
COMPARTINT EXPERIÈNCIES DE PROMOCIÓ DE LA SALUT DE LA REGIÓ SANITÀRIA DE GIRONA



Compartint experiències de Promoció de la Salut de la Regió Sanitària de Girona

Dolors Juvinyà i Canals
(ed.)

CIP 614.4(063) JOR

Jornada de Promoció de la Salut a la Regió Sanitària de Girona (2025 : Girona, Catalunya), autor

Compartint experiències de Promoció de la Salut de la Regió Sanitària de Girona / Dolors Juvinyà i Canals (ed.).

– Girona : Documenta Universitaria : Oficina Edicions UdG, octubre 2025. – 1 recurs en línia (246 pàgines) : il·lustracions ; cm

Comunicacions presentades a la Jornada de Promoció de la Salut a la Regió Sanitària de Girona, celebrada el febrer de 2025 a Girona i organitzada per la Càtedra de Promoció de la Salut. – Descripció del recurs: 27 octubre 2025
ISBN 978-84-8458-733-0 (Oficina Edicions UdG).
ISBN 978-84-9984-718-4 (Documenta Universitaria)

I. Juvinyà Canal, Dolors, editor literari II. Universitat de Girona. Càtedra de Promoció de la Salut 1. Promoció de la salut – Congressos
2. Llibres electrònics

CIP 614.4(063) JOR

Amb el suport de

Correcció del text original: Documenta Universitaria

Disseny de la coberta: Documenta Universitaria

Il·lustració de la coberta: Càtedra de Promoció de la Salut de la UdG

© del text: els seus autors i les seves autores

© de l'edició: Universitat de Girona

© de l'edició: Documenta Universitaria*

ISBN Documenta Universitaria: 978-84-9984-718-4

ISBN Oficina Edicions UdG: 978-84-8458-733-0

DOI: 10.33115/b/9788499847184

Girona, desembre de 2025



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**

**Universitat
de Girona**



**Documenta
Universitaria**

@DocUniv
documentauniversitaria.com



Els textos i imatges publicats en aquesta obra estan subjectes —llevat que s'indiqui el contrari— a una llicència Creative Commons de tipus Reconeixement-NoComercial (BY-NC) v4.0. Podeu copiar-los, distribuir-los i transmetre'ls públicament sempre que en citeu l'autor i la font i que no en feu un ús comercial. La llicència completa es pot consultar a <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.ca>

Índex

Presentació	7
Pròleg.....	11

Promoció de la Salut en entorns i centres

Hospital Universitari Mollet: un centre NetZero en emissions directes.....	17
Museus espais de benestar	31
Artteràpia i visita als museus	43
Bosc per a la salut. Un programa de prescripció de natura a la infància i embaràs.....	53

Promoció de la Salut i professionals

Com abordem l'obesitat infantil a Catalunya? Una proposta salutogènica per a promoure entorns saludables des de l'acció comunitària	63
INFANEO (Inclusió de les Famílies a NEONatologia)	71
Experiència de benestar físic i emocional a l'IAS	83

Promoció de la Salut i persones i comunitat

L'àrea de promoció de la salut de Dipsalut	93
Programa pilot de prescripció d'activitat física i esportiva (PAFE) a infants de 7 a 9 anys amb sobrepès de la Garrotxa	99
Cuines (S)àvies.....	109
Projecte #Noalabenzodependència	115
Escola de salut.....	121
Sensibilització pel bon tracte a les persones grans	131

Experiències

Resiliència i salut mental positiva en professionals de salut mental: un estudi transversal en serveis d'hospitalització i urgències.....	141
La Mosqueta: el còctel sense alcohol oficial de la Festa Major de Girona	149
Generant vincles: taller de lactància materna.....	157
Els Òscars de les emocions. Programa de millora del benestar emocional en nens amb necessitats especials.....	163
Projecte estima't.....	167
No ens volen sanes, ens volen primes: Una aproximació a les narratives de gordofòbia mèdica i les seves conseqüències	173
La promoció de la salut des de la perspectiva dels professionals de la salut.....	179
Grup d'hàbits saludables en persones d'origen magrebí amb diagnòstic de diabetis tipus 2 en atenció primària i comunitària	185
Promoció d'activitats lúdiques i educatives amb els fills a l'aire lliure, tot deixant el mòbil desat al calaix.....	191
Tinc gana! La història de les àvies sàvies	197
<i>Gordofòbia</i> mèdica: actituds negatives de les infermeres d'AP vers les persones amb sobrepès o obesitat.....	203
Cuidar-se per cuidar	209
Apostant per les relacions entre generacions aprofitant els recursos i espais naturals significatius de la Residència de Gent Gran Creu de Palau de Girona. Generalitat de Catalunya.....	215
Sensibilizant als professionals en promoció de la salut (PS) des de la interdisciplinarietat	221
Zona Mood. Soledat adolescent.....	229
Sistemes de Mediació per a cuidar de les relacions dels professionals de la salut	235
Estratègia en promoció de la salut des del treball en xarxa als hospitals i centres de Catalunya	241

