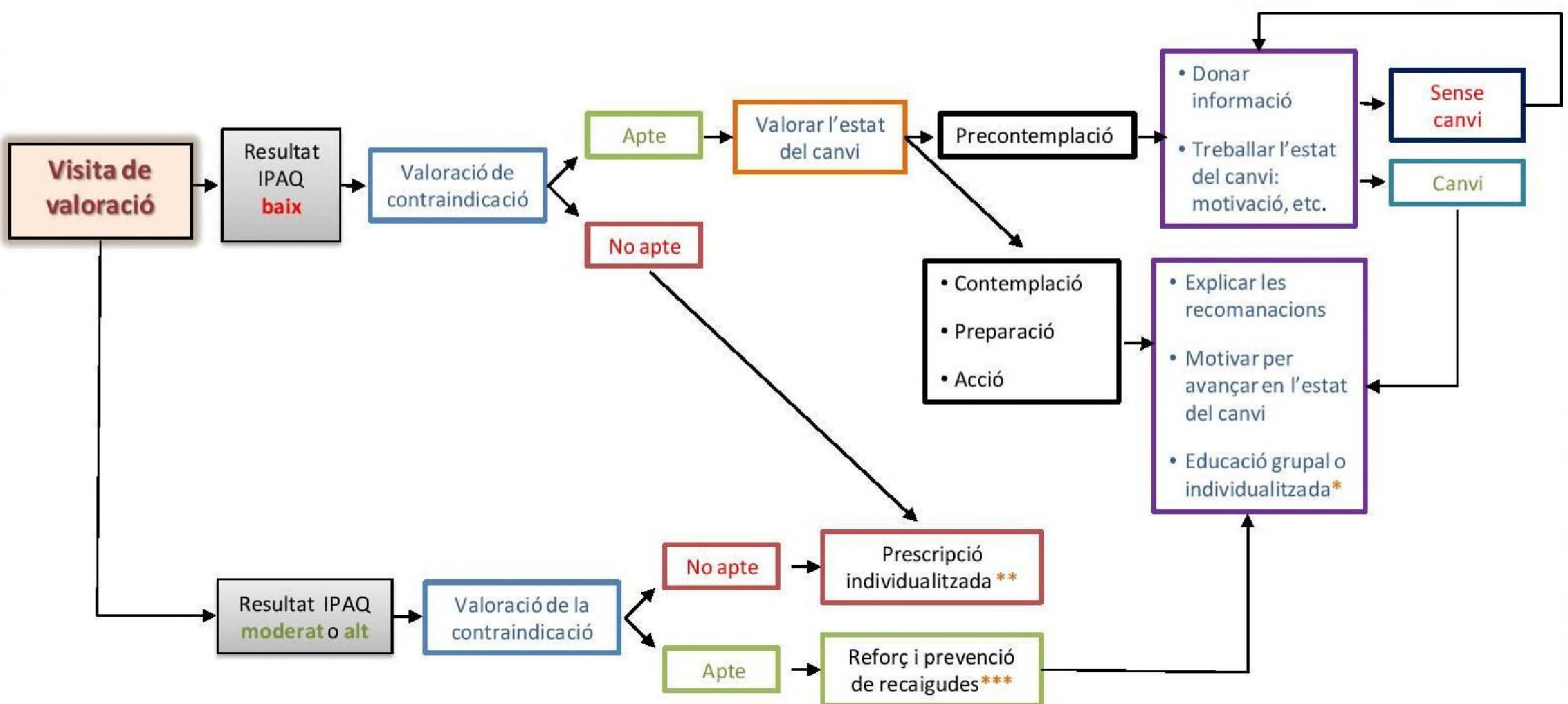
<b>Precontemplació</b>	No fa cap tipus d'exercici i no s'ha plantejat començar a fer-ne
<b>Contemplació</b>	No fa cap tipus d'exercici, però hi ha un plantejament de canvi en els pròxims mesos
<b>Preparació</b>	S'ha plantejat fer un canvi en el grau d'activitat física per tal de complir les recomanacions específiques
<b>Acció</b>	Ha començat el programa fent exercici regularment, d'acord amb les recomanacions específiques, però fa menys de sis mesos
<b>Manteniment</b>	Fa exercici regularment, d'acord amb les recomanacions específiques, i ha començat fa més de sis mesos
<b>Recaigudes</b>	Ha fet exercici regularment d'acord amb les recomanacions específiques, però actualment no en practica

## 3) Valoració de la no-existència de contraindicacions absolutes o relatives per a l'exercici físic (vegeu l'annex XI [pàg. 157-161] del document *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut*, editat per la Generalitat de Catalunya l'any 2007).\*

Una vegada completada la valoració, segons **l'algorisme de l'annex 2** s'ha d'oferir a la persona entrevistada participar en sessions d'educació individualitzades i/o grupals. Si en vol fer, se li ha de donar informació amb els horaris, el lloc on s'imparteix, la programació del curso, etc., a més del formulari d'inscripció.

\* Disponible en línia en [http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Home\\_Canal\\_Salut/Professionals/Temes\\_de\\_salut/Activitat\\_fisica/documents/Guiadeprescripcioversioextensa.pdf](http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Home_Canal_Salut/Professionals/Temes_de_salut/Activitat_fisica/documents/Guiadeprescripcioversioextensa.pdf)

## ANNEX 2. ALGORISME D'INCLUSIÓ



\* Valoració i IPAQ al cap de 3 mesos. Si continua baix, EpS i repetir cada 3 mesos. Si millora a moderat o alt, repetir cada 6 mesos.

\*\* Valoració de la necessitat de fer una prescripció de l'activitat física individualitzant les recomanacions.

\*\*\* Valoració i IPAQ a partir dels 6 mesos a 1 any. Si resulta baix, repetir al cap de 6 mesos. Si resultat moderat o alt, EpS i repetir a partir dels 6 mesos a 1 any.

# ANNEX 3. FULLET SOBRE ACTIVITAT FÍSICA



## Quanta activitat física és recomanable?



Per promoure la salut i el benestar i mantenir el pes adequat, vos convé fer qualche exercici físic regularment i reduir les activitats sedentàries.

Cada setmana heu de triar fer exercicis d'intensitat moderada o fer-ne de vigorosos, a més de qualche exercici de flexibilitat i equilibri i també qualcun de força:

### Exercicis moderats

Freqüència:  
**5 dies** per setmana

Durada:  
**30 minuts**



### Exercicis vigorosos

Freqüència:  
**3 dies** per setmana

Durada:  
**20 minuts**



### Exercicis de flexibilitat i equilibri

Freqüència:  
**de 3 a 7 dies**  
per setmana



### Exercicis de força

Freqüència:  
**3 dies** per setmana



A més, heu d'integrar l'activitat física en les rutines diàries



Consultau els professionals d'infermeria o de medicina per rebre més informació

## ANNEX 4. ACTIVITATS DE LES SESSIONS D'EXERCICI FÍSIC

### Activitat 1: escalfament i tornada a la calma

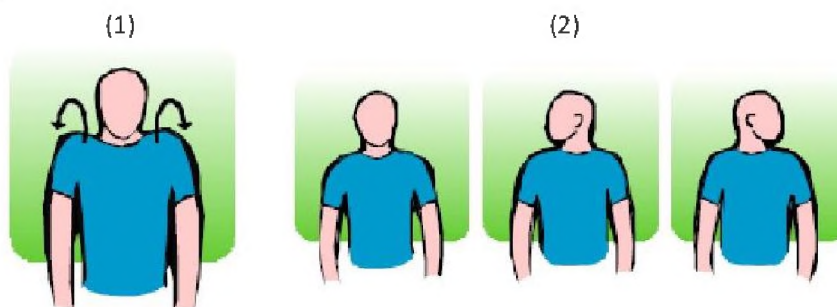
#### Escalfament

- Durada: uns 10 minuts.
- Repeticions: de 8 a 10 vegades cada exercici.

#### Exercicis de mobilitat del coll

De dret i mantenint l'esquena recta, feis els moviments següents:

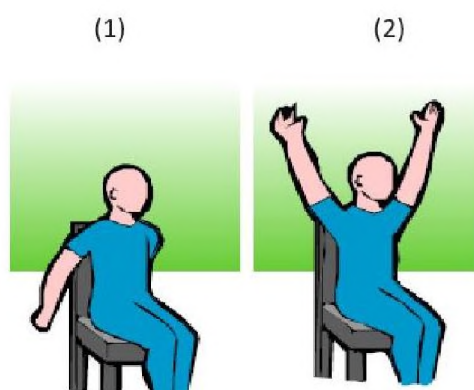
- (1) Girau les espatles cap endavant i cap enrere.
- (2) Girau el coll cap a un costat i cap a l'altre (és a dir, mirau a un costat i a l'altre) i flexionau-lo cap amunt i cap avall (com si diguéssiu "sí", és a dir, assentint amb el cap).



#### Exercicis de mobilitat de les extremitats superiors

Assegut i mantenint l'esquena recta, feis els exercicis següents:

- (1) Feis l'acció d'ajuntar els colzes per darrere.
- (2) Feis cercles cap endavant i cap enrere amb els braços.

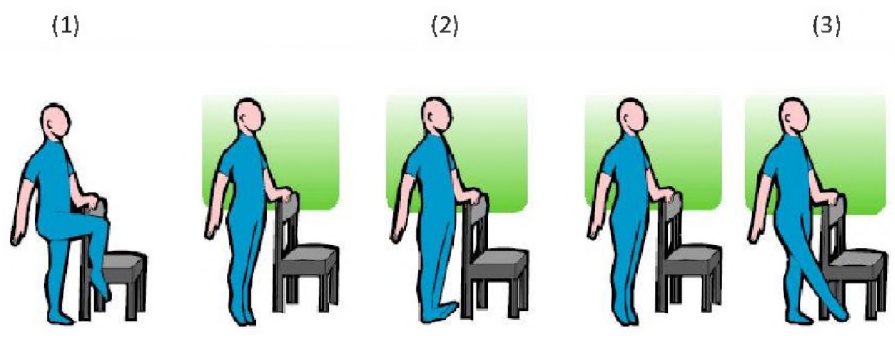


© de les il·lustracions: Institut Català de la Salut

### Exercicis de mobilitat de les extremitats inferiors

De dret i mantenint l'esquena recta, feis els moviments següents (podeu recolzar-vos en una cadira):

- (1) Alçau i davallau les cames (flexionant el maluc) de manera alterna.
- (2) Aixecau-vos de puntetes, aguantau la postura durant uns segons i tornau a la posició inicial. Feis-ho també amb els talons.
- (3) Separau i ajunteu les cames.



