

**PLAN PARA LA PROMOCION DE LA
ACTIVIDAD FISICA Y LA ALIMENTACION
EQUILIBRADA, 2004-2008**

Málaga, Octubre-2005



UN PROBLEMA COMPARTIDO, CON CAUSAS COMUNES

Diabetes

Cardiopatías

Cáncer



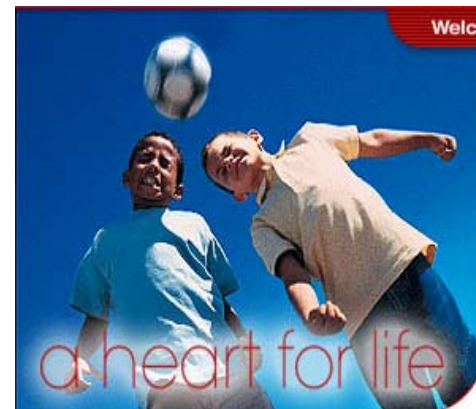

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES
14 DE NOVIEMBRE
LIEGANDO A MILLONES DE PERSONAS EN TODO EL MUNDO

COMBATE la obesidad
Preven la diabetes

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 2004
14 NOV




World Heart Day Sunday
26 September 2004





Tipo de ejercicio físico realizado en tiempo libre. (%). Adultos

	16-24	25-44	45-54	55-64	65-74	75 <	Total
Sedentario, no hago ejercicio físico.	43.3	53.6	53.3	55.4	52.0	66.0	52.7
Alguna actividad física o deportiva ocasional	32.3	33.0	39.8	40.0	44.6	32.6	35.8
Actividad física regular, varias veces al mes.	17.6	9.6	5.3	3.6	2.2	0.8	8.3
Entrenamiento físico varias veces a la semana	6.4	3.2	1.5	0.5	0.7	0	2.7

Fuente: Encuesta Andaluza de Salud, 2003



Tipo de ejercicio físico que implica el trabajo o actividad habitual. (%)

	16-24	25-44	45-54	55-64	65-74	75 <	Total
Sentado la mayor parte de la jornada	47.0	24.4	24.4	33.0	47.5	68.8	34.9
De pie la mayor parte, sin grandes desplazamientos	41.9	59.4	60.6	56.8	46.3	29.1	52.5
Caminando, llevando algún peso	6.3	10.7	10.3	7.0	4.8	1.9	8.2
Trabajo pesado, tareas de gran esfuerzo	3.6	4.7	4.3	2.1	0.6	0	3.4

Fuente: Encuesta Andaluza de Salud, 2003



Índice de Masa Corporal $IMC = Kg/m^2$

	Normopeso 18.5 - 24.9 kg/m ²	Sobrepeso 25-29.9 Kg/m ²	Obesidad IMC:≥30 Kg/m ²
16-24	81.4	15.4	3.1
25-44	56.9	32.9	10.2
45-54	31.9	45.1	23.1
55-64	23.4	47.2	29.3
65-74	20.0	50.7	29.4
75 y mas	25.0	51.3	23.7
TOTAL	49.2	35.5	15.3

Fuente: Encuesta Andaluza de Salud 2003. Consejería de Salud.