Programa pilot de prescripció d'activitat física i esportiva (PAFE) a infants de 7 a 9 anys amb sobrepès de la Garrotxa

Stephan Schneider

Equip Pediàtric Territorial de la Garrotxa (EPTG).
Fundació Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa

Fase preliminar

El 28 de febrer de 2023 es va dur a terme la primera reunió entre EsportCat, el Departament de Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya i l'Equip Pediàtric Territorial de la Garrotxa. L'objectiu era iniciar l'elaboració d'un projecte pilot de prescripció d'activitat física en infants i joves. En la població adulta ja s'estaven aplicant les Prescripcions d'Activitat Física i Esportiva (PAFE) en pacients amb determinades patologies.

S'entén per activitat física (AF) qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que comporta una despesa energètica superior al metabolisme basal. Per esport s'entén una AF que, a través de la participació casual o organitzada, promou el manteniment o la millora de la salut física i mental, fomenta

les relacions socials o bé persegueix l'obtenció de resultats en competicions de qualsevol nivell.

L'activitat física esportiva en infants i joves té efectes beneficiosos en els àmbits cardiorespiratori, musculoesquelètic i cardiometabòlic; redueix el sobrepès, millora la destresa motora, afavoreix les funcions cognitives i disminueix el risc de depressió (WHO, 2020).

Per aconseguir aquests efectes, en infants i adolescents es recomana practicar almenys tres cops per setmana una activitat física esportiva d'una durada mínima de 60 minuts (WHO, 2020).

Per iniciar el programa pilot es va escollir la Garrotxa, ja que és una àrea amb una població definida, disposa d'un Equip Pediàtric Territorial i compta amb una alta predisposició de l'administració local per establir la col·laboració indispensable en la creació d'espais esportius adjacents al programa.

Com a població diana per a la prova pilot es va decidir dissenyar una intervenció en preadolescents amb sobrepès, com a mesura preventiva en infants en risc d'encaminar-se cap a l'obesitat. L'edat escollida va ser la franja de 7 a 9 anys.

La condició de sobrepès es va seleccionar arran de les dades alarmants de l'ESCA 2021, que indicaven una taxa del 26,4% en infants d'entre 6 i 12 anys.

Finalment, es va dissenyar la primera fase de la prova pilot amb la constitució del grup promotor:



Maica Rubinat, EFE. Dra. Mariona Violán, metgessa de l'esport



Lena Reisloh, EFE.



Òscar Cabana, director tècnic i EFE. Albert Canal, EFE.



Dr. Anton Foguet, director assistencial EPTG. Dr. Stephan Schneider

Primera fase. Estudi pilot de prescripció d'esport a infants de la Garrotxa

L'estudi pilot es va dur a terme entre el setembre del 2023 i el juny del 2024.

Els criteris d'inclusió van ser: nenes i nens de 7 a 9 anys amb sobrepès (pes entre els percentils 85 i 94) que duïen a terme activitat esportiva menys de tres cops per setmana i menys de 60 minuts per sessió, és a dir, que no complien les recomanacions de l'OMS (2020). Aquest grup es va denominar Actiu Base, per evitar una nomenclatura discriminatòria.

Es van excloure del programa els infants amb malalties incompatibles amb l'activitat esportiva proposada, així com aquells que ja complien les recomanacions de l'OMS. En aquest cas, es van anomenar Actiu Plus.

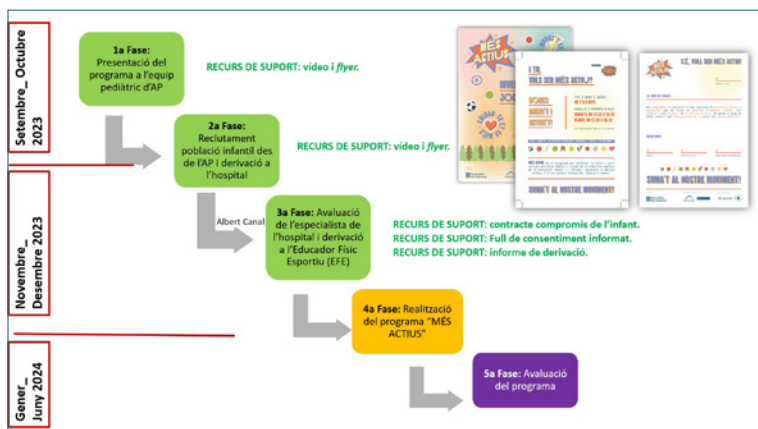
El Consell Esportiu de la Garrotxa va dissenyar una activitat multiesportiva orientada a millorar la salut i consolidar bons hàbits mitjançant la pràctica regular d'exercici físic. Alhora, s'hi incorporava l'aprenentatge sobre alimentació saludable d'una manera lúdica i amena. L'activitat es va programar dos dies per setmana, amb sessions d'una hora, a la ciutat d'Olot.

