
Programa de Prevenció de l'Obesitat Infantil de Barcelona

Projecte POIBIN 2018



©2019 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial
de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.

<https://www.aspb.cat/documents/poibin-obesitat-infantil>

Aquesta publicació està sota una llicència

Creative Commons Reconeixement – NO Comercial – Compartir igual (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Programa de Prevenció de l'Obesitat Infantil de Barcelona. Projecte POIBIN.

Gerenta de l'Agència de Salut Pública de Barcelona

Carme Borrell

Responsables de l'Informe

Gemma Serral, Francesca Sánchez i Carles Ariza

Col·laboradors/es

José Maria González

Agraïments

Alba Tor

Cita recomanada

Serral G, Sánchez F, Ariza C. Programa de Prevenció de l'Obesitat Infantil de Barcelona (Projecte POIBIN).
Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona, 2019.

Índex

Resum executiu	4
Resumen ejecutivo	5
Executive Summary	6
El projecte POIBIN	7
Descripció de la mostra	9
Categoria nutricional	11
Alimentació	13
Activitat física	19
Ús de noves tecnologies	21
Hores de son	23
Conclusions	25
Bibliografia	26

Resum executiu

El projecte POIBIN de prevenció de l'obesitat infantil promou l'alimentació i la nutrició saludable així com l'activitat física i el descans. El projecte està adreçat als alumnes de l'Educació Infantil.

El projecte POIBIN inclou l'avaluació de l'efectivitat d'una intervenció preventiva per millorar els hàbits alimentaris, augmentar la pràctica d'activitat física, reduir les hores de visionat de pantalles i augmentar les hores de son dels escolars de 3 a 5 anys d'edat de la ciutat de Barcelona.

El projecte va convidar a 3.631 famílies de 101 escoles de la ciutat de Barcelona d'Educació Infantil. Es van practicar les mesures antropomètriques de pes, mida i greix corporal al 81% dels infants i gairebé el 50% de les famílies va respondre un qüestionari sobre hàbits d'alimentació, activitat física, descans i ús de pantalles del fill o filla que participa en el projecte. Els principals resultats obtinguts són:

- Un 7% dels infants de 3 a 4 anys presenta obesitat.
- L'obesitat és major en barris de nivell socioeconòmic desfavorit.
- Els infants fan un consum insuficient de fruita i verdura al dia (menor a l'òptim de 5 peces de fruita i/o verdura).
- Més de la meitat dels infants fan un ús de les tecnologies per sobre del recomanat, durant els caps de setmana (recomanació: ≤ 2 hores diàries).

Resumen ejecutivo

El proyecto POIBIN de prevención de la obesidad infantil promueve la alimentación y la nutrición saludable, así como la actividad física y el descanso. El proyecto está dirigido a los alumnos de la Educación Infantil.

El proyecto POIBIN incluye evaluar la eficacia de una intervención preventiva para mejorar los hábitos alimenticios, aumentar la práctica de la actividad física, reducir las horas de visualización de pantallas y aumentar las horas de sueño de los escolares de 3 a 5 años de edad de la ciudad de Barcelona.

El proyecto invitó a 3.631 familias de 101 escuelas de la ciudad de Barcelona de Educación Infantil. Se practicaron las medidas antropométricas de peso, altura y grasa corporal al 81% de los niños/as y alrededor del 50% de las familias respondieron un cuestionario sobre hábitos de alimentación, actividad física, descanso u uso de pantallas del hijo o hija que participa en el proyecto. Los principales resultados obtenidos son:

- Un 7% de los niños/as de 3 a 4 años presenta obesidad.
- La obesidad es mayor en barrios de nivel socioeconómico desfavorecido.
- Los niños/as realizan un consumo insuficiente de fruta y verdura al día (menor al óptimo de 5 piezas de fruta y/o verdura).
- Más de la mitad de los niños/as hacen un uso de las tecnologías por encima de lo recomendado, durante los fines de semana (recomendación: ≤ 2 horas diarias).

Executive Summary

Project POIBIN of prevent childhood obesity promotes healthy nutrition and eating, as well as physical activity and rest. The project is aim at Infant Education students.

Project POIBIN include to evaluating the effectiveness of preventive intervention to improve eating habits, increase the practice of physical activity, reduce screen-viewing hours and increase schoolchildren's sleep hours from 3 to 5 years of age the city of Barcelona.

The project invited 3,631 families from 101 schools in the city of Barcelona of Infant Education. Anthropometric measurements of weight, height and body fat were carried out on 81% of the children and around 50% of the families responded to a questionnaire on eating habits, physical activity, sleep or use of screens by the son or daughter participating in the project. The main results obtained are:

- A 7% of the children from 3 to 4 years presents obesity.
- Obesity is higher in underprivileged socioeconomic neighborhood.
- The children have an insufficient consumption of fruit and vegetables per day (less than the optimum of 5 pieces of fruit and/or vegetables).
- More than half of the children use the technologies more than recommended during the weekends (recommendation: ≤ 2 hours a day).

El projecte POIBIN

El projecte POIBIN¹ es centra en la prevenció de l'obesitat infantil i la promoció d'hàbits saludables en l'edat infantil a la ciutat de Barcelona.

