

FAMÍLIES ACTIVES: SALUT I NATURA

Autor/a: grup promotor de pediatria ambiental de L'Hospitalet

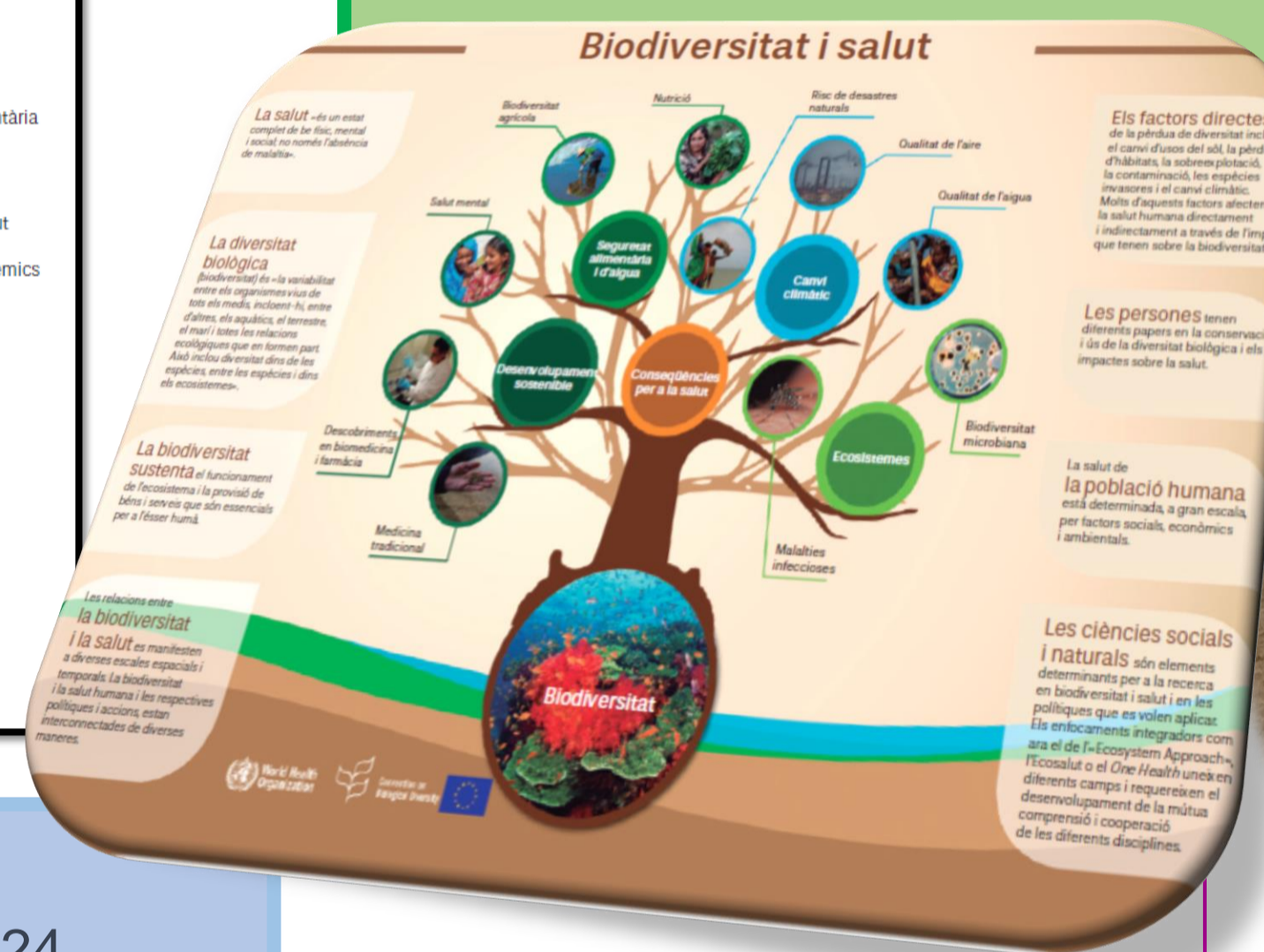
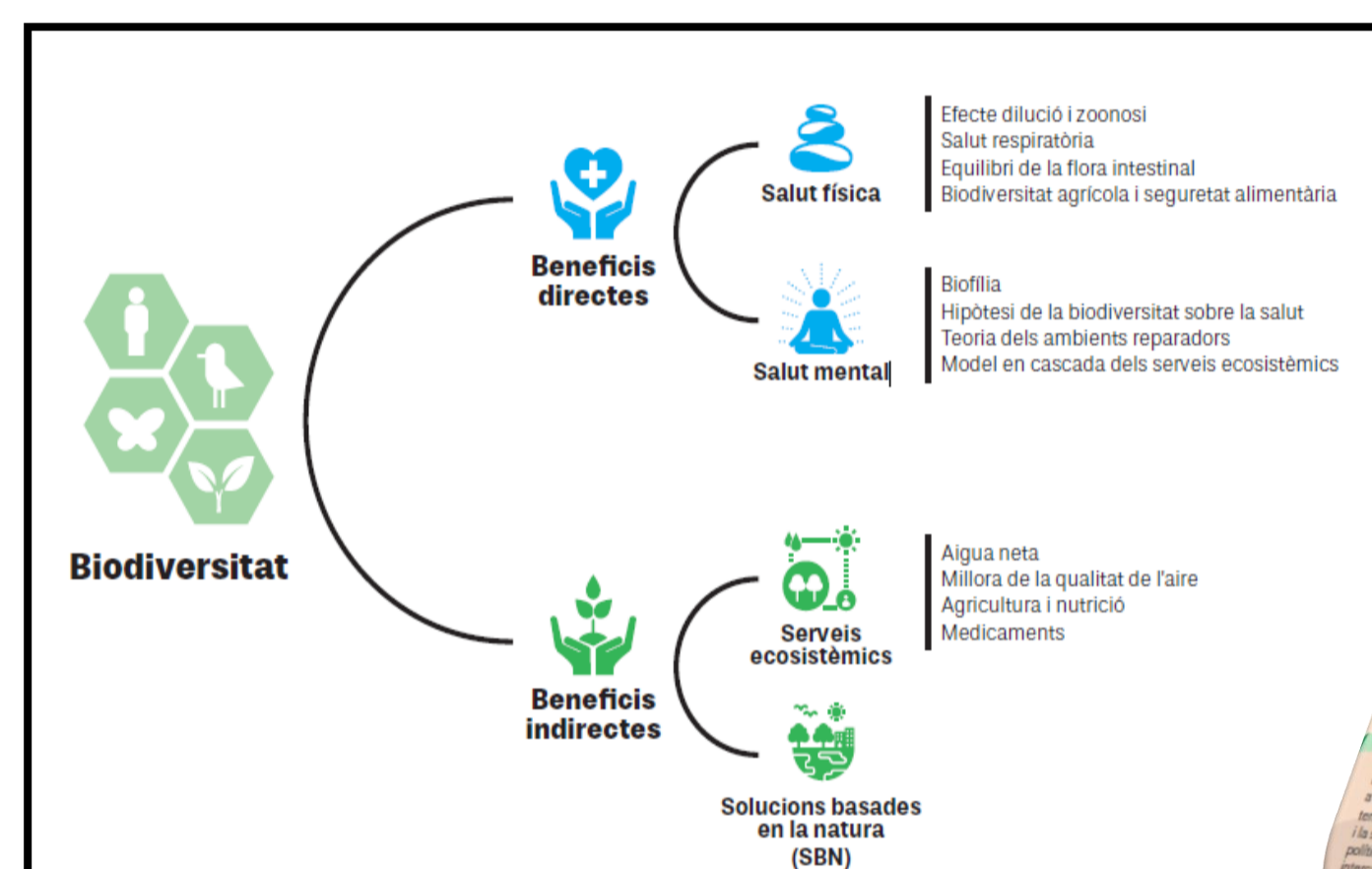
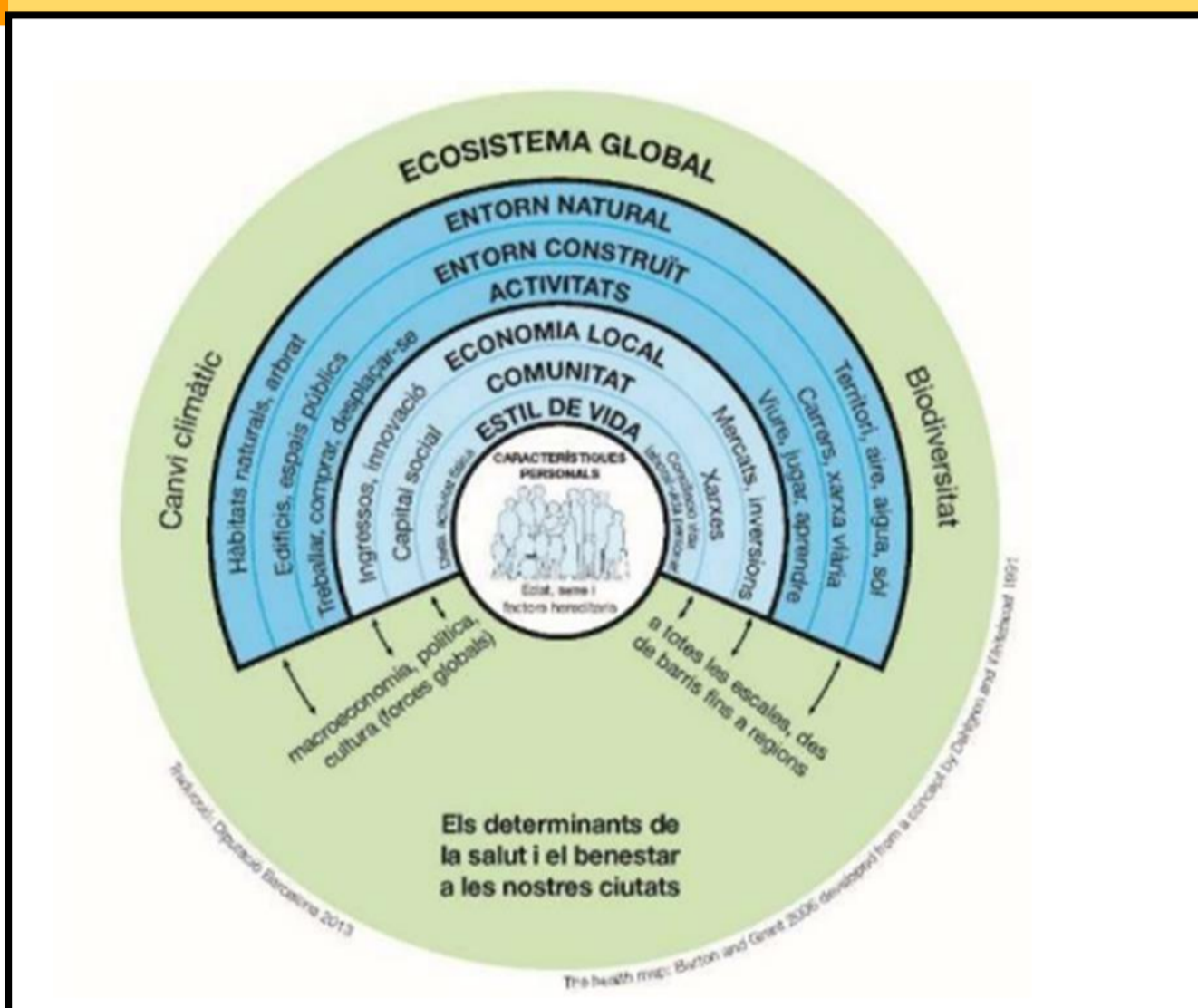
Objectius:

