

Prevenim l'obesitat infantil

- Una quarta part dels joves de espanyols tenen sobrepès o obesitat



Programa NEREU-Lleida

Programa NEREU

D'ASSESSORAMENT SOBRE HÀBITS SALUDABLES
EN ACTIVITAT FÍSICA I ALIMENTACIÓ

Té per **OBJECTIU** principal:

- **Adquirir hàbits d'activitat física i alimentació saludable**

- **Una mica d'Historia**

Comença a l'any 2007 per iniciativa de un grup de professors i llicenciats d'INEF, que tenen dissenyat el projecte i han intentat posar-lo en marxa a algunes escoles sense poder aconseguir-ho.

Posteriorment es van posar amb contacte amb el Servei de Planificació del Departament de Salut qui va estudiar afegir contingut al projecte .

L'any 2007/2008 es va posar en marxa com a Pla Pilot, amb col·laboració de l'Ajuntament i Departament d'Ensenyament

- **Participants**

- Curs 2007/2008 "Pilot" (16 nenes/nens)
Nens provinents del casc Antic i Mariola
- Curs 2008/2009 (57 nenes /nens)
Obert a totes les ABS de Lleida i rurals del Segria
- Curs 2009/2010 (
Igual

Objectius

- Produir canvis en el patró de pràctica d'exercici físic
 - Reduir les activitats sedentàries
 - Augmentar les activitats físiques moderades/intenses
- Produir canvis en el patró d'alimentació
 - Controlar de la ingesta calòrica
 - Apropar-se a una alimentació variada i saludable.
- Vivenciar els beneficis fisiològics, psicològics i socials de la pràctica d'exercici físic regular.
- Mantenir a llarg termini dels canvis de comportament en relació a la pràctica d'exercici físic i l'alimentació saludables.

Programa NEREU

- Dirigit:
Als nens/nenes i a les seves famílies
- Participants
Nens /nenes de 8 a 11 anys
Nens/nenes de 12 a 14 anys
- Durada:
1 Curs acadèmic
- Cost:
Gratuit per les famílies + petit cost de les activitats lúdiques

- **Que fa falta per participa en el programa ?**

Sempre derivats i supervisats: per l'UBA pediàtrica

1. Nens/joves entre 8 i 14 anys
2. Sedentaris < de 5 h d'activitat física per setmana
3. Sobrepès / obesitat: IMC > 85p
4. Sense contraindicacions per la pràctica d'exercici físic
5. Firma del Consentiment informat
6. Acceptar les condicions, compromís d'assistència a les classes tan els nens com els pares
7. Fer la prescripció

Programa NEREU

En que consisteix: Intervenció

Nens: 60 minuts- 3 dies per setmana classes EF
prioritàriament aeròbic amb activitats lúdico - recreatives
1 classe d'alimentació trimestral

Families: 60 minuts ,
1er trimestre, 1 dia per setmana
2on trimestre , 3 dies mes
3er. Trimestre 1 dia al mes
Alimentació, EF i tallers grupals

Altres activitats voluntàries;



**INTERVENCIÓ
EXERCICI FÍSIC**

Adoptar hàbits d'exercici físic saludables
a llarg termini
Augmentar gast calòric
Conèixer nous esports i activitats

**ASSESSORAMENT
ACTIVITAT FÍSICA**

Informació
Conscienciació
Acció

**ASSESSORAMENT
ALIMENTACIÓ**

Optimitzar la ingesta calòrica

Seguiment durant 5 anys:

contacte telefònic i reunions nens/joves i famílies

Programa NEREU

Professorat:

- Llicenciats en ciències de l'esport
- Infermeres del CAPs de referència



• Conèixer noves formes de pràctica d'activitat física.

• Aprendre recursos per millorar l'alimentació de la família

Programa NEREU

Colaboren:



INEFC



Departament de Salut



Adjuntament



ICS

Avaluació

Ítems referents a EF

A curt termini és produïx el canvi d'hàbits d'exercici físic i la valoració d'aquests en l'estil de vida.

Reducció discreta de l'IMC

Millora de la condició física

Grau de satisfacció alt.

Dels que han respost ales enquestes

Seguiment promoció 2007-08

Desembre 2008

Contactats 10 participants (58,8% grup)

9 són físicament actius (52,3%)

1 és sedentari

Futbol, futbol sala, taekwondo, gimnàs....