Objectiu

L'objectiu és avaluar l'efectivitat d'una intervenció preventiva de l'obesitat per millorar els hàbits alimentaris, augmentar la pràctica d'activitat física, reduir les hores de visionat de pantalles i augmentar les hores de son dels escolars de 3 a 4 anys d'edat.

Metodologia

El projecte es dissenya en dos grups: el grup intervenció i que per tant, s'hi duen a terme certes accions i el grup comparació (on l'intervenció es difereix en el temps). En el grup intervenció es proposen accions a nivell individual, familiar, escolar i comunitari.

El projecte recluta un total de 101 escoles de la ciutat de Barcelona amb Educació Infantil. Les escoles dels districtes de l'Eixample, Gràcia, Nou Barris i Sant Martí són les pertanyents al grup intervenció (50 escoles). D'altra banda, les escoles situades en els districtes de Ciutat Vella, Sants-Montjuïc, Les Corts, Sarrià-St. Gervasi, Horta-Guinardó i Sant Andreu són del grup comparació (51 escoles).

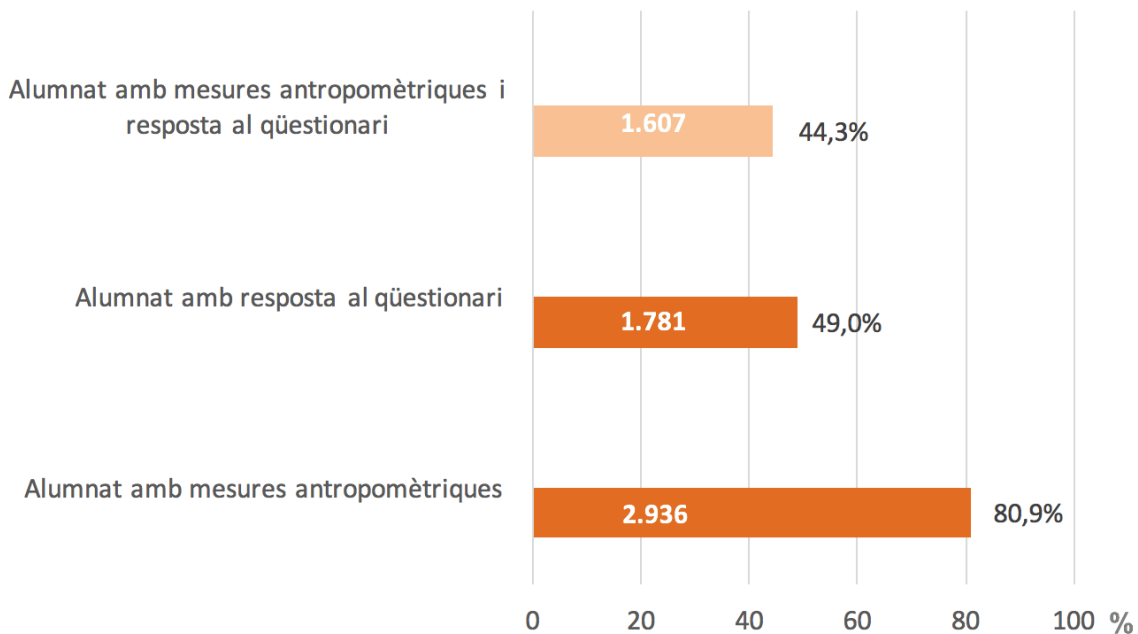
Les accions realitzades a les escoles participants es basen en un qüestionari dirigit a les famílies, on es recullen dades sobre alimentació, activitat física, descans i ús de pantalles del fill o filla que participa en el projecte. I d'altra banda, es varen prendre les mesures antropomètriques dels nens i nenes participants en el projecte.

A les escoles del grup intervenció, a més, se'ls va fer accions a l'aula per promoure els hàbits saludables i, des de l'escola, es va convidar a les famílies a participar en uns tallers per incentivar aquests hàbits en l'àmbit familiar. Aquestes accions també es proposen per a les escoles del grup comparació, de forma diferida, a partir del curs 2019-20.

Descripció de la mostra

- El projecte va convidar a 3.631 famílies de 101 escoles
- Es van practicar les mesures antropomètriques de pes, mida i greix corporal al 80% dels infants (la resta van ser pèrdues per motius de no autorització a participar, malaltia del nen/a o baixa del nen/a de l'escola)
- Varen respondre al qüestionari d'hàbits sobre alimentació, activitat física, descans i ús de pantalles del nen/a que participa en el projecte el 49% de les famílies

Figura 1. Percentatge de resposta en el projecte POIBIN (N=3.631). Barcelona, 2018.

