

PACTE DEL TEMPS, PER UNS HÀBITS SALUDABLES

**Informe de la Comissió de Treball
del Consell Educatiu Municipal de Barcelona**



Edita:

Institut Municipal d'Educació
Ajuntament de Barcelona

Autoria:

Consell Educatiu Municipal de Barcelona

Desembre de 2020

barcelona.cat/educacio

barcelona.cat/consellescolarmunicipal

Índex

1. INTRODUCCIÓ	4
1.1. El Consell Escolar Municipal de Barcelona	4
1.2. Objectius de la Comissió del Pacte del Temps, per uns Hàbits Saludables	5
1.3. El punt de partida	6
.....	
2. CONTEXTUALITZACIÓ	7
3.1. L'alimentació i nutrició	11
.....	
3. DISCUSSIÓ	11
3.2. L'activitat física	15
3.3. El descans	17
4.1. L'alimentació i nutrició	22
.....	
4. CONCLUSIONS I PROPOSTES	22
4.2. L'activitat física	23
4.3. El descans	24
.....	
5. ANNEX	26

1.1. El Consell Escolar Municipal de Barcelona

El Consell Escolar Municipal de Barcelona (d'ara endavant, CEMB) és l'òrgan de participació ciutadana en l'àmbit de l'educació i representa la comunitat educativa de la ciutat de Barcelona.

El CEMB té una funció assessora i pot elevar informes i propostes a les institucions educatives i al municipi. El CEMB és també consultat per l'Administració educativa de la Generalitat de Catalunya, pel Consorci d'Educació i per l'Ajuntament de Barcelona.¹

Les comissions són els òrgans bàsics de treball del CEMB. La Comissió del Pacte del Temps està formada per diferents professionals de tota la comunitat educativa que s'hi veu representada. Han format part les persones següents:

Membres:

- Cristina Abelló (representant de docents de l'escola pública)
- Àngels Cadena (representant de les direccions de centres educatius)
- Marta Carranza (secretària del CEMB)
- Sergi Cerezo (consultor, encarregat de la relatoria de les sessions)
- Carolina Comas (representant de docents de l'escola pública)
- Isabel Ferrer (directora tècnica de Projectes de la UB)
- Elena Garangou (representant del PAS de l'escola pública)
- Laia Garcia (tècnica del CEMB)
- Jordi Manyé (representant de famílies de l'escola concertada)
- Guillem Muñoz (representant de l'alumnat de l'escola concertada)

1. <https://ajuntament.barcelona.cat/consellescolarmunicipal/ca/presentacio>

- Xavier Peralta (responsable de la Secretaria Tècnica del Pacte del Temps de Barcelona)
- Marçal Quintairos (representant de famílies de l'escola concertada)
- Lluís Vila (president de la FAPAES)

Persones expertes convidades:

- Dr. Javier Albares (director de la Unitat del Son del Centre Mèdic Teknon)
- Gemma Salvador (subdirecció de Promoció a la Salut de l'ASP)
- Dr. Enric M. Sebastiani (Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna [URL])

1.2. Objectius de la Comissió del Pacte del Temps, per uns Hàbits Saludables

L'objectiu de la present Comissió és compartir amb els diferents agents que formen part de la Comissió la necessitat de seguir treballant en el marc de la reforma horària a fi d'establir les línies de treball per poder valorar els aspectes que es relacionen amb la gestió horària, així com les diferents afectacions que han tingut les modificacions horàries, i proposar una sèrie de mesures a partir de la reflexió i el debat a través de sessions amb experts.

En acabar les comissions, s'elaborarà un informe que, un cop validat per la Comissió, es proposarà d'elevat al Plenari a fi d'adaptar les mesures necessàries perquè es desenvolupi.

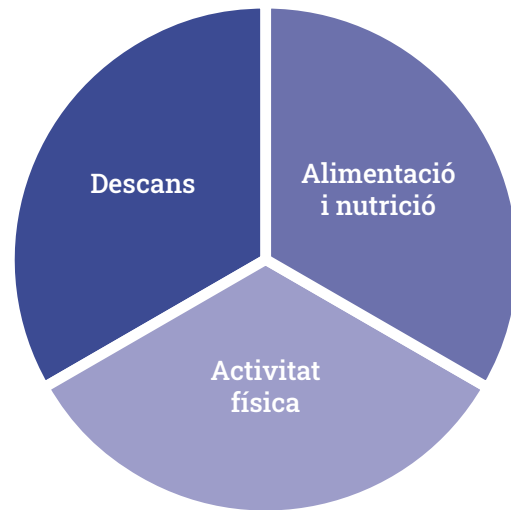
En el marc que ens ocupa, deixarem de parlar de pacte del temps com a concepte, i ens centrarem en el pacte del temps per uns hàbits saludables, ja que s'ha considerat que l'adquisició d'hàbits saludables ha pogut quedar en segon terme i volem centrar els esforços a conèixer la realitat que ens envolta i proposar mesures de futur per assolir el repte de l'educació inclusiva respectant uns horaris que ens facilitin els hàbits saludables.