### Exercicis de mobilitat general

Es tracta de caminar de maneres diferents, augmentant la velocitat del desplaçament progressivament. Alguns exemples:

- Recolzant només els talons i després només les puntes dels peus.
- Recolzant només la part externa dels dos peus i alternant-ho amb la part interna.

El tipus de desplaçament també pot anar variant: cap endavant, cap enrere, lateral (de costat), fent una ziga-zaga...

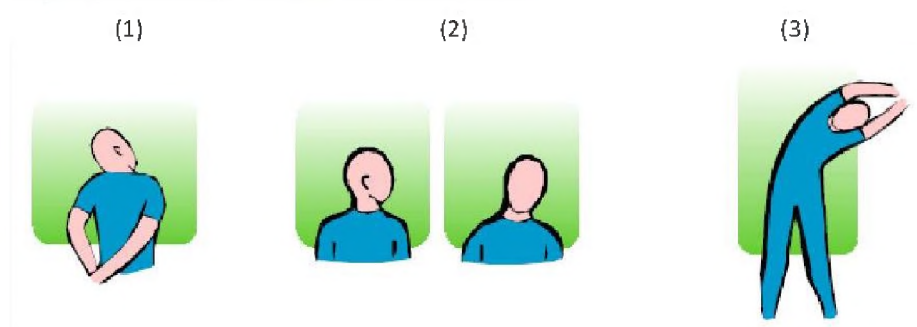
### Tornada a la calma

- Es pot combinar una activitat com caminar o trotar a un ritme suau amb estiraments finals. Estirau sobretot la musculatura que més hagueu treballat.
- Sempre que faceu un estirament heu de notar tensió, però mai heu d'arribar al punt del dolor, ja que aleshores no deixaríeu estirar la musculatura.
- *Durada:* uns 10 minuts.
- *Repeticions:* repetiu cada estirament dues vegades amb cada extremitat, aguantant 20 segons cada vegada, però començau el compte de 20 segons quan noteu sensació de tensió.

© de les il·lustracions: Institut Català de la Salut

## Activitat 2: estiraments del coll, del tronc i de les extremitats inferiors

### Trapezi, musculatura cervical i estirament dorsal



### Estiraments de la musculatura de les extremitats inferiors

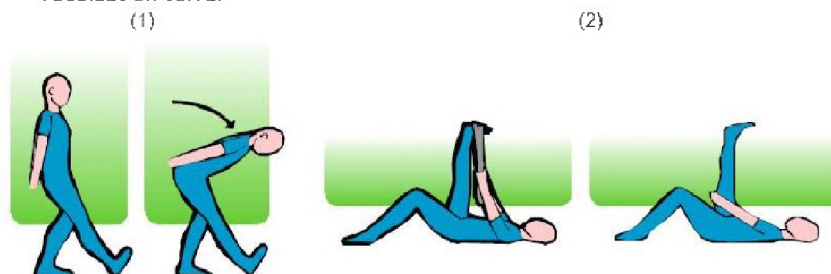
#### a) Musculatura posterior de la cama (bessons)

De dret i amb els avantbraços recolzats en una paret, avançau una cama i manteniu l'altra darrere; en passar el pes a la cama de davant notareu com s'estira la part posterior (els bessons) de la cama de darrere. Intentau que tota la planta del peu (inclòs el taló) de la cama de darrere no se separi d'en terra.



#### b) Musculatura posterior de la cuixa (isquiotibials)

- (1) De dret, avançau la cama que voleu estirar i flexionau la cintura amb l'esquena ben recta. Quan noteu tensió a la part posterior de la cuixa, aturau.
- (2) L'estirament també es pot fer d'ajagut: alçau la cama amb el genoll estirat i anau pujant-la fins que noteu tensió. Heu de deixar l'altra cama amb el peu recolzat en terra.



© de les il·lustracions: Institut Català de la Salut

### Activitat 3: exercicis de força i de resistència

#### Exercicis de les extremitats superiors i de l'esquena

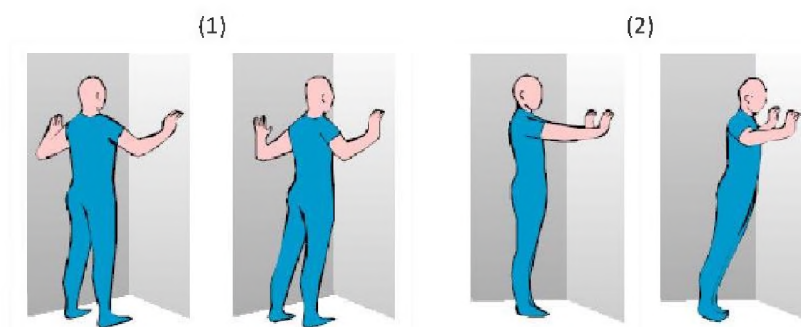
##### a) Pulsions

D'assegut en una cadira amb braços, amb els peus recolzats en terra i les mans als reposabraços, aixecau el cos a poc a poc estirant els colzes (els he de mantenir aferrats al cos). Aguantau aquesta postura durant 3 segons i torneu a la posició inicial.



##### b) Flexió dels braços

- (1) Collocau-vos dret en un racó amb les cames una mica separades. Ara recolzau una mà a cada paret amb els braços alçats fins a les espatlles. Aleshores inclinau el cos cap endavant (sense moure els peus) flexionant els colzes per intentar tocar la paret amb la punta del nas. Després estirau els braços per tornar a la postura inicial.
- (2) Collocau-vos dret davant d'un paret amb les cames juntes. Ara recolzau a la paret totes dues mans (una mica separades) amb els braços alçats fins a les espatlles. Aleshores inclinau el cos cap endavant (sense moure els peus) flexionant els colzes, gairebé tocant la paret amb la punta del nas. Aguantau la postura durant 3 segons i torneu a la posició inicial.



© de les il·lustracions: Institut Català de la Salut

**c) Elevació del tronc**

D'ajagut panxa per avall, aixecau el tronc en bloc des de la cintura fins que estigui en línia recta amb les cames. El cap també ha d'estar alineat amb el tronc. Manteniu la postura durant 5 segons i torneu a la posició inicial.

**d) Elevació d'un braç i de la cama contrària**

D'ajagut panxa per avall, alçau a la vegada el braç dret, el cap i la cama esquerra, mantenint l'altre braç i l'altra cama en terra. No fa falta aixecar gaire les extremitats; a més, convé flexionar-les una mica. És important que no arquegeu la columna. Alternau el moviment amb el braç esquerre i la cama dreta.

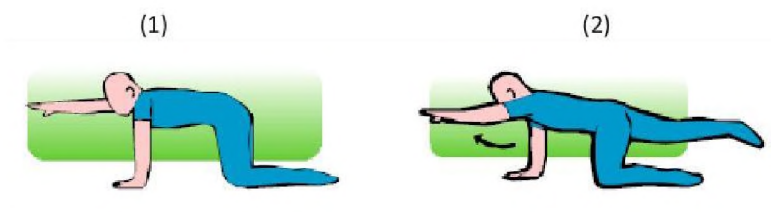
**e) El pont**

D'ajagut panxa enlaire i amb els genolls flexionats, alçau la pelvis (els malucs i els glutis) fins a posar tot el tronc recte. Manteniu la postura durant 5 segons i torneu a la posició inicial. Repetiu el moviment 8 vegades al començament, però heu d'aconseguir fer-lo entre 10 i 15 vegades.

**f) Elevació d'un braç i de la cama contrària**

(1) Posau-vos de quatre grapes i alçau i estirau un braç fins que estigui horitzontal, en línia recta amb l'esquena. Manteniu la postura durant 5 segons i torneu a la posició inicial. Ara alçau i estirau la cama del costat contrari, manteniu-la així durant 5 segons i torneu a la posició inicial. Alternau les extremitats: ara un braç i després la cama contrària; ara l'altre braç i després la cama contrària.

(2) Després feis el moviment amb les dues extremitats a la vegada (és a dir, aixecant al mateix temps un braç i la cama contrària).

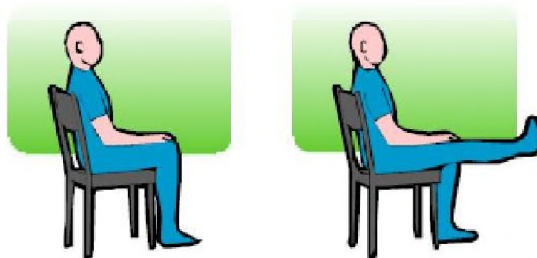


© de les il·lustracions: Institut Català de la Salut

### Exercicis de les extremitats inferiors

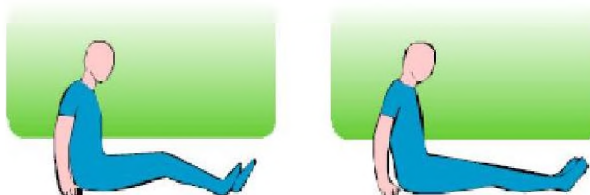
#### a) Estirament de les cames estant assegut

D'assegut, estirau una cama i intentau que quedi alineada amb el maluc. Manteniu-la així durant 5 segons i torneu a la posició inicial. Feis el mateix amb l'altra cama. Repeticions: 10-15 amb cada cama i repetiu-ho tot 3 vegades.



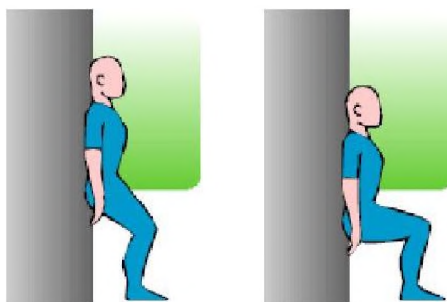
#### b) Exercicis isomètrics dels quàdriceps

Assegut en terra, col·locau un coixí petit o una tovallola enrodillada davall dels genolls. Ara estirau els genolls de tal manera que pressioneu el coixí o la tovallola, però mantenint els turmells flexionats. Aguantau la postura durant 5 segons i torneu a la posició inicial.



#### c) Flexions de les cames estant dret

Posau-vos dret a un pam de la paret i amb els peus separats entre si l'amplada de la pelvis i amb les puntes cap endavant. Aleshores recolzau l'esquena a la paret i anau lliscant cap al terra flexionant els genolls, amb l'esquena sempre recta i recolzada. Baixau fins 3-4 dits d'en terra, manteniu la postura durant 5 segons i torneu a la posició inicial fent el moviment invers. Repetiu l'exercici 10 vegades.