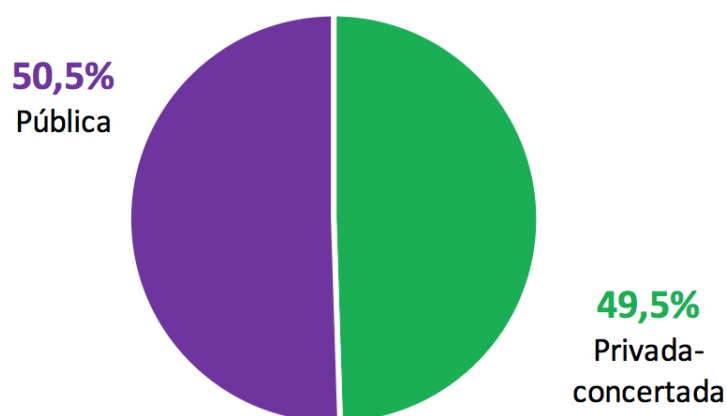


Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

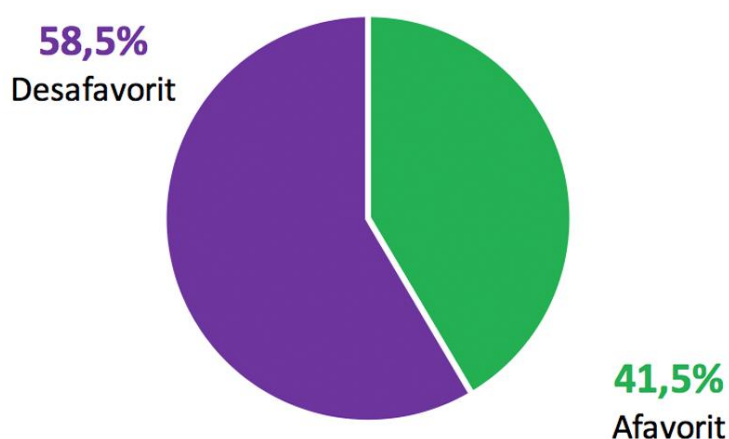
- La meitat del centres educatius són de titularitat pública
- Gairebé el 60% dels centres educatius es troben ubicats en barris de nivell socioeconòmic² desfavorit

Figura 2. Descripció de la mostra segons titularitat del centre educatiu i nivell socioeconòmic del barri del centre educatiu (N=2.936). Barcelona, 2018.