Som conscients, també, de la manca de coneixement i sensibilització envers el temps i la seva organització amb relació als hàbits saludables i creiem que cal abordar-ho fent valdre les iniciatives que s'estan duent a terme, ja que a través de l'educació i la sensibilització assolirem plegats els objectius proposats.

1.3. El punt de partida

Centrarem els esforços de la Comissió a determinar, a través dels tres punts clau identificats, l'estat de la situació, a pensar en el futur desitjat i a formular propostes i requeriments que ens permetin assolir els objectius proposats en el temps determinat.

Els tres pilars que s'interrelacionen els uns amb els altres en relació amb la gestió del temps són el descans, l'alimentació i nutrició i l'activitat física.



Gràfic 1. Els tres pilars del pacte del temps

L'alimentació i la nutrició són aspectes clau per al desenvolupament i l'adquisició d'hàbits dels estudiants, i partim de la base que els diferents canvis i adaptacions pel que fa a la compactació d'horaris ha suposat un gran impacte negatiu, ja que els infants i joves cada cop dinen més tard, pitjor i sols; així doncs, encara s'evidencien més les situacions de vulnerabilitat i es posa en perill la salut dels mateixos estudiants.

L'activitat física ha estat i continua sent un complement vital per a tots els infants i joves, no només pels beneficis físics que comporta, sinó també pels aprenentatges compartits, així com pel paper clau de la socialització i l'adquisició de valors a través de l'activitat física i l'esport.

Finalment, el descans; veiem com any rere any els infants i joves dormen menys i pitjor i la gestió del temps ens hauria de permetre compaginar el dia a dia tot garantint un correcte descans amb uns horaris establerts que permetin la conciliació i la salut dels infants i joves.

2 | Contextualització

El **Pacte del Temps de Barcelona** és una iniciativa municipal que busca el compromís de la ciutadania i del mateix Ajuntament per impulsar accions en l'àmbit dels usos del temps que contribueixin a la reducció de les desigualtats socials, a la millora de la qualitat de vida i a la promoció d'una economia plural al servei de les persones.²

La manera com organitzem i gestionem el temps quotidià ha esdevingut un problema comú a la nostra societat i, progressivament, amb els anys, aquesta preocupació ha augmentat davant de la dificultat que suposa trobar l'equilibri entre el temps personal, el familiar, el laboral, el de cura i el social.

El Pacte del Temps de Barcelona esdevé un espai de diàleg i un instrument viu que està en constant evolució i que permet l'acció compartida de veïnes i veïns, organitzacions, institucions i l'Administració per construir una ciutat on les persones es (re)apropriïn del seu temps i puguin organitzar-lo per satisfer les seves necessitats.

El 17 de juliol de 2017, des de la Generalitat de Catalunya es proposa la signatura del **Pacte nacional per a la reforma horària**³ a institucions, actors i ciutadania en un acte solemne al Saló Sant Jordi del Palau de la Generalitat. Un total de 110 institucions i organitzacions promotores es comprometen a caminar cap a l'Objectiu 2025.

El Pacte nacional per a la reforma horària impulsa uns hàbits horaris cívics, potenciant la igualtat entre les persones, les nostres capacitats de bona relació i, sobretot, la nostra salut i benestar. ⁴ Per aconseguir-ho, la reforma horària proposa el següent:

2. <https://ajuntament.barcelona.cat/tempsicures/ca/canal/pacte-del-temps-0>

3. https://presidencia.gencat.cat/web/.content/ambits_actuacio/reforma_horaria/objectiu-2025/Pacte-reforma-horaria.pdf

4. <https://www.reformahoraria.cat/>

- Compactar la jornada laboral per sortir abans de la feina.
- Introduir horaris laborals més flexibles d'entrada i sortida.
- Avançar les hores dels àpats, tant del dinar com del sopar.
- Sincronitzar els horaris de les empreses, les institucions i els actors socials i culturals.

L'Objectiu 2025 del pacte ens ha de portar els anys vinents a equiparar els indicadors que es mostren a continuació en la il·lustració 1 dels àmbits de la salut, les organitzacions, els serveis públics, l'educació, la cultura, l'oci, el comerç i el consum i la mobilitat amb la mitjana europea.

Els objectius que fan referència a l'educació són els següents:

- Incorporar el dinar en l'horari dels instituts.
- Avançar els horaris de l'activitat extraescolar.
- Avançar l'horari d'acabament de les activitats extraescolars.
- Avançar l'horari d'acabament dels estudis superiors.