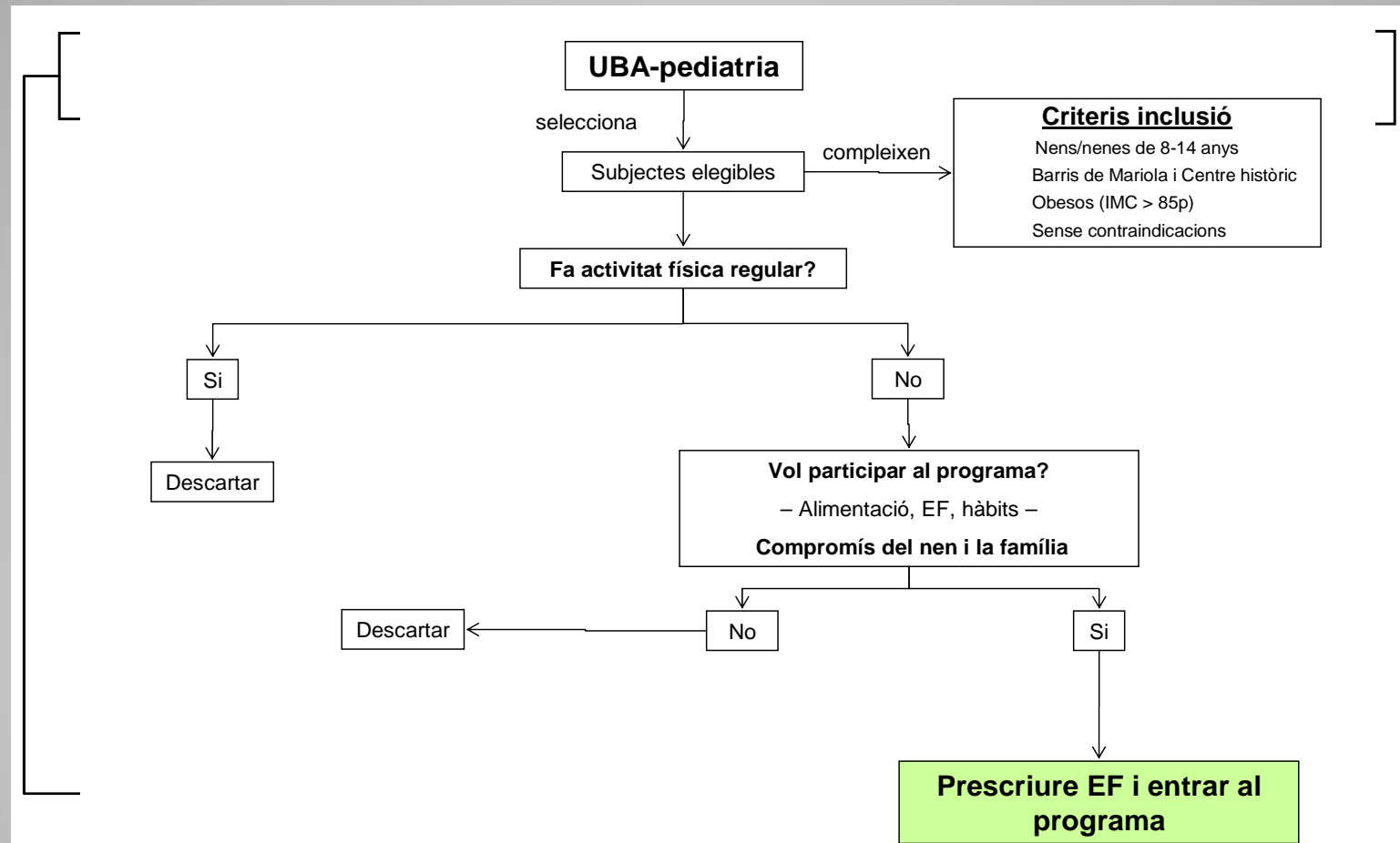
Participants curs 2008/2009

Instal·lació	De 8 a 11 anys		De 12 a 14 anys		Tots els participants
	nens	nenes	nois	noies	
Josep Lladonosa	8	6	8	4	26
Maria Rúbies	10	5	4	1	20
Marius Torres	5	0	3	3	11
Total	22	12	14	9	57

Perspectives futures pre-inscrits curs 2009-2010

Instal·lació	De 8 a 11 anys	De 12 a 14 anys	Tots els participants
Josep Lladonosa	24	6	30
Maria Rúbies	8	6	14
Marius Torres	9	8	17
Total	41	20	61

Selecció



Organigrama