Titularitat



Nivell socioeconòmic

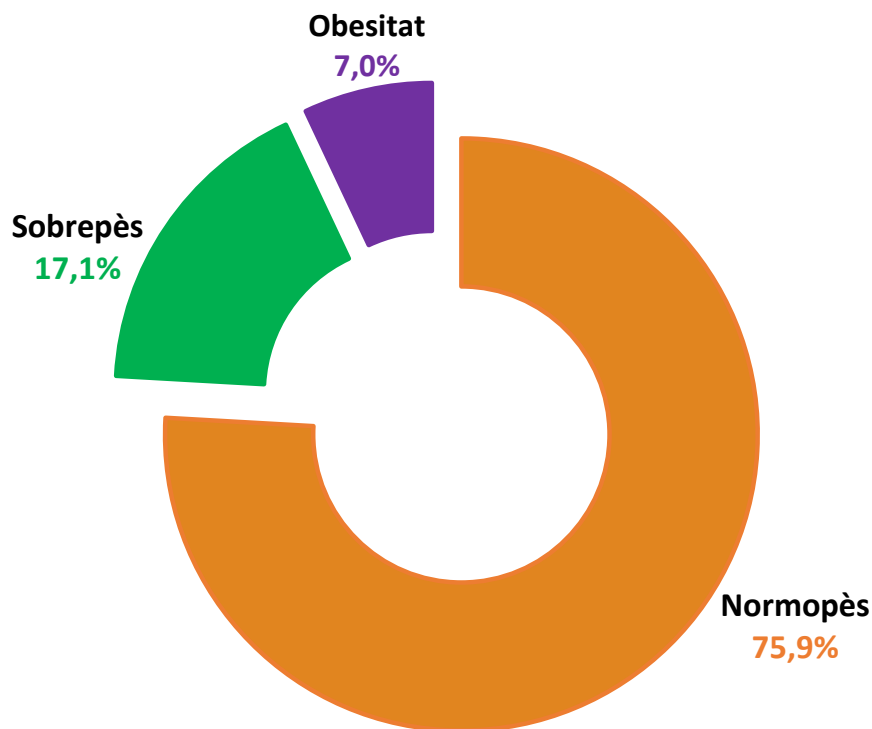


Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Categoria nutricional

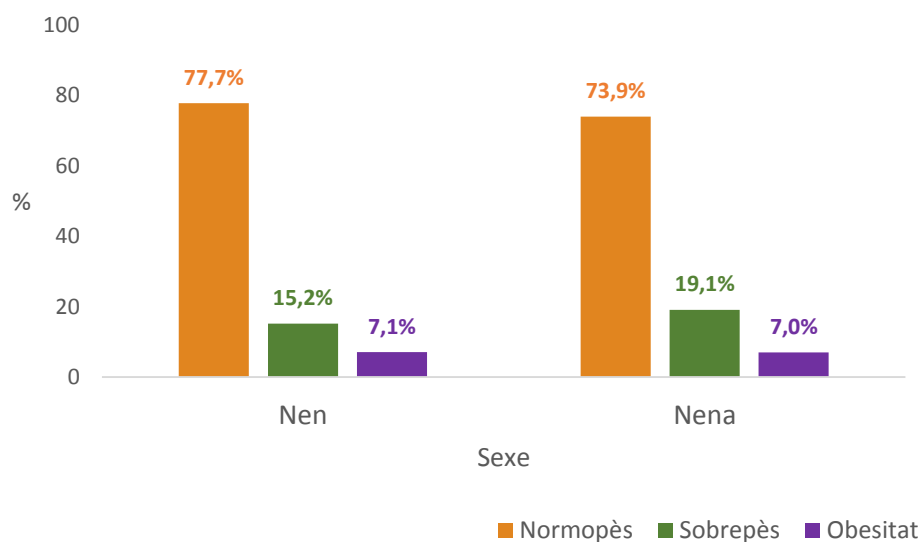
- Un 7% dels infants de 3 a 4 anys presenta obesitat segons l'Índex de Massa Corporal (IMC)
- No s'observen diferències en l'IMC segons sexe
- L'obesitat és major en aquells centres educatius situats en barris de nivell socioeconòmic desafavorit

Figura 3. Descripció del percentatge d'Índex de Massa Corporal (IMC). Barcelona, 2018.



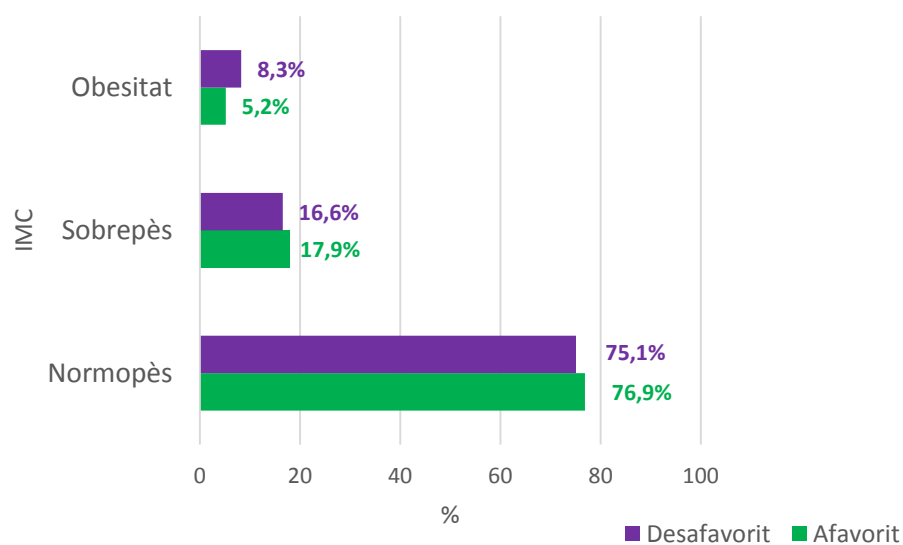
Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Figura 4. Descripció del percentatge d'Índex de Massa Corporal (IMC) segons sexe. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Figura 5. Descripció del percentatge d'Índex de Massa Corporal (IMC) segons nivell socioeconòmic del barri del centre educatiu. Barcelona, 2018.



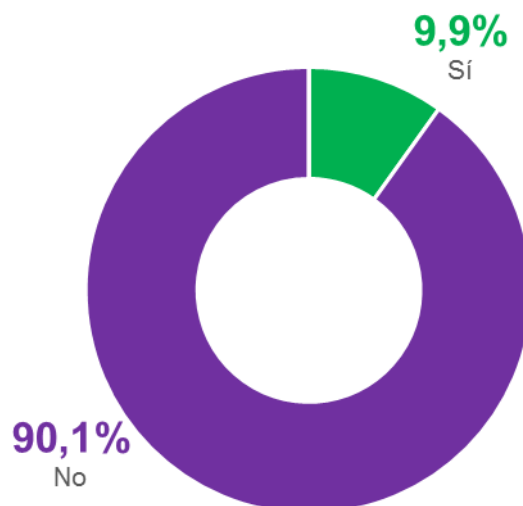
Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Alimentació

Conducta alimentària

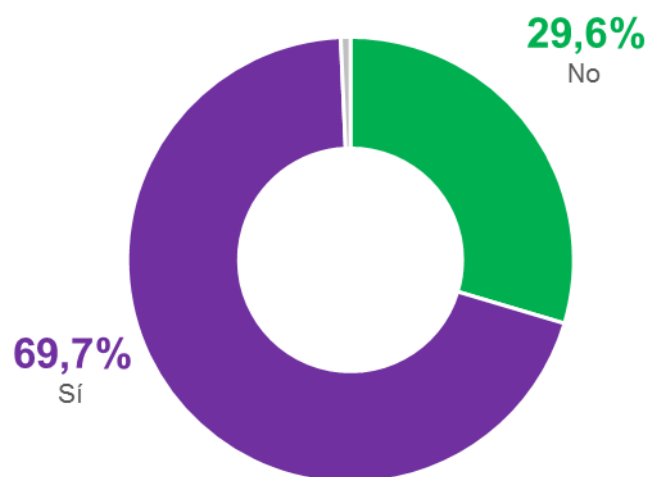
- En general, els esmorzars dels infants no són complerts ni equilibrats, degut a la falta d'algun dels tres components
- Més de la meitat dels infants sopen davant la televisió
- Més de la meitat dels infants freqüenten restaurants de menjar ràpid o *fast-food*

Figura 6. Descripció del percentatge d'infants que realitza un esmorzar correcte (fruita, làctic i hidrats de carboni). Barcelona, 2018.



