

# **BONES PRÀCTIQUES SOCIALS**

Comunitat d'innovació i coneixement

## **Programa Canvis**

**FITXA DIVULGATIVA. ANY D'EDICIÓ: 2018**

***Promoció de salut a les escoles***

**Promogut per: Servei de Salut Comunitària, Agència de Salut  
Pública de Barcelona**

**PRÀCTICA ACTUALITZADA  
2022**

## PRESENTACIÓ

---

CANVIS és un programa centrat en la promoció d'hàbits alimentaris i d'activitat física saludables i en la valoració personal, els canvis en l'adolescència i la influència de les pantalles i les xarxes socials. Va adreçat a població adolescent escolaritzada al 2n curs de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO), és a dir, quan tenen de 13 a 14 anys. El programa el desenvolupa a l'aula el mateix professorat dels centres educatius. Es recomana que tot el professorat que realitzi per primera vegada el programa assisteixi a una sessió de formació de 4 hores de durada que s'organitza a primers de novembre de cada curs.

CANVIS també inclou recomanacions per fer de l'escola un espai saludable.

Les activitats del programa CANVIS es duen a terme a partir de la formació prèvia del professorat de les escoles que desenvoluparà el programa a l'aula, i del material didàctic disponible i gratuït (guia del professorat i material de l'alumnat), amb el suport i l'acompanyament del Servei de Salut Comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB). Actualment, el programa CANVIS s'implementa a escoles públiques, privades i concertades.

A la darrera actualització s'hi han incorporat la perspectiva de gènere i intercultural, així com materials en línia per facilitar l'adaptació del programa als diversos contextos socials del nostre entorn. Aquest curs està previst integrar-hi la perspectiva de la diversitat funcional.

Aquesta pràctica està vinculada amb: acció comunitària, igualtat de gènere, interculturalitat, prevenció, salut, adolescència.

## CONTEXT

---

L'origen del programa CANVIS parteix de la petició d'un grup d'escoles i del professorat a través de la demanda de poder treballar els temes de salut, sobretot els relacionats amb els trastorns alimentaris.

La construcció de la identitat adulta i la percepció dels canvis físics, psicològics, emocionals i socials que s'esdevenen en la pubertat es relacionen amb l'adopció de conductes saludables o insanes. Aquesta etapa vital, en una societat que exigeix un cos prim i afavoreix alhora un consum desmesurat d'aliments i un lleure sedentari, pot desencadenar l'aparició de trastorns alimentaris en l'adolescència en persones predisposades. Els trastorns psiquiàtrics com l'anorèxia i la bulímia, poc freqüents però de

pronòstic complicat, són avui malalties presents en el medi escolar. Així mateix, el sobrepès i l'obesitat són problemes de salut presents i futurs en l'alumnat que també cal abordar en la pubertat, tot i que s'ha de començar a treballar en la petita infància.

Per intentar donar resposta a aquestes necessitats, i seguint les línies dels materials preventius per a l'escola secundària, un equip d'experts i expertes, amb la col·laboració de professorat i de professionals de la psicologia, la medicina i la infermeria, va desenvolupar el programa CANVIS l'any 2000.

## OBJECTIUS I ABAST

---

Els objectius d'aquest projecte són:

Promoure comportaments més sans en relació amb l'alimentació mitjançant la millora de les actituds, els coneixements i les intencions, així com la facilitació de recursos a l'entorn. Millorar l'autoconeixement, la valoració i l'acceptació de la diversitat dels cossos en el període de canvis que es produeixen en l'adolescència.

Promoure comportaments més sans en relació amb l'activitat física i el descans mitjançant la millora de les actituds, els coneixements i les intencions, així com la facilitació de recursos a l'entorn.

Promoure una actitud crítica des del punt de vista de gènere i intercultural de la influència dels estereotips i la pressió social en la vivència del canvis que es produeixen en l'adolescència.

Pel que fa al col·lectiu destinatari, el programa CANVIS està adreçat a l'alumnat de 2n d'ESO de tots els centres escolars de la ciutat de Barcelona, encara que es pot adaptar a altres cursos segons les característiques del centre o del grup.

## EL PROCÉS D'IMPLEMENTACIÓ

---

El programa CANVIS preveu intervencions en diferents àmbits:

- Intervencions a l'aula, unitats que ha de desenvolupar el professorat a l'aula.
- Intervencions a l'escola, conjunt d'accions per crear les condicions al centre escolar que promoguin i facilitin conductes saludables, i potenciar així el treball fet a l'aula.
- Intervencions a l'entorn comunitari, activitats comunitàries que poden ajudar a enriquir el programa establint relacions saludables amb l'entorn.