© de les il·lustracions: Institut Català de la Salut

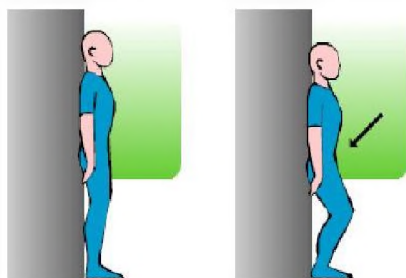
**d) Seure i aixecar-se d'una cadira**



**Exercicis abdominals**

**a) Abdominals inferiors: bàscula pelviana de dret**

Posau-vos dret amb l'esquena en contacte amb una paret i amb els talons tocant-la. Notareu que la part lumbar (la dels ronyons) de la columna forma un arc i no toca la paret; es tracta d'aconseguir que aquesta part de l'esquena toqui la paret. Per fer-ho heu de fer bascular la pelvis, és a dir, contreure els músculs abdominals (del ventre) portant les natges cap amunt i cap endavant. Quan la columna lumbar toqui la paret, aguantau la postura durant 5 segons i torneu a la posició inicial.



**b) Abdominals inferiors: bàscula pelviana d'ajagut**

Heu de jeure panxa enlaire amb els genolls una mica flexionats i tota la planta dels peus tocant en terra. Notareu que la zona lumbar forma un arc i que per això no toca en terra. Heu de fer bascular la pelvis, és a dir, contreure els músculs abdominals (del ventre) fins aconseguir que la columna lumbar toqui en terra. Notareu que les natges es mouen cap amunt.



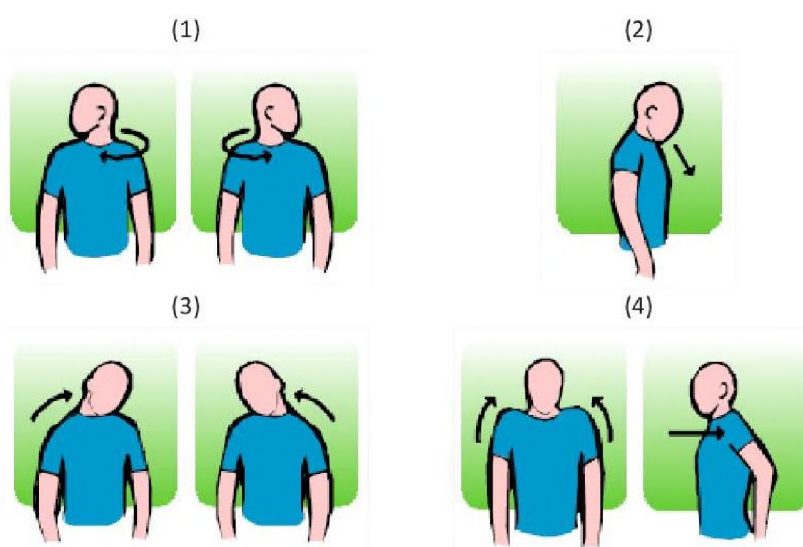
© de les il·lustracions: Institut Català de la Salut

#### Activitat 4: exercicis de flexibilitat específics per a l'esquena

##### Exercicis per la musculatura cervical i dorsal

Podeu repetir aquests quatre exercicis durant 2 minuts cadascun. A més, també els podeu fer davall la dutxa amb aigua calenta, tot i que no és necessari.

- (1) Girau el coll cap a la dreta i cap a l'esquerra, a poc a poc i aguantant cada posició durant 5-7 segons.
- (2) Flexionau el coll cap endavant, a poc a poc i aguantant cada posició durant 5-7 segons (no ho heu de fer amb extensió del coll).
- (3) Inclinau el cap de costat, a poc a poc i aguantant cada posició durant 5-7 segons.
- (4) Alçau les espatles, aguantau la postura durant 5-7 segons i torneu a la posició inicial a poc a poc.



##### Exercicis per la musculatura dorsolumbar

###### a) El gat i el cavall

Posau-vos de quatre grapes i arquejau la columna cap amunt tant com pugueu, flexionant el coll cap al pit; manteniu aquesta postura durant 5 segons. Després, arquejau la columna cap avall tirant el cap enrere amb una petita extensió del coll; manteniu la postura durant 5 segons. Repeticions: 7.



© de les il·lustracions: Institut Català de la Salut

**b) Flexibilització lumbar i estirament del múscul psoes**

D'ajagut panxa enlaire, flexionau una de les cames cap al pit mantenint l'altra cama estirada. Ajudant-vos amb la mà, aguantau aquesta postura durant 10-30 segons i torneu a la posició inicial. Si sentiu dolor, feis l'exercici amb l'altra cama doblegada, no estirada, i recolzant el peu en terra. Feis el mateix exercici amb l'altra cama. Repeticions: 7.

**c) Estirament lumbar**

Posau-vos de quatre grapes i flexionau els genolls i els malucs fins a seure damunt els talons. Lliscau les mans cap endavant en acabar el moviment. Manteniu la postura durant 10-30 segons i torneu a la posició inicial.



© de les il·lustracions: Institut Català de la Salut

### Activitat 5: exercicis suaus, aplicables a la vida diària

#### Exercicis de musculació a casa sense peses

- 1) Flexions: augmenten la musculació del pit i dels braços (els tríceps). Ajagut en terra panxa per avall, amb els colzes flexionats i les mans recolzades en terra al costat de les espatles, estirau els braços per fer pujar el tors. Una vegada amunt, les mans i els braços n'han de sostenir el pes. Davallau a poc a poc per tornar a la posició inicial. En cas que tengueu dificultats per fer aquest exercici, en lloc de posar-vos ajagut en terra el podeu fer així: posau-vos de quatre grapes i flexionau a poc a poc els braços fins que gairebé toqueu en terra amb el nas; tornau a pujar lentament, fent força amb els braços, no amb el tronc.
- 2) Abdominals: reforcen el centre del cos. Ajagut panxa enlaire amb els genolls una mica doblegats i la planta dels peus tocant en terra, tensau els músculs abdominals i primer alçau el cap, després les espatles i finalment tot el tors fins que noteu una forta tensió a la panxa. Tornau a la posició inicial a poc a poc.
- 3) Esquats: treballen la musculatura de les cames i dels malucs. De dret, flexionau els genolls i els malucs per fer davallar el cos cap en terra sense perdre la verticalitat (com si volguéssiu seure en una cadira o posar-vos a la gatzoneta). Després tornau a la posició de dret.
- 4) Fons amb una cadira: molt bo per augmentar la musculatura dels braços i del pit. Assegut en una cadira, recolzau les mans als costats del seient i lliscau cap endavant fins que quedeu suspès en l'aire. Davallau fins on pugueu i tornau a pujar impulsant-vos amb els braços.

Per fer aquestes rutines, el nombre de repeticions depèn de la condició física de cadascú. Al començament potser només podreu fer-ne dues o tres repeticions, però amb el temps sereu capaç d'incrementar-les. És essencial escoltar el cos i saber aturar davant qualsevol avís de lesió i/o dolor.

#### Exercicis suaus a l'oficina per incrementar l'activitat física

- 1) De dret i amb els braços als costats, feis una passa tan llarga com pugueu cap endavant amb la cama dreta, fins que la cuixa quedi paral·lela a en terra. Després feis l'exercici amb la cama esquerra.
- 2) De dret i amb l'esquena tocant la paret, allunyu-ne els peus tant com pugueu de tal manera que la paret aguanti tot el pes de l'esquena. Aleshores doblegau els genolls fins que les cames formin un angle recte. Manteniu aquesta postura tant de temps com sigueu capaç.
- 3) Col·locau-vos dret d'esquena a una cadira, amb els peus separats. Aleshores doblegau els genolls com si volguéssiu seure, carregant el pes del cos damunt els talons. No arribeu a seure: quan les cuixes estiguin paral·leles al seient, alçau-vos a poc a poc fins a tornar a estar dret.

© de les il·lustracions: Institut Català de la Salut

- 4) De dret i amb els dits dels peus apuntant directament cap endavant, doblegau a poc a poc els genolls cap endavant fins que deixeu de veure els dits, des de qualsevol angle, i torneu a poc a poc a la posició inicial.
- 5) Quan faceu un petit descans, intenteu fer exercicis d'estiraments i escalfament: aixecau i davallau els talons d'en terra, utilitzant l'escriptori o qualque moble per aconseguir equilibri.
- 6) De tant en tant, intenteu variar la postura que heu agafat. Per exemple: aixecau-vos un segon de la cadira i torneu a seure adoptant una postura més dreta, per evitar molèsties a l'esquena o a la columna. També caminau una mica, ja sigui per servir-vos aigua, anar al lavabo o simplement per estirar i moure les cames.
- 7) Canviau constantment de postura i manteniu l'esquena ben aferrada al respatllet de la cadira per evitar que el pes del cos guanyi i la columna s'arquegi.
- 8) Aixecau constantment els múscols a l'alçada de les orelles i moveu el coll per relaxar la tensió.

#### **Exercicis per fer davant l'ordinador**

- 1) Heu de seure de manera apropiada i en una bona cadira dissenyada per fer feina a l'escriptori: l'esquena ha d'estar dreta i el cap ha de mirar directament al monitor; si l'heu de moure per veure'l, heu d'ajustar la pantalla o la cadira.
- 2) Manteniu una postura ergonòmica mentre escriviu: els genolls doblegats i lleugerament per damunt dels malucs i els peus en terra o bé damunt un reposapeus o qualque cosa semblant.
- 3) Deixau de fer feina cada mitja hora i caminau una mica, estirau les cames i donau una mica de descans als ulls. Això també evitarà que es formin coàguls a les cames.
- 4) Estirau el coll, moveu el cap endavant i enrere, d'un costat a l'altre i mirau a la dreta i a l'esquerra. No mogueu el cap al voltant del coll, ja que podrieu lesionar-vos les articulacions.
- 5) La gent tendeix a encorbar-se davant el teclat. Per contrarestar-ho, feis aquest exercici: obriu els braços com si volgèssiu abraçar qualcú, moveu els canells endavant i enrere (i el polze de dalt a baix) i els múscols cap enrere.
- 6) Contreis els abdominals i els músculs dels glutis, manteniu-los així durant uns segons i després relaxau-los.
- 7) Estirau les mans, les cames, el coll i el tors mentre estau assegut.
- 8) Aprofitau el temps mort mentre es reinicia l'ordinador o es descarrega qualque fitxer per fer uns esquats o uns salts.
- 9) Respirau fondo de tant en tant. Si és possible, sortiu un moment del despatx. Si no podeu sortir enlloc, cercau un espai a prop d'una finestra oberta.