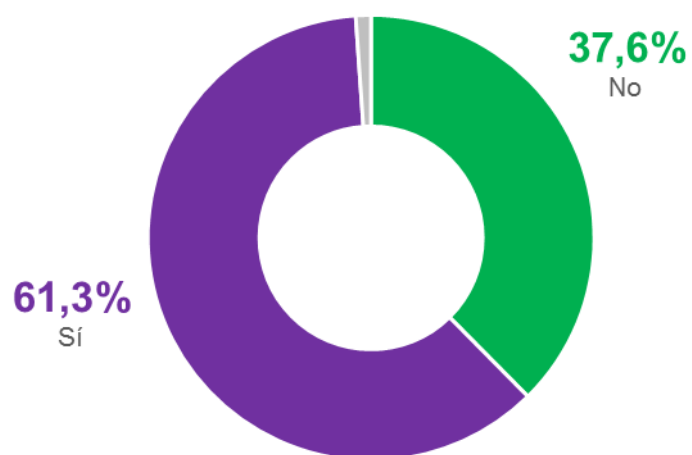
Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Figura 7. Descripció del percentatge d'infants que fa el sopar davant la televisió. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Figura 8. Descripció del percentatge d'infants que van a restaurants de menjar ràpid. Barcelona, 2018.

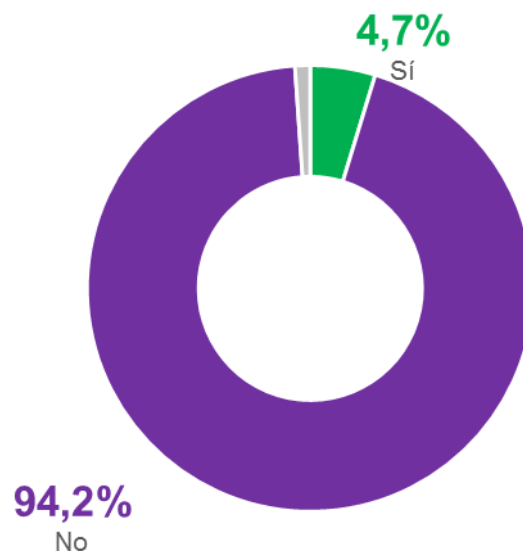


Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Hàbits en l'alimentació

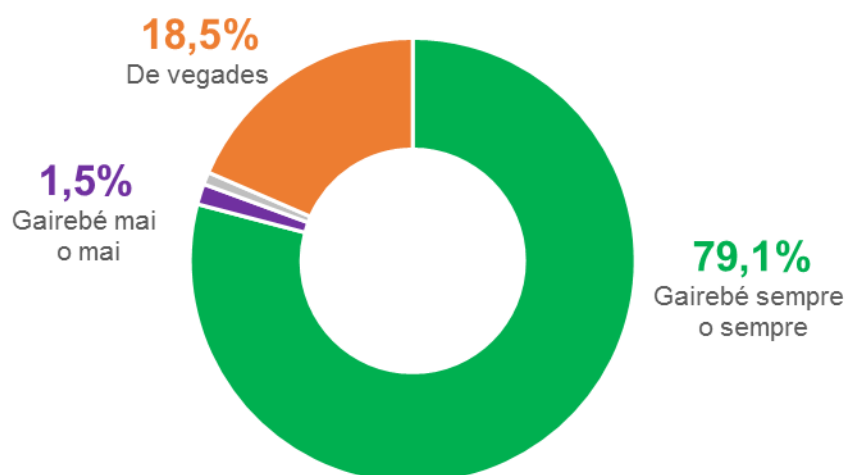
- En general, el consum de fruites i verdures en els infants és insuficient, inferior a les 5 racions diàries recomanades
- Els infants s'hidraten adequadament
- El consum habitual de llegums és recomanable per a totes les edats. Malgrat això, la gran majoria dels infants no segueixen les freqüències recomanades de consum (3-4 cops a la setmana)
- En general, els infants consumeixen begudes ensucrades o refrescs ocasionalment (menys d'1 vegada a la setmana)
- El consum de dolços entre els infants és generalment setmanal
- Gairebé la meitat dels infants consumeix brioixeria sovint (1 a 6 vegades a la setmana)

Figura 9. Descripció del percentatge d'infants que realitza un consum recomanat de fruita i verdura (5 peces de fruita i/o verdura al dia). Barcelona, 2018.