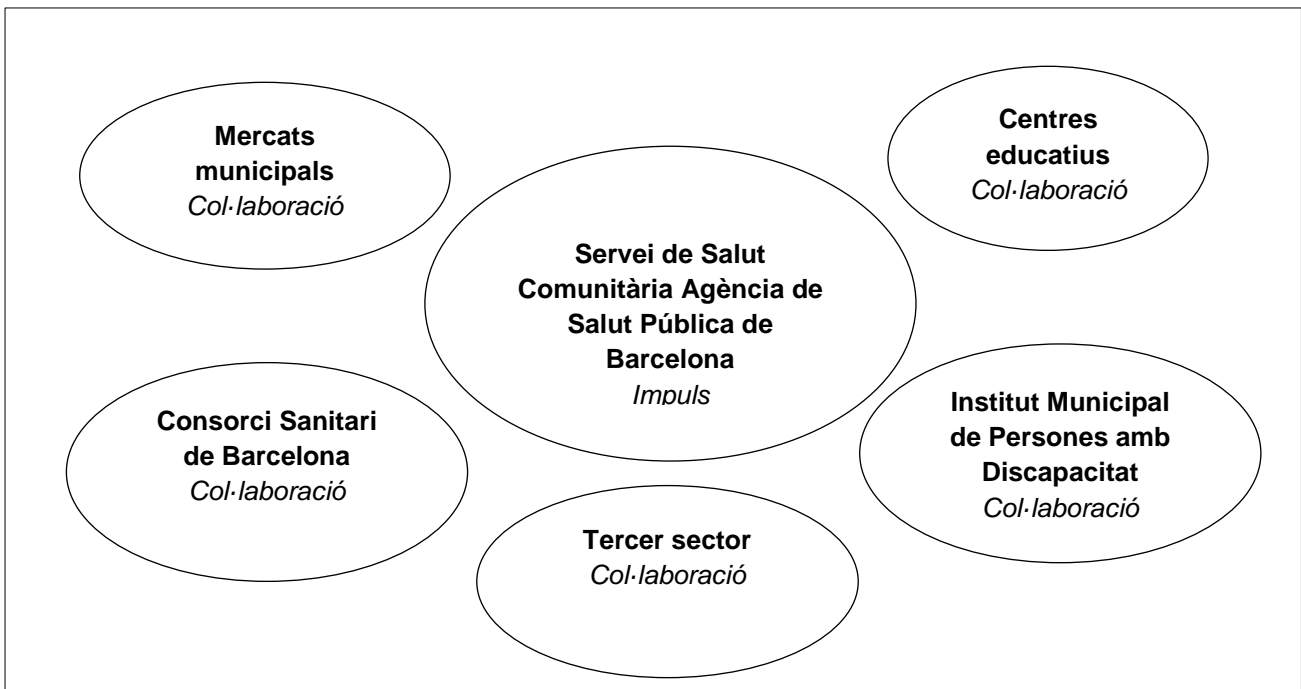
## » BLOCS

El programa tracta l'aparició d'esdeveniments espectaculars: els canvis físics, psicològics, emocionals i socials que es produeixen en l'adolescència. CANVIS treballa continguts diferenciats en quatre blocs. La gràfica següent presenta els aspectes abordats en cadascun dels blocs:

BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3
<p>Es treballen els canvis en l'adolescència i es pretén que l'alumnat reconegui i anticipi els canvis puberals per tal d'afavorir-ne una adaptació positiva personal. Es tracta que l'alumnat entengui que l'adolescència és una etapa en què es produeixen grans canvis físics, psicològics i emocionals, però també socials i identitaris, valorant la variabilitat de desenvolupament de les persones</p>	<p>Es treballa la valoració personal. Consisteix a identificar i analitzar la pressió en l'autoimatge i l'autoestima dels i les adolescents que s'exerceix socialment, a través de la idea de "cos ideal" o normatiu. Es tracta de reconèixer que el procés de valoració personal passa per l'autoconeixement i l'acceptació d'un/a mateix/a sense un judici de valor. Es treballa com es pot respectar, valorar i acceptar la diversitat dels cossos, tant del propi com de la resta de persones.</p>	<p>S'aborda la influència de les pantalles i xarxes socials, i es valora com la publicitat clàssica ha perdut pes respecte a la influència i modulació que pot generar en els i les adolescents, i en canvi les xarxes socials han assumit un paper rellevant i quasi vital en ells i elles. Algunes figures d'influencers generen un impacte tan gran en l'alumnat que poden marcar i influir de manera significativa en la seva identitat, en canvis d'hàbits, en creences, etc. En aquest bloc s'identifiquen i s'analitzen quins són els canals o els influencers de més impacte en el grup classe i s'hi proposen alternatives amb missatges més saludables.</p>
BLOC 4		
<p>Alimentació i activitat física i descans. Es treballa la valoració de les conductes saludables d'alimentació, d'activitat física i de descans. En relació amb l'alimentació, desitgem que amb el programa CANVIS l'alumnat apreciï els beneficis de seguir una dieta més saludable i millori algun aspecte concret de la dieta. En aquest període, els i les adolescents comencen a decidir, en part, el seu consum alimentari. Es tracta de potenciar habilitats, afavorir una alimentació equilibrada i capacitar l'alumnat per prendre decisions. Alhora, es té cura que el centre escolar tingui una política coherent amb el programa. El programa també proposa promoure una conducta físicament activa i facilitar oportunitats per fer realitat les dues hores d'activitat física moderada o intensa que requereixen els nois i les noies adolescents. A més, es treballa la importància del descans en aquestes etapes vitals.</p>		

## » ACTORS IMPLICATS

El programa CANVIS és promogut des del Servei de Salut Comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona amb la col·laboració del professorat dels centres escolars de la ciutat de Barcelona. A més, també hi participen el Consorci d'Educació de Barcelona, el Consorci Sanitari de Barcelona (per a la coordinació amb el programa Salut i Escola), els mercats municipals i, recentment, l'Institut Municipal de Persones amb Discapacitat.



## » RECURSOS

### Recursos humans

Els equips de salut comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona proporcionen materials i assessorament continu i gratuït al professorat que implementa el programa a l'aula.

### Recursos materials

S'ofereix gratuïtament una guia per al professorat i fitxes per a l'alumnat, a més del material de suport (inclou vídeos i articles divulgatius) que es pot trobar al web <https://www.aspb.cat/canvis/>. A la guia del professorat s'explica amb detall com es duen a terme les activitats.

## RESULTATS

---

L'any 2000 es va avaluar el programa CANVIS amb la participació de 2.800 alumnes de 2n d'ESO de Barcelona, en un estudi que va permetre comparar coneixements, actituds i comportaments d'alumnat que feia el CANVIS amb els d'alumnat que no el feia. Amb el programa, l'alumnat millora de manera molt significativa els seus coneixements nutricionals i, el que és més important, millora les seves preferències alimentàries i, fins i tot, alguns hàbits. Si bé les propostes que s'han afegit per augmentar l'activitat física i la pràctica esportiva no s'han avaluat mitjançant l'estudi experimental, es basen en estudis amb resultats comprovats i recomanacions d'organismes nacionals i internacionals.

La 14a edició del programa CANVIS, publicada a l'octubre de 2017, fa una revisió i actualització exhaustives dels continguts, i hi incorpora també diverses novetats. Aquests canvis responen als suggeriments que durant anys s'han anat recollint del professorat que ha desenvolupat el programa, de l'alumnat que hi ha participat i dels equips de salut comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), així com a la voluntat d'incorporar nous coneixements als continguts.

Per començar, s'ha fet una revisió del programa des de perspectives de gènere i interculturals. S'ha tractat de manera transversal el gènere i la diversitat cultural en les temàtiques abordades en el programa, i s'hi han afegit consells específics per al professorat que implementi el programa segons les especificitats del seu alumnat. En aquesta línia, s'ha fet èmfasi a emprar metodologies de caràcter participatiu que facilitin el diàleg entre les diverses postures de l'alumnat, fugint d'una mirada única hegemònica. A més, per dissenyar el format dels materials s'han tingut en compte els criteris de persones expertes en diversitat funcional.

## APRENTATGES

---

Entre les **fortaleses** es pot destacar que l'escola és un marc idoni per a la promoció d'hàbits saludables, atès que la preadolescència suposa un període clau per a l'aprenentatge. L'escolarització obligatòria permet accedir-hi a l'alumnat, a la seva família i, de fet, a tota la comunitat. S'ha comprovat que els programes desenvolupats pel personal docent habitual de l'alumnat participant obtenen uns resultats millors. La construcció de la identitat adulta i la percepció dels canvis físics, psicològics, emocionals i socials que s'esdevenen en la pubertat es relacionen amb l'adopció de conductes saludables o insanes. Aquesta etapa vital, en una societat que exigeix un cos prim i afavoreix alhora un consum desmesurat d'aliments i un lleure sedentari, pot desencadenar l'aparició de trastorns alimentaris en l'adolescència en persones predisposades.