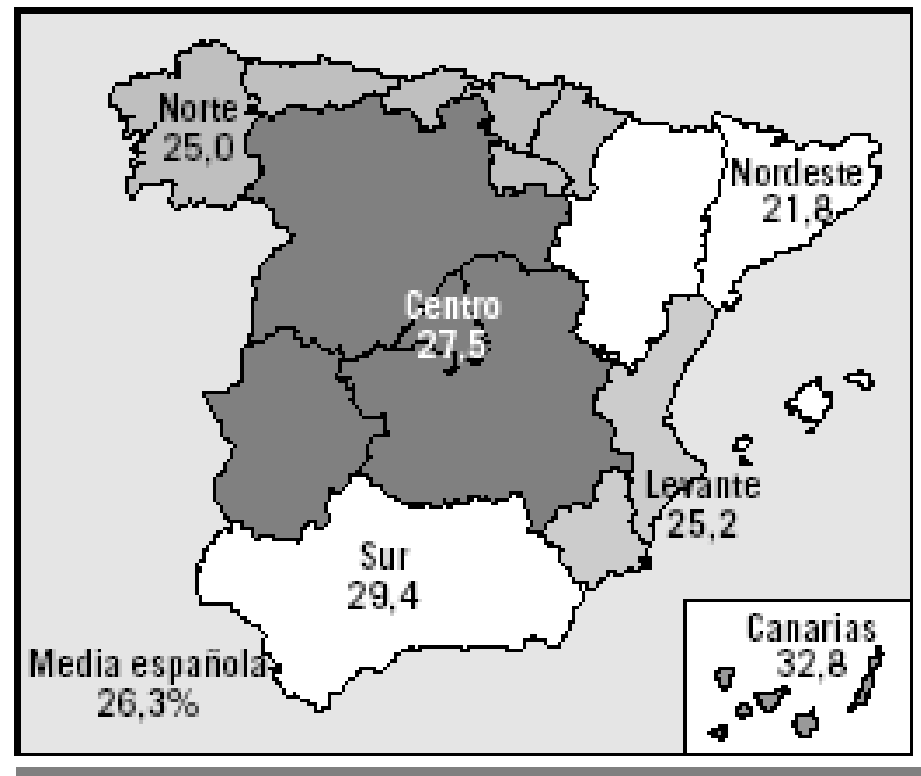
Tipo de ejercicio físico realizado en tiempo libre. (%).
Menores

	0 - 4	5 - 9	10-15	Total
No ejercicio	46.3	19.0	18.7	26.8
Actividad ocasional	41.1	56.6	50.0	49.4
Actividad varias veces al mes	3.9	17.9	23.9	16.3
Varias veces a la semana	5.0	5.7	7.1	4.8
Otros / NS-NC	8.1	1.0	0.2	2.8

Fuente: Encuesta Andaluza de Salud, 2003



Prevalencia (%) de sobrepeso y obesidad en la población española de 2 a 24 años por regiones. Estudio enKid, 1998-2000.



Serra Majem I, et al. obesidad infantil y juvenil en España. resultados del estudio enKid (1998-2000)
Med Clin (barc) 2003;121(19):725-32



Alimentación

- Mayor consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado,..
- Menor consumo de carnes rojas, embutidos, fritos, dulces,..

Sobrepeso - Obesidad

- Control del Peso (IMC): Raciones.

Activ. Física

- Caminar al menos 30-45 min /dia, todos los días.
- Ocio Activo (evitar actividades sedentarias: Tv, video-juegos, etc).





Factores que influyen en la Alimentación:

- Calidad
- Sabor (jóvenes)
- Comida Saludable (mujeres)
- Preferencias Familiares
- "Conveniencia" (jóvenes)
- Precio

Principales recursos de información sobre nutrición:

- Profesionales de la salud
- Familiares y amigos
- Medios de Comunicación (Tv/radio, revistas y periódicos)
- Información de los envases de comida



Razones para realizar Ejercicio Físico (IEFS) y Deporte (IAD):

- ✓ Para mantener una buena salud
- ✓ Para disminuir la tensión
- ✓ Para mantenerse en forma
- ✓ Por diversión y pasar el tiempo (hombres, 55,7 %)
- ✓ Por hacer ejercicio físico (mujeres, 60,5%)
- ✓ Porque me gusta hacer deporte

Razones para NO realizar Ejercicio Físico (IEFS) y Deporte (IAD):

- ✓ Obligaciones del trabajo o estudio
- ✓ Falta de tiempo (56,1%)
- ✓ Cuidado de hijos ó de mayores (tres veces mas en las mujeres).
- ✓ Pereza y desgana (24,2 %).
- ✓ Poca afición por el deporte.
- ✓ Escasa salud.
- ✓ Ser mayor
- ✓ No necesitar hacer ejercicio.