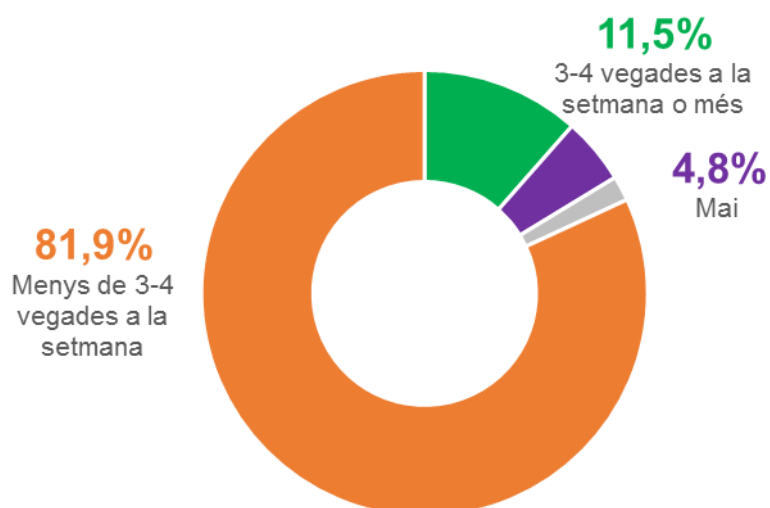
Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Figura 10. Descripció del percentatge d'infants segons el consum d'aigua. Barcelona, 2018.



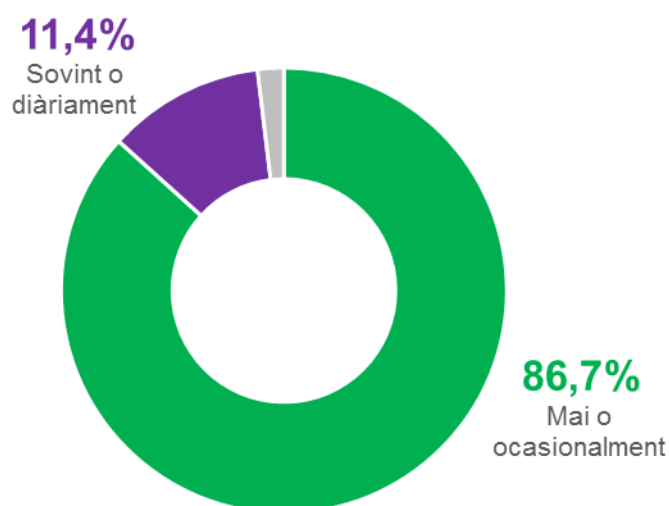
Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Figura 11. Descripció del percentatge d'infants segons el consum de llegums. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Figura 12. Descripció del percentatge d'infants segons el consum de begudes ensucrades. Barcelona, 2018.



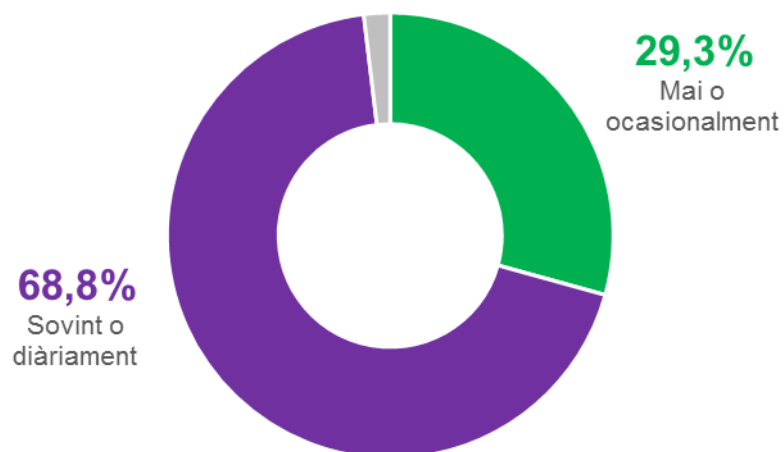
Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Figura 13. Descripció del percentatge d'infants segons el consum de dolços. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Figura 14. Descripció del percentatge d'infants segons el consum de brioixeria. Barcelona, 2018.