© de les il·lustracions: Institut Català de la Salut

## ANNEX 5. FULL PER PACTAR ELS OBJECTIUS

S'ha comprovat que pactar els objectius concrets que el pacient vol aconseguir és una tècnica eficaç. Per al canvi de conducta proposam registrar-los, perquè en quedi constància, i puntuar-los segons els criteris SMART.

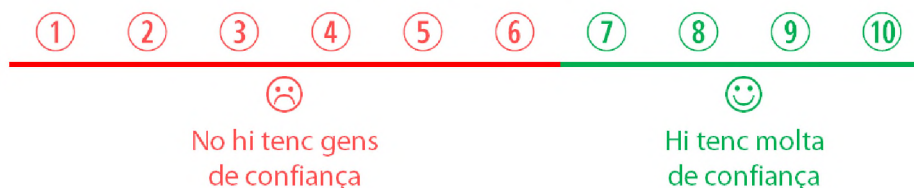
Aquesta tècnica proposa plantejar-se les preguntes següents a l'hora de formular l'objectiu que el pacient vol aconseguir: quan, on, com i amb qui.

Una vegada decidit l'objectiu cal proposar al pacient que valori de l'1 al 10 el nivell de confiança que té per assolir-lo. Si la valoració és inferior a 7 és preferible reformular-lo, ja que es considera que és difícilment assequible, i plantejar una meta més fàcil per al pacient. No assolir els objectius el frustrarà i farà que li sigui més difícil canviar de conducta.

La sigla SMART es refereix als criteris pels quals un objectiu s'ha de regir:

- específic (S, per specific)
- mesurable (M, per measurable)
- assequible (A, per achievable)
- realista (R, per relevant)
- en un temps determinat (T, per time-bound)

### Ho aconseguiré?



### Exemple de registre d'objectius:



Nom i llinatges: .....

Objectiu							
Temps que hi dedicaré	<input type="checkbox"/> Menys de 10 minuts <input type="checkbox"/> Entre 10 i 30 minuts <input type="checkbox"/> De 30 minuts a 1 hora <input type="checkbox"/> Més d'1 hora <input type="checkbox"/> Més de 2 hores						
Quan ho fare?	matí		horabaixa			vespre	
Data d'inici:	<input type="checkbox"/> Just després d'aixecar-me <input type="checkbox"/> A mitjan dematí <input type="checkbox"/> Abans de dinar <input type="checkbox"/> .....		<input type="checkbox"/> Una estona després d'haver dinat <input type="checkbox"/> A mitjan horabaixa <input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> .....			<input type="checkbox"/> Abans de sopar <input type="checkbox"/> Una estona després d'haver sopat <input type="checkbox"/> Abans d'anar a jeure <input type="checkbox"/> .....	
Freqüència	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
Nivell de confiança	<p style="text-align: center;">Ho aconseguiré?</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p style="text-align: center;">No hi tenc gens de confiança</p> <p style="text-align: center;">Hi tenc molta de confiança</p>						
Observacions							

## ANNEX 6. REGISTRE DE L'ACTIVITAT FÍSICA

Per dur un registre de l'activitat física es poden utilitzar diferents recursos. Actualment hi ha eines com els podòmetres i aplicacions diverses per a telèfons intel·ligents (Endomondo, Runtastic...) que poden ser elements motivadors i de registre per fer el seguiment de l'activitat física realitzada. Així mateix, es poden utilitzar registres manuals, com el que il·lustra aquest annex.

Nom i llinatges: ..... Setmana del [DD/MM] ..... al [DD/MM] ..... de 20.....

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	Data: ..... / ..... / .....	Data: ..... / ..... / .....	Data: ..... / ..... / .....	Data: ..... / ..... / .....	Data: ..... / ..... / .....	Data: ..... / ..... / .....	Data: ..... / ..... / .....
Escriu a cada casella els minuts que heu dedicat a cada activitat física							
 <b>Caminar</b>							
 <b>Bicicleta</b>							
 <b>Nedar</b>							
 <b>Ballar</b>							
 <b>Senderisme</b>							
 <b>Córrer</b>							
 <b>Exercicis de flexibilitat</b>							
 <b>Exercicis de força</b>							
 <b>Jardineria</b>							
 <b>Esports</b>							
<b>Altres activitats</b> .....							



# ANNEX 7. EDUCACIÓ EN GRUP

## Sessió 1. Activitat física

### Objectius

- Entendre el concepte d'*activitat física*.
- Expressar les emocions derivades de fer una activitat física.
- Entendre com elaborar un registre de l'activitat física.

### Cronograma

Contingut	Tècnica	Agrupació	Temps (minuts)
1. Presentació i contracte formatiu	Expositiva	GG	5
2. Presentació de les persones participants	Dinàmica de presentació	GG	30
3. Què entenem per <i>activitat física</i> ?	Pluja d'idees	GG	10
4. Activitat física	Expositiva	GG	15
5. Quina activitat física faig?	Valoració de l'IPAQ	GP/GG	10/10
6. Feina per fer a casa	Expositiva + desenvolupament d'habilitats	GG/GP	10

### Desenvolupament de la sessió

1. *Presentació i contracte formatiu*. Benvinguda i presentació del taller: distribució dels temps i de l'horari, prec de puntualitat i d'evitar interrupcions (mòbils, etc.), metodologia participativa i avaluació permanent.
2. *Presentació de les persones participants*. Hi ha múltiples dinàmiques vàlides per trencar el gel i iniciar la cohesió de grup. Es proposa la següent: demanau a les persones participants que es posin dretes; aleshores reproduïu una música (ex.: Sergio Alcover, *Muévete* [http://youtu.be/rmHb5nWt\\_Xw](http://youtu.be/rmHb5nWt_Xw)) i indicau-los que comencin a caminar/córrer al seu ritme, en cercle, i feis una petita taula d'exercicis suaus. Mentrestant han d'anar dient el seu nom en veu alta per presentar-se; els podeu indicar que també diguin un esport que els agradi (encara que no el practiquin). Quan hagin fet uns 5-10 minuts d'exercici, han de seure, tancar els ulls i expressar com se senten.
3. *Què entenem per activitat física?* Saber el que pensen, creuen i expressen sobre la idea d'*activitat física* pe mitja d'una pluja d'idees.
4. *Activitat física*. Definició d'*activitat física*, d'*exercici* i d'*esport*. Fisiologia. Recomanacions (vegeu l'activitat 2 de la sessió 12 del *Protocol d'alimentació i vida activa*, que reproduïm a continuació excepte l'apartat relatiu als beneficis).

## ACTIVITAT 2. L'ACTIVITAT FÍSICA

### L'ACTIVITAT FÍSICA (PRESENTACIÓ EN POWER POINT®, FULLET VIDA ACTIVA. FULLET ALIMENTACIÓ SALUDABLE. RECOMANACIONS PER A UNA VIDA SANA I EQUILIBRADA)

Activitat física és qualsevol moviment del sistema musculoesquelètic que augmenti la freqüència cardíaca i requereixi un consum energètic (pujar escales, caminar, feines de la casa...). Quan els moviments estan planificats i estructurats es considera exercici físic (nedar, fer peses, colcar en bicicleta...). Finalment, si es fa seguint una normativa i en un àmbit competitiu, es tracta d'esport.

[...]

#### RECOMANACIONS PER FER ALGUNA ACTIVITAT FÍSICA

Es recomana fer alguna activitat física regular i reduir les activitats sedentàries. Habitualment les persones haurien de seguir aquesta pauta:

- Un mínim de 30 minuts d'activitat física entre moderada i intensa 5 dies per setmana, o bé 20 minuts d'activitat física d'intensitat vigorosa 3 dies per setmana. A més, 8-10 exercicis de força muscular 2-3 vegades per setmana i exercicis de flexibilitat i equilibri de 3 a 7 dies per setmana. Aquests períodes d'activitat física es poden fraccionar en lapses de 10 minuts, i resulten igual d'efectius.
- Sempre s'ha de mantenir un estil de vida actiu a casa, a la feina i durant el temps lliure.
- Per prevenir el sobrepès i l'obesitat en l'edat adulta, cal fer aproximadament 60 minuts d'activitat física entre moderada i intensa la majoria dels dies de la setmana, tenint en compte que no s'han de sobrepassar els requeriments d'aportament energètic.
- Per mantenir el pes recomanat per a cada persona durant l'edat adulta, cal fer com a mínim 60-90 minuts d'activitat física entre moderada i intensa la majoria dels dies, mentre no excedeixi els requeriments d'aportaments calòrics diaris.
- S'aconseguiran més beneficis fent alguna activitat física de més intensitat o de més durada sempre que la capacitat física ho permeti.

L'alimentació està totalment relacionada amb la vida activa per tant es recomana lliurar també el fullet d'alimentació saludable i explicar-lo.

La piràmide de la salut es troba a <http://e-avac.caib.es/guia.html>.

#### TIPUS D'ACTIVITATS FÍSQUES

L'activitat física i l'exercici es classifiquen segons els efectes que provoquen en el cos. N'hi ha de diferents tipus:

- **Activitats aeròbiques:** són activitats físiques que utilitzen grans grups de músculs durant un temps prolongat i provoquen en el cos una gran demanda d'oxigen. Per tant, potencien el rendiment cardiorespiratori i disminueixen el percentatge de greix corporal.

Si es practiquen de manera regular són beneficioses per disminuir el nivell de colesterol, la hipertensió, la diabetis no insulíndependent, l'ansietat i la depressió. Segons la intensitat, les activitats aeròbiques es classifiquen així:

- **Activitats lleugeres:** són les que es fan en la vida quotidiana, com ara caminar i pujar escales, fer feines de la casa, transportar objectes lleugers, jugar amb infants...
- **Activitats moderades:** requereixen un increment moderat de l'esforç i acceleren la freqüència cardíaca, com ara colcar en bicicleta, ballar, jardineria, caminar amb un ritme enèrgic, fer excursionisme, nedar, jugar a jocs tradicionals...