Per fer el programa atractiu, se'l va batejar amb el nom Més Actius i es va elaborar material de suport per a la campanya: un fulletó informatiu, un contracte de compromís i un vídeo explicatiu presentat per Albert Canal.

Paral·lelament, pediatres i infermeres de l'atenció primària pediàtrica de la Garrotxa van fer una recerca activa d'infants de 7 a 9 anys amb sobrepès. Es van citar per fer el cribratge i, en cas de complir els criteris, se'ls va oferir participar en el programa.

Els infants seleccionats es van citar a l'hospital per a una segona entrevista. Si les famílies acceptaven, es lliurava la recepta PAFE. El

Consell Esportiu de la Garrotxa, en coordinació amb l'educador físic, va iniciar l'activitat, que es va desenvolupar fins al juny del 2024.



Resultats de la primera fase

Es va poder dur a terme amb èxit la cerca activa dels candidats gràcies a la gran implicació dels professionals de l'Equip Pediàtric Territorial de la Garrotxa.

Es van comptabilitzar un total de 57 infants (29 nens i 28 nenes), dels quals 8 no es van poder localitzar. Pel que fa a l'origen de les famílies, 29 infants eren de Catalunya (CAT) i 28 procedien de famílies amb rerefons de migració internacional (No-CAT: Índia, Sud-amèrica, Marroc, Àfrica subsahariana, Europa de l'Est). La majoria dels infants no localitzats (8) eren No-CAT.

Els infants classificats com a Actiu Plus, exclosos per complir l'activitat esportiva setmanal segons els criteris de l'OMS, van ser 17 (origen CAT: 13, No-CAT: 4), amb predomini masculí.

Els infants Actiu Base, candidats al programa, van ser 32 (origen CAT: 13, No-CAT: 19), amb predomini femení. Tot i això, 19

infants no es van poder derivar per problemes de transport, coincidència amb altres activitats o altres motius diversos.

En conseqüència, es van derivar a l'hospital 13 infants, dels quals 5 es van perdre pel camí per problemes de comunicació. Finalment, es van poder incloure en l'activitat 8 infants (5 noies i 3 nens), dels quals 3 eren CAT i 5 No-CAT.

L'activitat esportiva es va desenvolupar amb una gran il·lusió i satisfacció per part dels infants participants.

Implantació definitiva de la PAFE

De cara a la implantació definitiva de la PAFE van sorgir les qüestions següents:

Com a dada positiva, es va comprovar que la incidència d'infants amb sobrepès estava clarament sobrevalorada. Segons dades de l'IDESCAT (1/1/2022), a Olot hi havia 1.078 nens i nenes d'entre set i nou anys, dels quals se'n van registrar 41 amb sobrepès, és a dir, un 3,8%. Aquesta xifra és inferior al 7-9% que s'obté de les dades de l'ICS per a la província de Girona.

S'ha constatat que el desplaçament és un factor limitant important per als infants que viuen lluny del lloc on es duu a terme l'activitat.

En el cas de les famílies amb rerefons migratori —que possiblement serien les que més es beneficiarien del programa—, resulta més complicat establir-hi contacte telefònic per informar-les i citar-les per a la valoració i la inclusió.

La derivació a l'hospital, que suposava una visita addicional, també va provocar una pèrdua considerable de candidats potencials.

Com a propostes de millora, es va acordar que la prescripció PAFE s'hauria de fer directament des de l'ABS i que caldria crear circuits més directes per evitar passos intermedis. Així mateix, les activitats esportives s'haurien d'oferir el més a prop possible del lloc de residència dels infants i en franges horàries adequades.

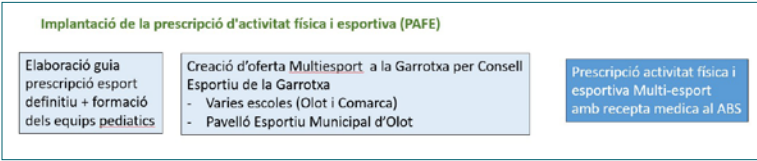
Atès que el nombre d'infants amb sobrepès a la Garrotxa és relativament baix, es considera viable ampliar la franja d'edat a set a deu anys sense sobresaturar els recursos disponibles.

Segona fase. Implantació de la prescripció d'esport en infants a la Garrotxa

Una vegada comprovat que la PAFE és viable en la població infantil i que es disposa d'una oferta adequada d'activitat física, es va decidir posar en marxa una segona fase del projecte, amb algunes modificacions.