1. Plantejar un programa d'activitat física a la natura com a eina preventiva i terapèutica de sobrepès i obesitat (així com tota la morbiditat que en deriva), en infants entre 3-8 anys i les seves famílies que, per les seves condicions socials i hàbits, tenen alt risc de patir-ne.
2. Fomentar la incorporació d'activitats físiques saludables al medi natural com a prescripció social i verda en els equips de pediatria de Primària.

Els nens i les nenes passen més de 20 hores al dia en espais tancats

Contextualització:

Els barris de les Planes-La Florida són un entorn ric en diversitat i hàbits culturals, presentant desafiaments significatius en termes de salut i benestar mediambiental per a les famílies que hi resideixen. Trobem situacions de vulnerabilitat amb riscos evidents d'obesitat i altres problemes de salut associats a la manca d'interacció assídua a la natura. Els equips de pediatria de Primària no contenen amb respostes idònies per a millorar aquestes situacions. En aquest context s'ha identificat una necessitat urgent de desenvolupar un projecte integral que abordi aquestes qüestions i promogui un estil de vida actiu, saludable i connectat amb la natura.



Activitats a portar a terme:

Temporalització del projecte: activitat un dia a la setmana del 6 de febrer al 18 de juny del 2024

Ubicació: Parc de Les Planes, L'Hospitalet de Ll.