- Activitats intenses: són les que suposen un esforç intens i provoquen un increment ràpid i notable de la freqüència respiratòria i cardíaca: córrer, colcar en bicicleta i nedar a bon ritme, fer aeròbic, tasques de jardineria pesades, sessió de peses o transport d'objectes feixucs, esports i jocs competitius (voleibol, futbol, bàsquet, tennis...).
- Activitats de força o exercicis de resistència muscular: són les que tonifiquen els músculs, enforceixen els ossos i milloren l'equilibri i la coordinació. Els exercicis de força ajuden a prevenir l'osteoporosi i les caigudes: exercicis de flexions, fer salts, escalar, remar, sostenir pesos, transportar objectes feixucs...
- Exercicis de flexibilitat: es fan estirant i allargant els músculs amb la màxima amplitud possible. Són molt útils per millorar la mobilitat de les articulacions i mantenir l'agilitat muscular; així es prevenen lesions durant les tasques quotidianes i quan es fa esport.

Els estiraments es fan de manera progressiva i suau, sense arribar a sentir dolor, amb una durada de 20 segons per a cada postura i fent de 5 a 10 repeticions. Uns exemples en són intentar tocar-se els peus amb les mans sense flexionar els genolls i fer estiraments amb els braços. Entre els esports que potencien la flexibilitat hi ha la gimnàstica rítmica i l'artística, les bitlles, les arts marcials...

- Exercicis de relaxació: es basen en diferents moviments i postures que equilibren el pes del cos ajudant-se de tècniques de respiració diverses. L'efecte principal n'és la relaxació, però també milloren la flexibilitat, l'equilibri i la força muscular. Es poden fer exercicis de relaxació amb el ioga, el tai-txi, el mètode Pilates...
- Exercicis de coordinació: es basen en la coordinació motriu, és a dir, la capacitat d'utilitzar els sentits de la vista i de l'oïda coordinats amb el moviment a fi de fer desplaçaments i moviments amb precisió i suavitat. Són útils per evitar caigudes i accidents (per a gent gran i infants), i alhora es treballa una activitat aeròbica. La coordinació es pot obtenir ballant —tant sobre el trespol com a l'aigua (aiguagim)—, fent desplaçaments amb objectes, petanca, tai-txi...

Per obtenir més beneficis per a la salut, es poden combinar les activitats aeròbiques, les de resistència muscular i les de flexibilitat.

5. *Quina activitat física faig?* S'ha d'emplenar l'IPAQ individualment. Si ja teniu l'IPAQ de les persones participants, podeu oferir que pensin individualment i pactin els objectius.
6. *Feina per fer a casa.* Heu d'explicar les diferents maneres de controlar l'activitat física que fan (podòmetre, full de registre, aplicació mòbil...) i proposar a les persones participants que, fins al dia de la sessió següent, registrin la seva activitat (vegeu l'annex 6).

Depenent del grup, podeu proposar escriure en un paperògraf el rànquing de l'activitat que cada un dels participants hagi fet cada setmana, mesurada en quilòmetres, temps, passes...



## Sessió 2. Estils de vida saludable: els beneficis de l'exercici físic

### Objectius

- Ser capaç de distingir els beneficis de l'activitat física.
- Compartir i debatre les sensacions i les emocions sentides durant la primera setmana del taller.
- Expressar els coneixements, les emocions i les creences sobre els estils de vida saludables.

### Cronograma

Contingut	Tècnica	Agrupació	Temps (minuts)
1. Recordatori de la sessió anterior i tasca del dia	Pluja d'idees	GG	10
2. Com ha anat la setmana?	Debat/discussió	GG	10
3. Estils de vida saludable	Frases incompletes	GP/GG	15/10
4. Beneficis de fer alguna activitat física	Graella Lliçó participada	GP/GG GG	15/15 15
5. Feina per fer a casa			

### Desenvolupament de la sessió

1. *Recordatori de la sessió anterior i tasca del dia.* Per mitjà d'una pluja d'idees en grup gran o convidant dues persones a fer-ne un resum per a tot el grup.
2. *Com ha anat la setmana?* Heu de demanar a les persones participants sobre el registre d'activitat física que han anat elaborant i sobre la ruta saludable que han recorregut. Si han fet un recompte de passes, l'heu d'apuntar en un paperògraf per anar anotant-lo les setmanes següents.
3. *Estils de vida saludable.* Els heu de facilitar frases incompletes que facin referència a estils de vida saludable. Hi han de treballar en grup petit i posteriorment fer una posada en comú.

Frases incompletes:

- Fer un esmorzar complet consisteix en \_\_\_\_\_
- Fer activitat física \_\_\_\_\_
- Menjar fruita i verdura cada dia \_\_\_\_\_
- El consum excessiu de greix \_\_\_\_\_
- El sedentarisme \_\_\_\_\_

4. *Beneficis de fer alguna activitat física.* En primer lloc, heu de treballar amb una graella els aspectes positius i les dificultats a l'hora de fer una activitat física.

Parlant del que em trob a l'hora de fer una activitat física	
Aspectes positius	Dificultats

En segon lloc, una lliçó participada sobre els beneficis de l'activitat física. Informació sobre l'activitat 2 de la sessió 12 del *Protocol d'educació per a la salut: alimentació saludable i vida activa*:

La pràctica d'activitat física en qualsevol estadi de la vida aporta beneficis diversos:

- **Beneficis fisiològics:**
  - Disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars i cerebrovasculars i alguns tipus de càncer (p. ex., de còlon).
  - Ajuda a controlar el pes, redueix l'excés de greix i millora els nivells de colesterol.
  - Manté o incrementa la força dels músculs, dels tendons i dels lligaments i la densitat òssia, cosa que es tradueix en la millora de la mobilitat articular i la prevenció o el retard de l'inici de l'osteoporosi, de dolors lumbar i del risc de patir caigudes.
  - Millora la capacitat per fer esforços sense cansar-se.
  - Millora la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat.
- **Beneficis psicològics:**
  - Millora el benestar, l'humor i les emocions.
  - Disminueix el risc de patir i/o millora els símptomes de l'estrès, de l'ansietat i de la depressió.
  - Millora l'autoimatge, l'autoestima, l'entusiasme i l'optimisme.
  - Millora la qualitat i la durada del son.
  - Descarrega energia i afavoreix la relaxació i el plaer.
- **Beneficis socials:**
  - Fomenta les relacions socials i afavoreix la integració en la societat.
  - Incrementa la productivitat al lloc de treball o a l'escola.
  - Disminueix l'absentisme laboral i escolar.

Una vegada que hom té la convicció dels efectes beneficiosos que aporta la pràctica d'activitat física, és essencial planificar com es vol a dur a terme. La pràctica d'alguna activitat física requereix una planificació prèvia, que servirà per triar la que s'ajusti més a les possibilitats de cadascú depenent de la salut, de la disponibilitat de temps, de la capacitat física i dels mitjans.

5. *Feina per fer a casa.* Podeu demanar a les persones participants que durant la setmana elaborin una llista dels beneficis que els reporta fer activitat física a elles mateixes i també a les seves amistats i als seus familiars, per observar si tothom té els mateixos beneficis, quins en destacarien més, etc.

## Sessió 3. L'activitat física en mi vida

### Objectius

- Expressar creences sobre l'activitat física.
- Compartir les emocions associades a l'activitat física.
- Identificar els factors que influeixen a l'hora de fer una activitat física.

### Cronograma

Contingut	Tècnica	Agrupació	Temps (minuts)
1. Recordatori de la sessió anterior i tasca del dia	Pluja d'idees	GG	10
2. L'activitat física en la meva vida	L'escala	TI	10
3. Què vull jo?	Exercici de l'activitat 2	TI/GG	10/20
4. Què m'influeix?	Cas	GP/GG	10/15
5. On som?	Exercici de l'activitat 3	TI	15
6. Feina per fer a casa	Registre de l'activitat física o objectes de record		

### Desenvolupament de la sessió

1. Recordatori de la sessió anterior i tasca del dia.
2. L'activitat física en la meva vida. Heu utilitzar l'activitat número 6 de la sessió 12 del *Protocol d'educació per a la salut: alimentació saludable i vida activa*:

#### L'ACTIVITAT FÍSICA EN LA VOSTRA VIDA

Aquesta escala representa tot el que cada persona ha fet fins ara en la seva vida relacionat amb l'activitat i l'exercici. Cada esglaó representa un moment significatiu d'activitat que ha fet.

Quins poden ser aquests moments? Cadascú els ha d'escriure al costat de cada esglaó

Gairebé segur que ningú no parteix de zero. Aquesta activitat pot haver ajudat a comprovar-ho.

Durant aquesta setmana les persones participants han de cercar objectes personals o estris que els recordin les activitats que han anat fent al llarg de la seva vida: sabates de futbol, xandall antic, fotografies, bicicleta, etc. Han de triar un d'aquests elements per dur-lo al grup (si és possible!) i pensar com explicaran per què és important o representatiu.



3. *Què vull jo?* Heu de treballar amb l'activitat 9 de la sessió 12 del *Protocol d'educació per a la salut: alimentació saludable i vida activa*:

TENC EL DESIG DE FER ALGUNA ACTIVITAT FÍSICA

En el dibuix hi ha diversos cossiols a punt de sembrar-hi llavors. Cada persona participant s'ha de fixar bé en què s'hi ha de posar a cadascun. Cadascú ha d'escriure al costat dels cossiols què li sembla que passarà.

Tenc el desig de fer activitats, oci actiu, evitar el sedentarisme, exercici físic... però això no basta: aquest desig —la llavor—, l'he d'acompanyar amb altres coses que ajudin a fer-lo realitat.

Quins grups, quines persones, quines eines... cal emprar per realitzar aquest desig? Què necessita cadascú per fer que el desig es compleixi?



1 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

4. *Què m'influeix?* Per mitjà de diversos casos heu de treballar com influeixen l'entorn, el nivell personal, etc., per fer una activitat física.

CAS 1

En Joan va ser un gran esportista quan era jove. Jugava a bàsquet a la universitat i quan va acabar la carrera va continuar jugant partidets amb els seus companys. A més sempre li va agradar caminar i el diumenge solia fer senderisme.

Fa uns mesos va tenir un infart i d'aleshores ençà amb prou feines s'atreveix a fer esforços per si li torna a passar. Sap que els seus amics surten a córrer cada dia; al poble hi ha la "ruta del colesterol" i la gent hi va a caminar o córrer. L'ajuntament va posar aparells per fer exercicis però s'han deteriorat i amb la crisi ningú no els repara.