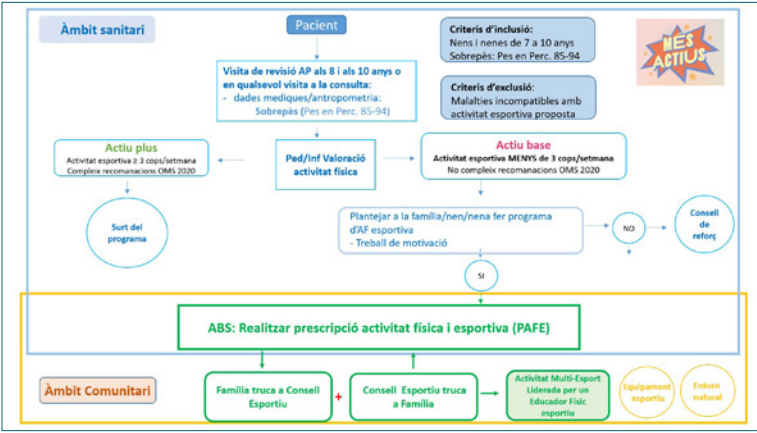
El Consell Esportiu de la Garrotxa va fer un gran esforç durant l'estiu de 2024 per crear una activitat multiesportiva que es pogués oferir a escoles i centres esportius, cobrint pràcticament la totalitat dels municipis de la comarca. Es tracta d'una activitat oberta i inclusiva, amb un cost raonable (95 €/curs) per a tots els infants que hi vulguin participar, de manera que no quedés limitada només als infants amb sobrepès. Ara bé, els infants amb recepta PAFE només han d'aportar 20 €, com a contribució simbòlica per fomentar el compromís i l'adherència.

La proposta multiesportiva, creada per Samba Project (direcció: Albert Canal), inclou nou esports diferents —*goalball*, futbol, voleibol, hoquei, atletisme, esports de raqueta, *datchball*, rugbi i bàsquet—, combinats amb nocions de nutrició. L'activitat es reparteix en 14 grups comarcals i, al final de cada trimestre, s'organitza una trobada conjunta de tots els participants amb un esmorzar saludable enmig de la sessió.



La prescripció es realitzaria des de l'ABS, tot reclutant els candidats durant les visites de revisió pediàtrica als vuit i als deu anys, o bé en qualsevol altra visita a la consulta. Es mantenen els mateixos criteris utilitzats en la primera fase, que s'han mostrat útils per la seva simplicitat i facilitat d'aplicació.

D'aquesta manera, el diagrama simplificat de flux definitiu del programa, que es va iniciar l'octubre del 2024, quedava establert de la manera següent:





Resultats de la segona fase

El reclutament s'inicià l'octubre de 2024 amb la col·laboració de totes les unitats pediàtriques (UBA) dels ABS de la Garrotxa. La persona responsable del Consell contactava activament per telèfon amb els candidats, i es feien recordatoris mensuals als equips dels ABS.

La programació multiesportiva, extensiva també a la resta de centres de la comarca, va comptar amb prop de 200 participants en total. Es van dur a terme 33 sessions d'una hora (una per setmana) i 4 trobades d'un matí en cap de setmana.

Amb recepta PAFE hi van assistir 16 infants: 7 nenes i 7 nens, 9 de procedència no catalana i 5 catalans.

La valoració va ser altament positiva, tant per la continuïtat dels participants, que van incorporar l'activitat fisicoesportiva a la seva programació setmanal, com per part de les famílies, que van agrair el recurs i fins i tot van aprofitar per ampliar la pràctica esportiva dels seus fills interessant-se per altres activitats. A més, els joves prescrits van ser els que més van assistir a les trobades trimestrals.

Conclusió

Es valora molt positivament que el projecte pilot s'hagi pogut portar a terme, convertint-lo en un projecte de comarca, multiesportiu, saludable i amb bona accessibilitat, que facilita la inclusió en un grup social ampli dels infants amb recepta mèdica de PAFE. Considerem que és un projecte exportable a altres àrees sanitàries, sempre que es pugui garantir una activitat multiesportiva de qualitat i propera als infants.

La continuïtat del projecte per al curs 2025-26 ja està confirmada i s'estan expeditint receptes PAFE per a la pròxima temporada. A més, s'hi afegiran com a mínim quatre escoles noves.

Bibliografia

- Fundació Gasol. (2022). *Estudi PASOS 2022. Informe GF-PASOS-informe-2022-WEB*. <https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2022/06/GF-PASOS-informe-2022-WEB.pdf>
- Generalitat de Catalunya. (2022). *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut*. https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/estils_de_vida_saludables/activitat_fisica/guia-de-prescripcio

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