QUE HACER ?. EL PLAN AFAE

PLAN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA 2004-2008

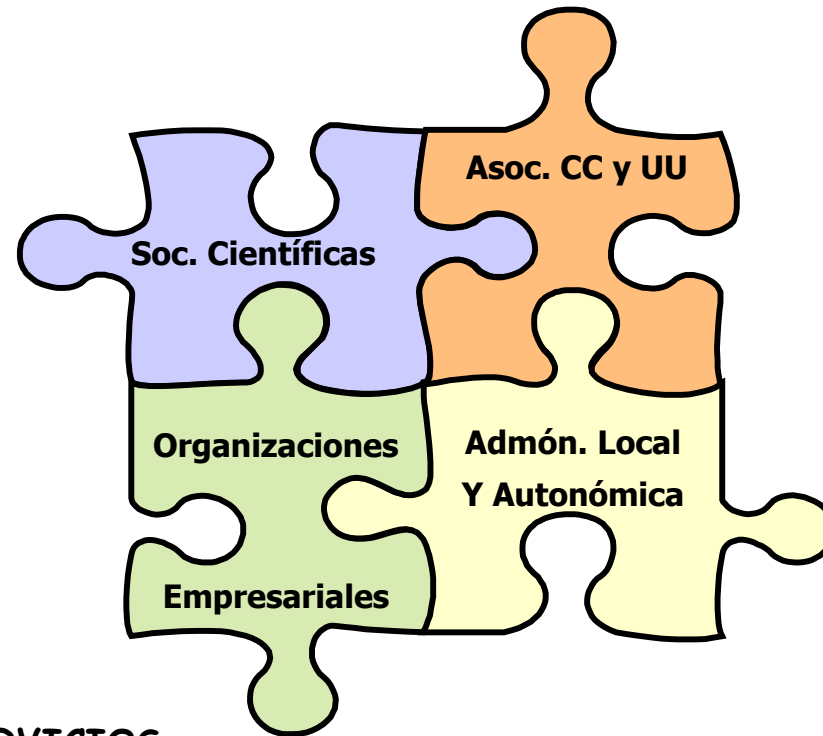


META

Fomentar la practica de actividad física y la alimentación equilibrada entre la población andaluza, como medidas para prevenir la enfermedad y la discapacidad, y mejorar la calidad de vida.



PARTICIPACION

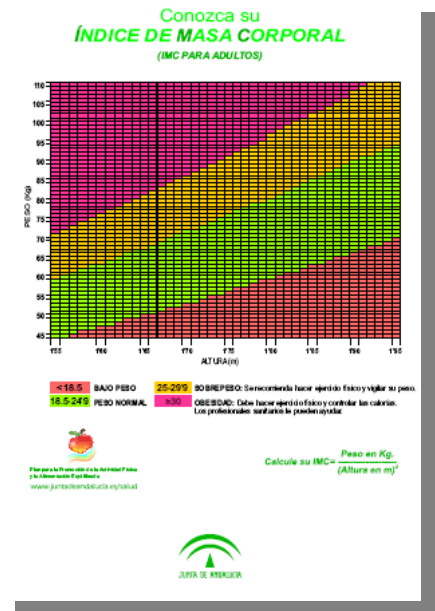


OBJETIVOS

- POBLACION GENERAL
- POBLACIÓN EDUCATIVA
- POBLACIÓN LABORAL
- SERVICIOS SANITARIOS
- EMPRESAS de PRODUCCION
- EMPRESAS de RESTAURACIÓN y del OCIO
- De CONOCIMIENTOS



- Pirámide de la Alimentación Saludable (imán)
- Videos y Spot tv
- Cocina andaluza, dieta mediterránea
- Carteles y trípticos
- Petos
- Campaña "Conoce tu IMC"





POBLACION

- **Carreras Populares (Jaén, Málaga, Granada)**
- **Jornadas y encuentros provinciales**
- **Acuerdos con AA. de Consumidores y Usuarios.**
- **Encuentros con Corporaciones Locales (FAMP)**
- **Coordinación entre Centros de Salud y Ayuntamientos.**
- <http://www.juntadeandalucia.es/salud>



EDUCATIVO

- **Programa de Promoción de la Alimentación Saludable en la Escuela**
(Consejería de Educación)
- **Guía de Alimentación para menores de 0-3 años**
(Consejería para la Igualdad y Bienestar Social)
- **Asesoría sobre Menús de Comedores Públicos**
(C. Educación, C. para la Igualdad)





SALUD

- **Coordinación con otros Planes Integrales de la Consejería de Salud.**
- **Consejo Dietético**



En CONOCIMIENTOS

- Valoración del estado nutricional de la C.A Andalucía
- Conflictos sobre lo Sano (estudio sociológico)
- Certamen de Programas sobre Promoción de la AF-AE
- Curso Salud, Alimentación y Actividad Física (www.easp.es)