Cada nit quan se'n va a jeure pensa "demà aniré a fer una volta ", però en aixecar-se li entra un no-sé-què. "És que som vell!". Els seus amics, quan el visiten, li diuen que vengui a caminar amb ells; alguns li diuen que ja no corren, que ara només caminen, i que amb el temps ja faran algunes cistelles. Diumenge passat tenia tot preparat per anar d'excursió (una de molt fàcil) i en el darrer moment no hi va anar.

Quan va sortir de l'hospital, el metge li va dir que havia de dur una vida normal, però en Joan pensa que des d'aquell dia res en la seva vida no és normal.

CAS 2

Na Maria és una dona alegre. D'uns anys ençà, quan els fills es varen casar i se'n varen anar a viure a les seves cases respectives, va decidir que havia arribat l'hora de cuidar-se. Per això, cada dia s'aixecava d'hora i anava a caminar amb les amigues.

Quan varen inaugurar el centre de la tercera edat i varen veure que hi feien classes de gimnàstica, s'hi varen apuntar i anaven dues vegades per setmana. Es trobava molt millor: s'arreglava per sortir pel barri, anava a fer un cafè amb les amigues i el dissabte el seu marit i ella anaven d'excursió amb un grup de la parròquia.

Però des de fa sis mesos tot ha canviat: el fill gran i la dona s'havien quedat sense feina i ja devien dos mesos de lloguer; per això el seu marit i ella varen decidir que visquessin amb ells. Fins aleshores els infants quedaven a dinar a l'escola, però ja que els pares no feien feina varen decidir donar-los de baixa del menjador escolar.

Ara na Maria s'aixeca d'hora i prepara l'esmorzar per a tots. A la nora li han sortit un parell de cases per anar a fer net i se'n va prest. Na Maria posa rentadores i prepara el dinar (han passat de ser dos a ser-ne sis a dinar). Els horabaixes, quan recull els nés a l'escola, els du al parc... i almenys així camina una miqueta. Ja no s'arregla ni veu les amigues més que al mercat. Han deixat de cridar-la per anar a caminar. La nora li diu que se'n vagin d'excursió el diumenge, que ja s'ocupa ella de tot. Però na Maria està tan cansada.

Preguntes (per als dos casos):

1. Us pareix un cas real?
  2. Quins factors psicosocials detectau en aquest cas?
  3. Quins factors de l'entorn pròxim, social, personals?
  4. Quin tipus d'intervenció s'hi podria aplicar?
  5. De qui depèn aquesta intervenció?
5. *On som?* Utilitzant l'activitat 11 de la sessió 12 del *Protocol d'educació per a la salut: alimentació saludable i vida activa* heu de demanar a les persones participants que es posicionin respecte d'una de les imatges per saber en quin punt es troben.
6. *Feina per fer a casa.* Registre de l'activitat física: per fer-lo es pot oferir a les persones participants el full de registre (disponible en un document a part, tot i que en podeu veure una captura de pantalla en l'annex 10). Una altra opció pot ser que cerquin i duguin en la pròxima sessió objectes (fotos, medalles, diplomes...) relacionats amb l'activitat física que han fet o no. En la sessió següent haureu de comentar els objectes que hagin duit i el que suposen per a cadascú.



## SOM CAPAÇ

Demanau a les persones participants què els suggereix aquesta historieta.

1



Em sento limitat.  
No som prou àgil, fort, ràpid, guapo, simpàtic,  
intelligent...

2



Tot allò que faig es pot convertir en una  
presó, en un quadrat immòbil, en un bloc  
inamovible.

3



Però puc viure amb  
això. Com els  
caragols, ho duc  
com un pes, com  
una llosa.

4



Puc transformar-me i canviar fins a tornar  
una persona àgil, creativa...

5



Puc ser capaç de fer feina, de  
participar, de millorar les coses que  
faig i m'envolten

6



...Disposat a millorar actituds i  
comportaments, capaç de moltes coses...

7

...Capaç de fer qualche canvi per millorar el  
meu temps quotidià i de lleure. Obert a rebre  
ajuda d'altres, si fa falta.



Demanau a les persones participants en quin punt està cadascuna i què fan o han de fer per  
anar avançant en el propòsit.

## Sessió 4. Mites sobre l'activitat física

### Objectius

- Debatre sobre moments i esdeveniments relacionats amb l'activitat física.
- Diferenciar els aspectes reals i els no reals de l'activitat física.

### Cronograma

Contingut	Tècnica	Agrupació	Temps (minuts)
1. Recordatori de la sessió anterior i tasca del dia	Pluja d'idees	GG	10
2. L'activitat física en la meua vida	Debat/discussió	GG	30
3. Mites sobre l'educació física	Acord/desacord/depèn	GG	30
4. Lliçó participada	Lliçó participada	GG	15
5. Comiat	"Manteca de iguana"	GG	5

### Desenvolupament de la sessió

1. Recordatori de la sessió anterior i tasca del dia.
2. L'activitat física en la meua vida. Posada en comú dels objectes aportats relatius a la vinculació a l'exercici i a l'activitat física. Han de comentar allò que aquests objectes han suposat en la vida de cadascú.
3. Mites sobre l'activitat física. Heu de treballar alguns mites per mitjà de la tècnica d'«acord/desacord/depèn».

#### Llista de mites

"No tenc temps per fer cap activitat física ni per anar a un gimnàs"

"Fer una activitat física és car"

"Si he estat inactiu durant molts d'anys i ara vull fer esport, ¿m'he de fer un reconeixement mèdic?"

"És segur fer activitats físiques?"

"Els infants són actius per natura, i no fa falta insistir-los que facin activitats físiques"

"Com més grans ens feim, menys activitat física necessitam"

"Fer una activitat física només és beneficiós per a la gent sana."

"Estar en forma cansa"

"Només s'han de fer estiraments en els casos de persones grans"

Altres alternatives serien les següents:

a) Treballar en l'activitat analitzant un videoguio:

Exemples de vídeos adequats	Enllaç en Internet
Coca-Cola canvia les estadístiques	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=z_TP429PIEI">http://www.youtube.com/watch?v=z_TP429PIEI</a>
L'ascensor que canvia les estadístiques	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=C4swmkG67AI">http://www.youtube.com/watch?v=C4swmkG67AI</a>
Piano a les escales del metre d'Estocolm	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=Q-DbJ4M81eQ">http://www.youtube.com/watch?v=Q-DbJ4M81eQ</a>
Bicicletes Contrex	<a href="http://vimeo.com/29416289">http://vimeo.com/29416289</a>

Guió per a l'anàlisi:

- 1) Què us ha semblat l'escena? És una situació real?
  - 2) De què tracten fonamentalment els continguts del missatge? Com és el llenguatge?
  - 3) Quins factors socioculturals apareixen en el vídeo?
  - 4) A qui va dirigit?
- b) Treballar amb fotos de persones grans o d'altres —depenent del grup amb què estau treballant— fent exercici per mitjà de la tècnica de la fotoparaula.
4. *Lliçó participada* per treballar en els mites sobre l'activitat física (activitat 8.B del *Protocol d'educació per a la salut: alimentació saludable i vida activa*)

MITES SOBRE L'ACTIVITAT FÍSICA [vegeu el quadre de la pàgina anterior]

Llegir en veu alta els mites, deixeu uns minuts per a la reflexió, les persones assistents comenten i es van aclarint les idees errònies per part de la persona educadora.

Moltes vegades les persones no practiquen cap activitat física per desconeixement dels beneficis que aporta o perquè tenen idees errònies sobre com es fa.

- “No tenc temps per fer cap activitat física ni per anar a un gimnàs”

Per fer una activitat física no cal gaire temps ni fa falta anar a un gimnàs. Basta disposar de 30 minuts per fer una activitat física entre moderada i intensa com a mínim 5 dies per setmana. A més, l'activitat física s'ha d'incorporar a les tasques quotidianes (feina, escola, casa i temps lliure); per tant, no cal anar a un gimnàs si no es disposa de temps. Aquests períodes d'activitat física es poden fraccionar en lapses de 10 minuts, i resulten igual d'efectius.

- “Fer una activitat física és car”

No cal que l'activitat física es faci sempre amb un equipament ni en un centre especialitzat; es pot realitzar a qualsevol lloc. Caminar o córrer en són els exemples més clars: només fa falta calçat i roba adequats i una zona segura per fer-ho. Caminar, córrer i jugar als parcs és de franc!

- “Els infants són actius per natura, i no fa falta insistir-los que facin activitats físiques”

En els darrers temps, el nivell d'activitat física dels infants i dels joves s'ha anat perdent perquè el principal entreteniment actual no es basa en activitats que requereixin una gran despesa d'energia. Ens referim al gran ús de la televisió, les videoconsoles, els ordinadors... en detriment dels jocs tradicionals i els esports. Per tant, és important recuperar aquesta forma lúdica del temps lliure.

- “Com més grans ens feim, menys activitat física necessitam”  
La majoria de les persones tornen menys actives amb l’edat, però mantenir-se en forma és important en totes les etapes de la vida. L’activitat física regular en la gent gran n’incrementa l’habilitat de fer amb èxit les tasques diàries i de ser més independent. L’edat no és important per fer una activitat física!
- “Fer una activitat física només és beneficiós per a la gent sana”  
S’ha demostrat que l’activitat física és beneficiosa tant per prevenir malalties com per minimitzar-ne els símptomes i els efectes una vegada que s’han implantat. Cadascú ha de saber, segons les seves limitacions, amb quina durada i intensitat pot fer un exercici o practicar un esport.
- “Estar en forma cansa”  
Al començament d’iniciar-se en el costum de fer activitats físiques tothom es cansa, perquè el cos no hi està acostumat. Però una vegada que es fan de manera regular, un té més energia que abans, i per això es redueix el cansament i ens sentim millor.
- “Només s’han de fer estiraments en els casos de persones grans”  
Els estiraments corresponen als exercicis de flexibilitat que s’utilitzen per millorar la mobilitat de les articulacions i mantenir l’agilitat muscular. Per tant, és útil fer estiraments a qualsevol edat. Sí que és cert que hauríem de fer més exercicis de flexibilitat com més vells tornam, per potenciar l’amplitud del moviment articular i d’aquesta manera estar més ben disposats per prevenir les caigudes, entre altres problemes.

Aquests mites també es poden treballar a partir d’imatges (fotografies, dibuixos, etc.).

5. *Comiat*. Per acomiadar la sessió heu de col·locar tot el grup en cercle i explicar que han de seguir les instruccions de la cançó “Manteca de iguana” (disponible a la intranet: GAP Mallorca > Guies, programes i protocols > FdF en DIABETIS > 5a sessió. Exercici físic i cura del peu diabètic).