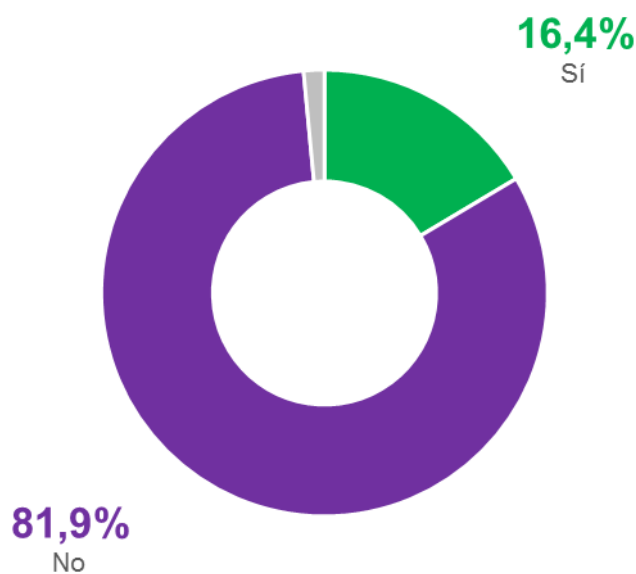


Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Activitat física

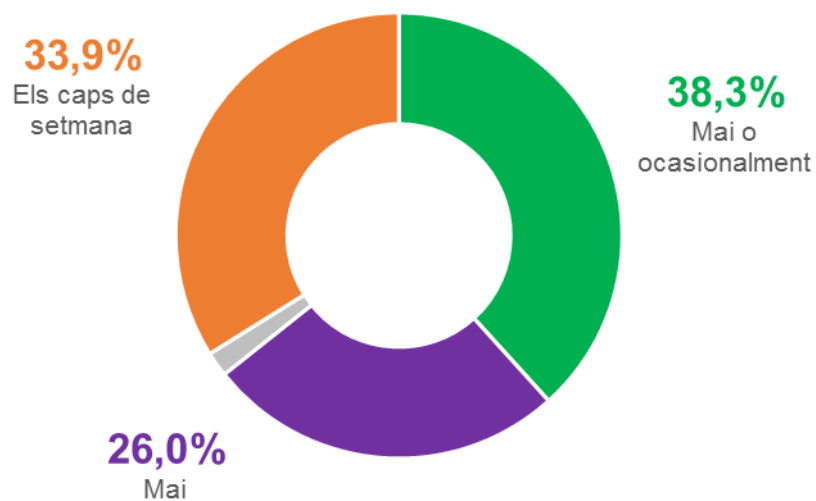
- Només 1 de cada 5 infants realitza activitat física extraescolar reglada entre setmana
- Una quarta part dels infants no fa activitat física en família mai

Figura 15. Descripció del percentatge d'infants segons realització d'activitat física extraescolar (esport o activitat extraescolar amb monitor). Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Figura 16. Descripció del percentatge d'infants segons realització d'activitat física en família. Barcelona, 2018.

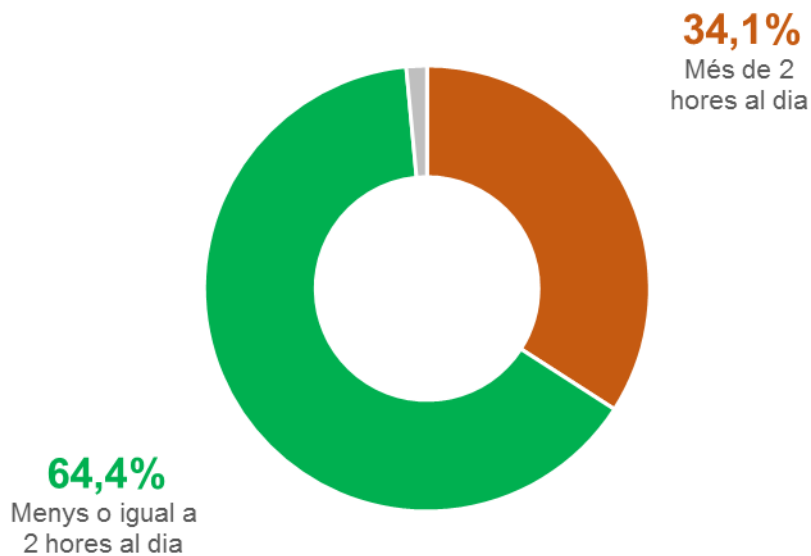


Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Ús de noves tecnologies

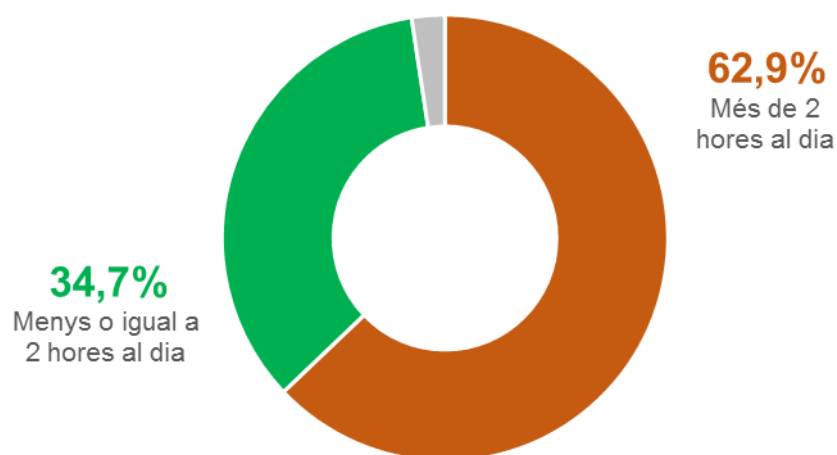
- Entre setmana, més de la meitat dels infants fan un ús correcte de les noves tecnologies ("pantalles")
- Al cap de setmana, l'ús de les tecnologies més de 2 hores al dia augmenta gairebé el doble, incomplint la recomanació

Figura 17. Descripció del percentatge d'infants segons compliment de les recomanacions d'hores d'ús de pantalles entre setmana. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN)

Figura 18. Descripció del percentatge d'infants segons compliment de les recomanacions d'hores d'ús de pantalles en caps de setmana. Barcelona, 2018.