Així doncs, el programa CANVIS permet tractar temes que no necessàriament estan inclosos dins de l'estructura curricular dels instituts, però que són de molta importància per als i les adolescents. Un dels objectius del programa CANVIS és “anar més enllà de l'alimentació (...). Durant les sessions, s'aborden temes que potser d'altres maneres no podrien tractar-se perquè hi ha molts tabús relacionats.” Un altre aspecte destacat és la perspectiva comunitària del programa, basada en la relació entre el servei de salut comunitària de l'ASPB, el professorat dels instituts i altres projectes de col·laboració institucional i associativa. A més, la incorporació de les perspectives de gènere i interculturals afegeixen al programa l'oportunitat de treballar des de les aules per la disminució de les desigualtats en salut a la nostra ciutat.

Per la seva banda, la principal **dificultat** és coordinar el programa en funció dels ritmes i l'organització interna de les escoles, adaptar-se a les diverses realitats dels centres educatius de Barcelona i fer més flexible la implementació del programa. Per exemple, un dels grans obstacles per dur a terme l'avaluació d'un programa amb aquestes característiques és que hi ha problemes de disponibilitat de l'alumnat per omplir els qüestionaris; per això, una de les professionals responsables del programa va manifestar durant l'entrevista de la pràctica el repte de “mantenir la intenció de fer una avaluació rigorosa i alhora fer-la menys complexa per a les escoles”. Un altre repte és l'adaptació contínua dels temes que cal tractar, per exemple, amb la incorporació de més recursos audiovisuals per a les sessions i l'adaptació de la seva durada; la detecció d'estudiants amb trastorns de l'alimentació, i la creació d'alternatives de contingut que s'adaptin als interessos i opinions del professorat i l'alumnat.

Finalment, pel que fa a **la transferibilitat**, els aspectes transferibles de la pràctica que podrien inspirar altres projectes o serveis són principalment: 1) Es tracta d'un servei accessible que ha sistematitzat tota la informació necessària per implementar-lo a les escoles, quines són les intervencions més adients i quins elements es poden treballar per abordar la promoció d'hàbits saludables en els i les adolescents; 2) L'alimentació és

l'excusa per treballar altres temes relacionats amb el moment vital de l'alumnat, sobretot els canvis fisiològics i psicològics que estan vivint, a més d'altres temes clau com la desigualtat de gènere i els ideals estètics, la sexualitat, l'ús de les xarxes socials i la interculturalitat, entre d'altres. d'habitatge, i 3) fer servir el recurs de la mediació per treballar també amb el nou entorn i amb els nous veïns i les veïnes de les famílies, a fi que la bona convivència faciliti el procés de canvi i de nou estil de vida.

## INFORMACIÓ PRÀCTICA

---

**Promogut/impulsat per:** Servei de Salut Comunitària, Agència de Salut Pública de Barcelona

**Professional o tècnic/a referent:** María Salvador Piedrafita

**Professional o tècnic/a referent actual:** Anna Pérez [aperez@aspb.cat](mailto:aperez@aspb.cat)

**Documentació disponible i enllaços relacionats:**

<i>Documents</i>	<i>Tipus</i>	<i>Data</i>
<i>Fitxa identificativa de la pràctica</i>	<i>Document</i>	01/12/2018
<i>Guia del professorat</i>	<i>Document</i>	Novembre de 2018
<i>Guia de l'alumnat</i>	<i>Document</i>	Novembre de 2018
<i>Materials de suport web</i>	<i>Document</i>	Novembre de 2018
<i><a href="https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2021/02/Programa-CANVIS-MATERIAL-SUPORT-PROFESSORAT-2021.pdf">https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2021/02/Programa-CANVIS-MATERIAL-SUPORT-PROFESSORAT-2021.pdf</a></i>	<i>Web</i>	2022

## EVOLUCIÓ

---

### Actualització a juliol del 2022

La pràctica continua desplegant-se com està descrita en aquest document. Els Equips de Salut Comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona proporcionen assessorament continu per a la implementació del programa. Degut a la pandèmia de la COVID-19 la incorporació de la perspectiva de diversitat funcional va quedar aturada. Aquest curs 2022-23 es reprèn aquesta iniciativa juntament amb la incorporació de les perspectives de seguretat i sobirania alimentàries.

Pel que fa a la seva transferibilitat, s'han rebut diferents consultes provinents de la resta de la ciutat.