## Sessió 5. Prevenir riscos

### Objectius

- Ser capaç de distingir els riscos de fer una activitat física.
- Expressar les pors de fer una activitat física.
- Practicar diferents situacions en què es valorarà la seguretat en fer una activitat física.

### Cronograma

Contingut	Tècnica	Agrupació	Temps (minuts)
1. Recordatori de la sessió anterior i tasca del dia	Pluja d'idees	GG	10
2. Activitat física segura	Philips 6/6	GP/GG	10/20
3. Seguretat i exercici	Lliçó participada	GG	15
4. Higiene postural* Actuació davant petits accidents*	Joc de rol Casos	GP/GG	15/10 10
5. On em trobo?			10
6. Feina per fer a casa			

\* Es pot fer a la mateixa sessió o en sessions diferents depenent del temps i de les inquietuds dels participants.

### Desenvolupament de la sessió

1. *Recordatori de la sessió anterior i tasca del dia.*
2. *Activitat física segura.* Es pot treballar per mitjà de la tècnica Phillips 6/6, en la qual es divideixen en GP i treballen els aspectes que fan que una activitat física sigui segura. Posteriorment han de fer una posada en comú.
3. *Seguretat i exercici.* Lliçó participada sobre seguretat a l'hora de fer una activitat física. Segons el grup, heu de triar entre el contingut de l'activitat 4 de la sessió 12 del *Protocol d'educació per a la salut: alimentació saludable i vida activa*, o bé els consells de seguretat de la ruta saludable (ambdós reproduïts a continuació):

#### ACTIVITAT 4. CONSELLS I SEGURETAT EN L'ESPORT

A l'hora de practicar un esport o fer una activitat física cal assegurar-se que es fa de manera segura i que la salut no corre cap risc. És important tenir en compte els consells següents:

- S'ha de triar un esport adequat a l'edat i a l'estat de salut. Si es pren algun medicament o es pateix alguna malaltia, s'ha de consultar l'equip de salut per verificar que l'esport o l'activitat que s'han triat són compatibles amb la intensitat i la durada.
- No s'ha de menjar immediatament abans de fer una activitat física moderada o vigorosa; es recomana esperar com a mínim una hora i mitja després de la darrera ingesta.
- Abans de practicar esport o fer una activitat física no s'ha de prendre cap beguda alcohòlica.

- Es recomana beure aigua o una beguda hipotònica abans, durant i després (2 hores) d'haver acabat la sessió esportiva. El líquid ingerit no ha d'estar massa fred.
- Si durant l'exercici es presenten mareigs o mal al pit, s'ha d'interrompre i consultar un professional de la salut.
- Per a la pràctica esportiva cal utilitzar calçat i calçatins adequats i roba transpirable, adients a la temperatura ambiental.
- En els esports com el ciclisme, el patinatge, l'esquí, etc., es recomana que es respectin les normes de seguretat:
  - Fer servir dispositius reflectants, casc i altres proteccions (colzeres, genolleres, guants...).
  - Emprar seients homologats per a infants en el cas de les bicicletes.
  - Mantenir en bon estat l'aparell que s'empra (rodes inflades adequadament, frens en bona disposició, etc.).
  - Respectar sempre les normes de seguretat vial.
- Tenir en compte les previsions meteorològiques (temperatures, pluges...) a la muntanya i a la mar (estat de la mar) i respectar els avisos i les prohibicions de les autoritats competents.
- Saber les normes de primers auxilis per als casos d'accident.
- Si es vol fer alguna activitat física a l'aire lliure, no s'ha de fer a les hores de més calor (entre les 12 i les 18 hores, sobretot a l'estiu); si de cas, s'ha de dur gorra i ulleres de sol i cal protegir-se la pell amb crema solar.
- Si s'utilitzen els vestidors i les dutxes d'instal·lacions esportives comunitàries, convé emprar sabatilles per protegir els peus de possibles infeccions causades per fongs.
- Cal dormir i descansar les hores necessàries per gaudir de bona salut.

#### CONSELLS DE SEGURETAT DE LA RUTA SALUDABLE

##### Com puc caminar de manera segura?

Abans de començar a fer una caminada llarga, és important que tinguem en compte tota una sèrie de recomanacions per evitar lesions.

1. Utilitzau calçat, mitjons i roba transpirable, adient a la temperatura ambiental.
2. Beveu aigua o qualche beguda hipotònica temperada abans, durant i després d'una activitat física moderada o intensa.
3. Evitau menjar i prendre begudes alcohòliques just abans de fer activitat física.
4. Si preneu medicaments o patiu una malaltia, consultau amb l'equip d'atenció primària si són compatibles amb el tipus, la intensitat i durada de l'activitat física.
5. Evitau fer exercici moderat o intens a les hores de més calor (12-18 hores).
6. Si us marejau o sentiu dolor al pit, interrompeu la pràctica i consulta un professional de la salut.
7. Davant una lesió practicau in situ repòs, gel, compressió i elevació del membre.
8. Vigila i respectau les normes de seguretat de l'activitat i els senyals de trànsit.



4. *Higiene postural.* Escenificació de diverses escenes per treballar en la seguretat a l'hora de fer una activitat física. Heu de demanar voluntaris per representar una activitat física. Posteriorment el grup gran ha de debatre sobre la situació representada. Podeu indicar a uns voluntaris que facin l'activitat de manera correcta i a uns altres que la facin de manera incorrecta, i debatre-ho en el grup gran.

A més, es pot fer una demostració i un assaig de mesures d'higiene postural. Consisteix a ensenyar diferents exercicis d'higiene postural (com aixecar un objecte, granar, fregar, planxar, fer el llit, etc.) i assajar la postura correcta. També podeu demanar a les persones participants que fan determinada activitat i traslladar les seves respostes al grup perquè jutgi si ho considera correcte o no i assajar la manera adequada.

Una altra idea seria plantejar com actuarien davant de petits accidents, que es podria treballar amb diversos casos:

CAS 1. Na Joana ha sortit a caminar, com cada dia. Quan feia una estona que caminava, ha notat una suor freda i s'ha acubat. Què hem de fer?

CAS 2. En Toni feia la ruta saludable i no s'ha adonat que hi havia un petit desnivell i ha caigut. Té una ferida superficial a la mà i es queixa d'una cama. Què hem de fer?

CAS 3. Na Petra caminava i s'ha torçat un turmell. Tot d'una se li ha inflat. Què hem de fer?

L'exercici es pot deixar obert i després fer-ne una expositiva per reorganitzar coneixements i habilitats, o bé donar una sèrie de frases d'actuació per ordenar-les segons com durien a terme les accions que expressen.

5. *On em trob?* Revisió dels objectius plantejats en la sessió 1.
6. *Feina per fer a casa.* Podeu demanar a les persones assistents que observin al seu voltant la gent que faci alguna activitat física per comprovar si compleix unes normes mínimes de seguretat; d'altra banda, observar si a casa fan les tasques domèstiques tal com les han assajat.



## Sessió 6. Activitat física al meu barri

### Objectius

- Conèixer els recursos d'activitat física que ofereix el barri propi.
- Organitzar un calaix de recursos comunitaris.
- Elaborar un pla d'actuació alternatiu.

### Cronograma

Contingut	Tècnica	Agrupació	Temps (minuts)
1. Recordatori de la sessió anterior i tasca del dia	Pluja d'idees	GG	10
2. El meu barri	Mapa	GP/GG	20/10
3. Calaix de recursos	Lliçó participada	GP	25
4. Activitats alternatives	I si plou, què?	GP/GG	15
5. On em trobo?			10
6. Feina per fer a casa			

### Desenvolupament de la sessió

1. *Recordatori de la sessió anterior i tasca del dia.* Recolliu aspectes de la tasca que vàreu donar per fer a casa.
2. *El meu barri.* Elaboració d'un mapa del barri amb els recursos que ofereix per fer activitats físiques (aprofitant el mapa de la ruta saludable). S'ha de treballar en dos grups i, en acabar, se n'ha de fer una posada en comú.
3. *Calaix de recursos.* Elaboració de fitxes informatives amb tots els recursos d'activitats físiques que ofereix el barri. Aquesta activitat es pot completar posteriorment.
4. *Activitats alternatives. I si plou, què?* En grups petits, han que elaborar una llista d'activitats que es puguin fer quan no sigui possible sortir al carrer a fer activitats físiques. Posada en comú.
5. *On em trobo?* Revisió dels objectius plantejats en la sessió 1 i el nivell de motivació amb relació als canvis proposats.
6. *Feina per fer a casa.* Completar el calaix de recursos a casa.

## Sessió 7. Alimentació saludable

**Objectius** (depenent del grup, aquesta sessió s'ha de fer abans o després)

- Conèixer les característiques de l'alimentació saludable.
- Expressar i compartir les experiències i les creences viscudes amb relació a l'alimentació saludable.
- Conèixer la importància de combinar una activitat física adequada amb una alimentació saludable.
- Elaborar i organitzar un menú.

### Cronograma

Contingut	Tècnica	Agrupació	Temps (minuts)
1. Recordatori de la sessió anterior i tasca del dia	Pluja d'idees	GG	10
2. Alimentació saludable	Fotoparaula	GP/GG	10/20
3. Alimentació saludable	Lliçó participada	GG	30
4. Dieta mediterrània	Llista de vertader/fals		15
5. Menú saludable	Elaboració d'un menú	GG	10

### Desenvolupament de la sessió

1. Recordatori de la sessió anterior i tasca del dia.
2. **Alimentació saludable.** Heu de repartir fotos d'aliments saludables i d'altres d'aliments no saludables per treballar-hi en grups petits classificant-les en "saludables" i "no saludables" o per freqüència de consum (cada dia, 2-3 vegades per setmana, esporàdicament...). Després n'han de treballar el perquè en GP i fer-ne una posada en comú.

A més, heu de donar a cada persona participant una frase que contengui una afirmació relacionada amb l'alimentació saludable, a la qual han de contestar "vertader" o "fals". Després n'han de fer una posada en comú.