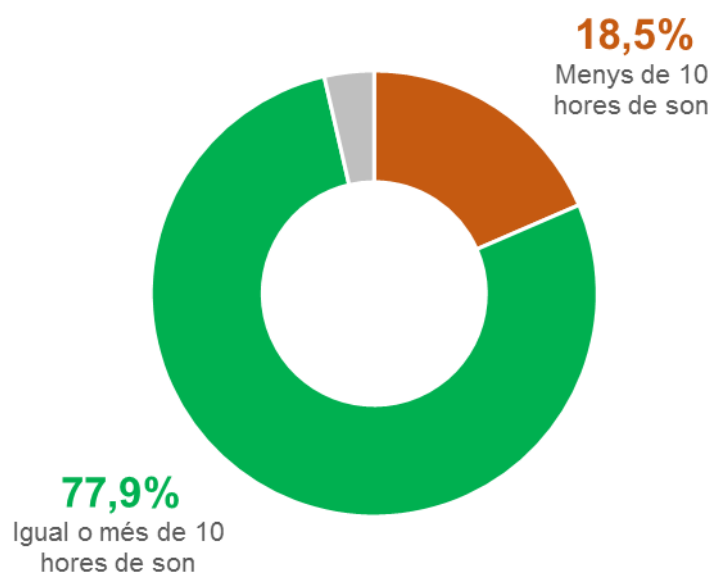


Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Hores de son

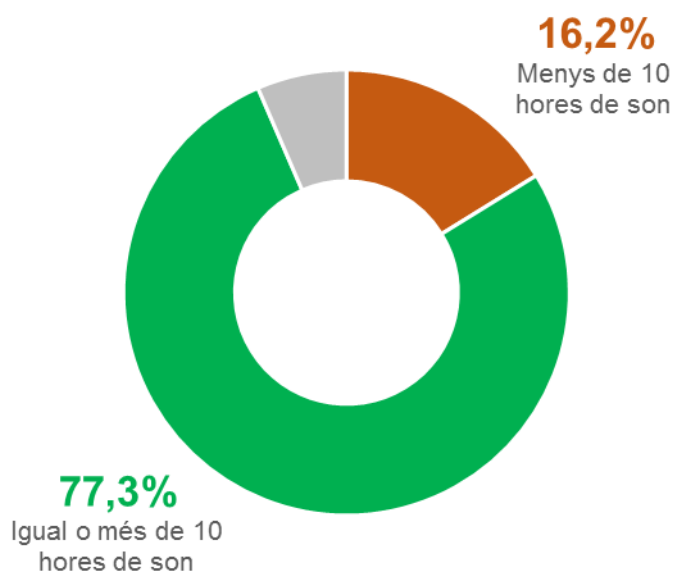
- Tres de cada quatre infants dormen les hores de son recomanades³ (10 hores o més al dia)

Figura 19. Descripció del percentatge d'infants segons compliment de les recomanacions d'hores de son entre setmana. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Figura 20. Descripció del percentatge d'infants segons compliment de les recomanacions d'hores de son en cap de setmana. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

Conclusions

- Un 7% dels infants de 3 a 4 anys presenta obesitat.
- L'obesitat és major en barris de nivell socioeconòmic desfavorit.

Els hàbits i rutines millor observats...

- L'aigua és la beguda més consumida pels infants.
- Gairebé el 90% dels infants no consumeix begudes ensucrades de manera habitual.
- Entre setmana, més de la meitat dels infants fan un ús correcte de les noves tecnologies ("pantalles").
- Tres de cada quatre infants dormen les hores recomanades (≥ 10 hores de son diàries).

Els hàbits i rutines a millorar...

- Un elevat percentatge d'infants no realitza una conducta alimentària adequada (no és adequat: sopar davant la televisió, freqüentar restaurants de menjar ràpid o no fer un esmorzar correcte). El 90% dels infants no fa un esmorzar complet.
- Els infants fan un consum insuficient de fruita i verdures al dia (menor a l'òptim de 5 peces de fruita i/o verdura).
- Al voltant de la meitat dels infants de 3 a 4 anys consumeixen, sovint o diàriament, dolços o brioixeria (consum adequat: ocasional).
- Una de cada quatre famílies no fa mai activitat física en família.
- Més de la meitat dels infants fan un ús de les tecnologies per sobre del recomanat, durant els caps de setmana (recomanació: ≤ 2 hores diàries).

Bibliografia

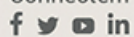
1. Projecte Prevenció de l'Obesitat Infantil de Barcelona. Disponible a: <https://www.aspb.cat/poiba/>, consultat el juliol del 2019.
2. Ajuntament de Barcelona. Gabinet tècnic de programació. Distribució territorial de la renda familiar disponible per càpita, 2016. Disponible a: https://ajuntament.barcelona.cat/barcelonaeconomia/sites/default/files/RFD_2016_BCN.pdf, consultat el juliol del 2019.
3. Recomendaciones de horas de sueño por la National Sleep Foundation. Disponible a: <http://www.amsue.org/recomendaciones/>, consultat el juliol del 2019.

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem



www.aspb.cat