Activitats: Esport Familiar - Circuit de Salut i Biodiversitat al Parc - Tallers de Descans i Relaxació Nutrició i Alimentació Saludable

Els infants d'avui disposen de menys temps per a jugar a l'aire lliure



Agents implicats:

Institucions sanitàries: Hospital de Sant Joan de Déu (Unitat de Salut Mediambiental i Unitat de Medicina de l'esport), equips de pediatria CAP's Primària ICS

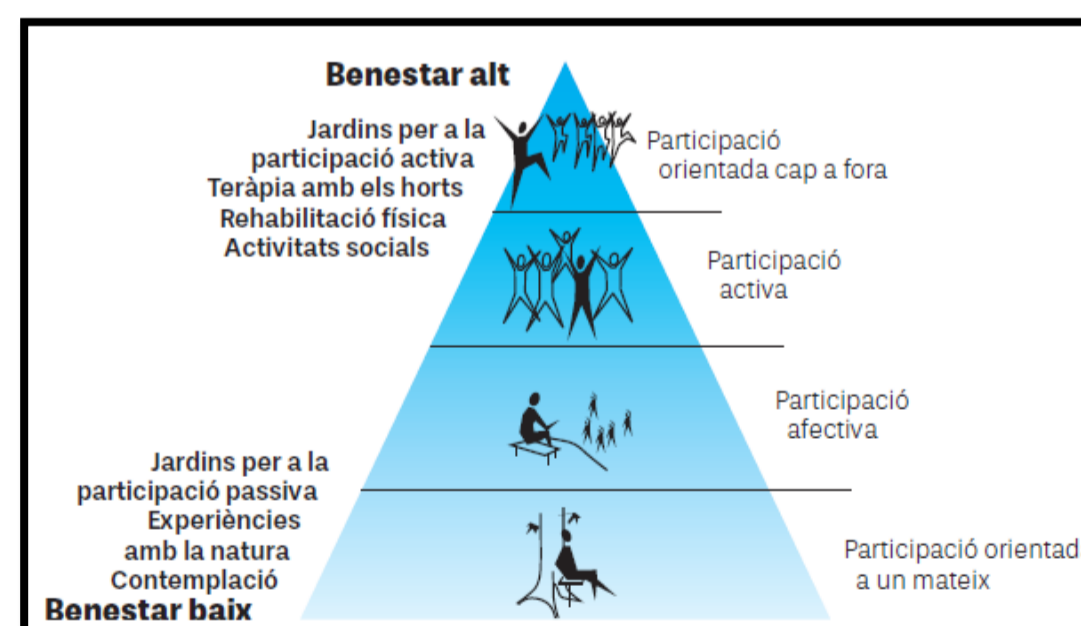
Educació física i esport: INEFC- Màster D'Activitat Física i Salut

Entitats educatives i de lleure: Esplai Les Planes

Administracions: Pla integral de Regeneració Urbana Les Planes-Blocs Florida-Ajunt. L'H, AMB

Canvis a aconseguir:

- Millora de la salut física dels infants i les seves famílies
- Crear i establir hàbits d'activitat física en l'àmbit familiar
- Participació activa de les famílies a la comunitat socioeducativa
- Foment de xarxa de suport entre famílies
- Creació d'espais saludables familiars al Parc
- Connexió dels infants i les famílies a la natura biodiversa propera
- Sistematització de circuits de derivació entre els equips de pediatria i entitats socioeducatives i mediambientals dels barris
- Formalització de la prescripció social i verda als equips de pediatria



Conclusions:

El disseny i organització del projecte ha estat un treball integral i col·laboratiu entre les diferents agents implicades. Desitgem que aquest esforç fomenti la salut i el benestar mediambiental de les vint-i-quatre famílies de la comunitat participants, que sigui sostenible i que tingui una continuïtat en el temps.

Referències:

- "Biodiversitat i salut". AMB, Maig 2021
- Beneficis de la biodiversitat per a la salut. Font: Barcelona Regional
- OMS i Conventionnon Biological Diversity. Font: Relacions entre la biodiversitat i la salut
- Factors que determinen la salut. Font: Barton, H. I Grant M. (2006)
- Font: jardinerapeuticos.com
- "L'ambient i el seu impacte en la salut maternoinfantil". Quaderns Faros, 2022
- Contacte amb la natura i salut de la infància i l'adolescència

Són molts els ingredients actius a la natura que generen salut