Frases:

- S'han de fer cinc menjades cada dia
- Convé menjar fruita i verdura cada dia
- No s'ha de menjar la fruita després de dinar, sinó entre menjades principals
- El peix blanc és molt més sa que el peix blau
- No s'han de mesclar els hidrats de carboni amb les proteïnes
- S'ha de beure un litre d'aigua cada dia, com a mínim, però sempre fora de les menjades
- Són més saludables els greixos d'origen vegetal que els d'origen animal
- El consum diari de pasta, arròs i cereals és, en general, imprescindible a causa de la composició rica en hidrats de carboni
- És important intentar consumir productes de temporada
- S'han de menjar dos ous per setmana com a màxim
- No s'ha d'abusar del consum de llet

- Els llegums s'han de cuinar amb cereals (per exemple, amb arròs)
- La millor manera d'aprofitar les vitamines de les verdures és consumir-les crues

Com a segona activitat, heu de formar grups petits i repartir a cadascun un full amb la frase "Una dieta saludable consisteix en...", que han de completar. Després se n'ha de fer una posada en comú en el grup gran.

Una tercera activitat consisteix a situar totes les persones participants en cercle i dretes i formular les preguntes següents:

- Qui fa cinc menjades cada dia?
- Qui esmorza cada dematí?
- Qui menja cinc racions de fruita i verdura fresca cada dia?
- Qui menja peix tres vegades per setmana?
- Qui menja llegum 2-3 vegades per setmana?

Han d'anar seient les persones que no compleixin qualsevol dels plantejaments de les preguntes. Conclusió: tothom en sap, d'alimentació, però ningú no fa el que toca fer. Per què?

3. *Lliçó participada.* Sobre dieta mediterrània per mitjà de la sessió 3 del *Protocol d'educació per a la salut: alimentació saludable i vida activa.*
4. *Dieta mediterrània.* Llista de vertader/fals.
5. *Elaboració d'un menú.* Han d'elaborar un menú en grups petits.



## Sessió 8. Ho he aconseguit! I ara què?

### Objectius

- Expressar les dificultats i els obstacles que es presenten en fer alguna activitat física.
- Compartir les emocions amb relació a l'assistència al taller.

### Cronograma

Contingut	Tècnica	Agrupació	Temps (minuts)
Recordatori de la sessió anterior i tasca del dia	Pluja d'idees	GG	10
Dificultats i obstacles	Graella	GP/GG	20/20
Com em sent?	Em sent...	TI/GG	10/15
Avaluació del taller	Ronda d'avaluació	GG	10
Tancament. Lliurament de diplomes. Berenar saludable amb les aportacions del grup (opcional)	<i>Felicit, crític i propòs</i> Qüestionari Ball	TI	10

### Desenvolupament de la sessió

1. *Recordatori de la sessió anterior i tasca del dia.*
2. *Dificultats i obstacles.* Aquesta part s'ha de dur a terme per mitjà de la tècnica de la graella, amb quatre camps: aspectes positius i dificultats al llarg del taller, des del punt de vista personal i a l'entorn.
3. *Com em sent?* Heu de repartir uns dibuixos de cares contentes, tristes, enfadades, etc., i convidar les persones assistents a formar un semicercle depenent de com se sentin.
4. *Avaluació del taller.* En una ronda d'avaluació, cada persona assistent ha de comentar breument allò que més li ha agradat del taller i allò que milloraria (els heu de facilitar el qüestionari d'avaluació que podeu veure en l'annex 13).
5. *Tancament.* Per acabar heu de proposar un ball, el lliurament dels diplomes i, si es considera adequat, un berenar saludable amb les aportacions de totes les persones participants.

## ANNEX 8. EXEMPLE DE CARTELL DE LES ACTIVITATS

**MOU-TE,  
PER LA TEVA SALUT**

**Taller de promoció d'una vida activa,  
sessions d'exercici físic i rutes saludables**

Vine i camina  
des del teu  
centre de salut

**Inici: 23 de juny de 2014  
Final: 31 de juliol de 2014  
Inscripcions: fins al 18 de juny  
CS Escola Graduada**

**Govern de les Illes Balears**  
Conselleria de Salut  
Direcció General de Salut Pública i Consum

**Govern de les Illes Balears**  
Servei de Salut

**alimentació  
saludable  
i vida activa**

**RUTES  
SALUDABLES**

## ANNEX 9. LLISTA D'INSCRITS A LES ACTIVITATS



Govern de les Illes Balears  
Conselleria de Salut

## "Taller de promoció d'una vida activa i saludable"

## Llista de persones captades

Centre de Salut:		Municipi:										
Responsable(s) de l'activitat:												
Data d'inici (dd/mm/aaaa):		Data d'acabament (dd/mm/aaaa):			Durada:			Horari:				
Dades de les persones captades												
Número	1r llinatge	2n llinatge	Nom	Núm. document d'identitat	Data de naixement	Edat	Telèfon fix	Telèfon mòbil	Observacions	Certificat (senyala si t'és dret al certificat)*	Captació (senyala la casella que hi pertanyi)	
											Fundació Dependència	Centre de salut
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												

\* Té dret a rebre el certificat d'assistència tothom que hagi acudit al 80% de les sessions, com a mínim.



# ANNEX 10. FITXA D'INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS



Govern de les Illes Balears  
Conselleria de Salut

## Full d'inscripció al "Taller de promoció d'una vida activa i saludable"

### Dades personals

Nom	<input type="text"/>	Llinatges	<input type="text"/>
Núm. doc. Identitat	<input type="text"/>	Data de naixement	<input type="text"/>
Telèfon fix	<input type="text"/>	Telèfon mòbil	<input type="text"/>

### Dades del taller

Nom del taller	"Taller de promoció d'una vida activa i saludable"		
Centre de salut	<input type="text"/>		
Dates	Des del		fins al
Horari	<input type="text"/>		

Persona interessada

Declar que m'interessa dur a terme aquesta acció formativa

[rúbrica]

### Protecció de dades de caràcter personal

De conformitat amb la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal, us informem que les dades personals que figuren en aquest formulari es recullen i es tracten en un fitxer el titular del qual és la Fundació d'Atenció i Suport a la Dependència i de Promoció de l'Autonomia Personal (amb domicili a al plaça de la Drassana, 4, de Palma). La finalitat de recollir aquestes dades és gestionar els cursos de formació de la manera adequada.

A més, us informem que aquestes dades s'han de cedir al Servei de Planificació i Formació de Serveis Socials de la Direcció General de Serveis Socials amb la finalitat de tramitar el certificat del curs.

Podem exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició adreçant una sol·licitud a la Fundació, en la qual han de figurar el nom, els llinatges i una adreça a l'efecte de rebre-hi notificacions, a més d'una fotocòpia del vostre document d'identitat.



# ANNEX 11. CONTROL D'ASSISTÈNCIA A LES SESSIONS

"Taller de promoció d'una vida activa i saludable"																					
Control d'assistència																					
Núm.	Llinatges i nom	Núm. doc. id.	Número de sessió																Total	Percentatge	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
1			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
2			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
3			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
4			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
5			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
6			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
7			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
8			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
9			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
10			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
11			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
12			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
13			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
14			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
15			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
16			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
17			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
18			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
19			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
20			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	0,00	
Total d'assistents a cada sessió			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%	
Percentatge d'assistents per sessió			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		



  
Govern de les Illes Balears  
Conselleria de Salut  
Direcció General de Salut Pública i Consum

  
Govern de les Illes Balears  
Servei de Salut





Certificat d'assistència

**Mireia Soler Torres**

ha assistit amb aprofitament a l'activitat denominada

**"Taller de promoció d'una vida activa i saludable",**

organitzada pel CS Escola Graduada (Palma),  
que ha tengut lloc entre el 2 de maig de 2014 i l'11 de juliol de 2014.

Palma, 11 de juliol de 2014

*La persona responsable de l'activitat*  
Pere Ferrer Orpí

## ANNEX 13. AVALUACIÓ DE L'ACTIVITAT GRUPAL

### Avaluació de l'activitat grupal

Denominació del taller: .....

Centre de salut: .....

*Per favor, contestau aquest qüestionari anònim per valorar la qualitat de les sessions, que servirà per millorar-les. Tanmateix, encara que sigui anònim, necessitam recollir les vostres dades sobre edat i sexe.*

Edat: .....	Sexe:	<input type="checkbox"/> Dona	<input type="checkbox"/> Home
1. Pensau que les sessions han estat útils?	<input type="checkbox"/> Gens	<input type="checkbox"/> Poc	<input type="checkbox"/> Prou <input type="checkbox"/> Molt
2. Han estat aprofitables els continguts treballats?	<input type="checkbox"/> Gens	<input type="checkbox"/> Poc	<input type="checkbox"/> Prou <input type="checkbox"/> Molt
3. Ha estat clar i fàcil d'entendre el llenguatge utilitzat?	<input type="checkbox"/> Gens	<input type="checkbox"/> Poc	<input type="checkbox"/> Prou <input type="checkbox"/> Molt
4. Ha ajudat el material utilitzat a entendre millor el contingut de les sessions?	<input type="checkbox"/> Gens	<input type="checkbox"/> Poc	<input type="checkbox"/> Prou <input type="checkbox"/> Molt
5. Ha estat adequat el nombre de sessions?	<input type="checkbox"/> Gens	<input type="checkbox"/> Poc	<input type="checkbox"/> Prou <input type="checkbox"/> Molt
6. Canviariéu qualche aspecte de les sessions?	<input type="checkbox"/> Sí ⇄	Quin?.....	
	<input type="checkbox"/> No	.....	
	<input type="checkbox"/> N/C	.....	
7. Què destacaríeu com a més interessant i positiu de tot el que hem tractat?			
.....			
.....			
.....			
8. Recomanariéu aquest taller?	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> Sí, i amb gran interès
9. Què en diríeu?			
.....			
.....			
.....			

<b>Guió d'observació i avaluació de l'estructura del taller</b>
---

Denominació del taller: .....

Centre de salut: .....

La persona observadora ha d'avaluar els aspectes següents de cada sessió.

<b>Guió d'observació</b>		
Sessió núm.	Data (DD/MM/AAAA):	
Nom de l'observador/observadora:		
1. S'han duit a terme les activitats en la forma i en el temps prevists?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
2. Han estat útils les tècniques utilitzades?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
3. S'han adequat al grup aquestes tècniques?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
4. S'ha presentat i gestionat adequadament la sessió?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
5. Com ha estat el clima de la sessió? (tipus de comunicació / estil personal / tècniques de gestió de l'educador/educadora):		
.....		
.....		
6. Com hi han participat les persones assistents?:		
.....		
.....		
7. Altres observacions:		
.....		
.....		
<b>Avaluació de l'estructura del taller</b>		
1. Ha estat adequat el lloc on s'ha impartit el taller?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
2. Han estat adequats l'horari i la durada del taller?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
3. Han estat adequats els recursos didàctics?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
4. Observacions:		
.....		
.....		