D'altra banda, i en aquest cas en relació amb la salut, es destaquen tres grans objectius:

- Avançar l'hora d'anar a dormir.
- Recuperar el temps de son perdut.
- Reduir l'estrès de les persones treballadores, especialment el femení.

Indicadors L'Objectiu 2025 ens ha de portar en els propers anys a equiparar els següents indicadors dels àmbits de salut, organitzacions, serveis públics, educació, cultura i oci, comerç i consum i mobilitat amb la mitjana europea:

Salut	Organitzacions	Serveis públics	Educació	Cultura i oci	Comerç i consum	Mobilitat
<ul style="list-style-type: none"> → Avançar l'hora d'anar a dormir. → Recuperar el temps de son perdut. → Reduir l'estrès de les persones treballadores, especialment el femení. 	<ul style="list-style-type: none"> → Augmentar els mecanismes de flexibilitat laboral pactada. → Incrementar el teletreball. → Reduir a un màxim d'una hora la pausa per dinar. → Avançar la finalització de la jornada laboral. → Augmentar la productivitat per hora treballada. → Millorar la competitivitat. → Reduir l'absentisme laboral injustificat. → Aplicar la bossa d'hores. → Reduir la rotació. → Augmentar el nombre de treballadores que fan els àpats en un horari saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> → Avançar el tancament dels equipaments i edificis públics. → Augmentar els pactes del temps als municipis. → Augmentar les gestions administratives en línia. → Avançar l'horari de finalització de l'activitat pública. 	<ul style="list-style-type: none"> → Incorporar el dinar en l'horari dels instituts. → Avançar els horaris de l'activitat extraescolar. → Avançar l'horari de finalització de les activitats extraescolars. → Avançar l'horari de finalització dels estudis superiors. 	<ul style="list-style-type: none"> → Equiparar l'hora punta televisiva. → Avançar l'horari dels espais informatius a la televisió. → Avançar l'hora de finalització de l'activitat físicoesportiva. → Eliminar l'oferta televisiva destinada a infants i adolescents en horari nocturn. 	<ul style="list-style-type: none"> → Augmentar la compactació horària dels comerços. → Consolidar una franja horària de consum responsable. 	<ul style="list-style-type: none"> → Disminuir el temps esmerçat en desplaçaments de residència a feina. → Reduir l'accidentalitat in itinere. → Incrementar l'oferta de transport públic i col·lectiu en els horaris de màxima afluència



Il·lustració 1. Indicadors del Pacte nacional per a la reforma horària. Font: Pacte nacional per a la reforma horària

L'any 2019 la Fundació Jaume Bofill publicà *l'Educació a l'hora: Uns altres horaris escolars són possibles. Proposta d'horaris escolars en clau d'educació a temps complet*,⁵ en el qual es recullen propostes i reflexions per tal de posar el temps al servei dels infants i adolescents per a la seva educació equitativa i integral.

L'estudi posa en relleu la necessitat d'adaptar els horaris de primària i secundària, així com la flexibilització d'aquests horaris i la introducció d'activitats físiques matinals per començar bé el dia.

L'any 2020, el Consell Escolar de Catalunya presenta l'informe "El temps a l'educació",⁶ el qual detalla aspectes clau sobre la gestió del temps en el món educatiu seguint els punts següents:

1. La reforma horària
2. La neurociència i el temps educatiu
3. El calendari i la jornada escolar a Europa i Catalunya
4. Els hàbits de salut i aprenentatge
5. El temps escolar
6. La gestió del temps en els centres educatius
7. El temps periescolar
8. Temps i experiències educatives
9. Propostes horàries
10. Propostes de temps de migdia
11. Orientacions per a l'avaluació d'una proposta horària

El document elabora les conclusions següents:

- La prioritat és un horari saludable i incloure el temps de migdia en el projecte educatiu del centre.
- És important flexibilitzar els horaris per atendre les diferències territorials i de projecte educatiu.
- La flexibilització ha d'anar coordinada amb les activitats que se situen fora de l'horari lectiu.

5. <https://fundaciobofill.cat/publicacions/educacio-lhora-uns-altres-horaris-escolars-son-possibles-proposta-dhoraris-escolars-en>

6. http://consellescolarc.cat/gencat.cat/web/.content/consell_escolar/actuacions/2documents_i_informes/documents_i_informes_en_pdf/static_files/Doc_2_2020-El-temps-a-leducacio.pdf

- Els horaris s'han de pensar amb relació a les zones educatives i les activitats que s'ofereixen de manera coordinada a la zona. També cal coordinar-se amb els plans d'entorn que hi pugui haver.
- La comunicació amb les famílies és fonamental; per tant, un canvi tan important com el dels horaris s'ha de consensuar amb elles.
- S'ha de diferenciar entre horaris dels docents i horaris d'aprenentatge dels alumnes.
- Ha de quedar situat en el centre educatiu l'aprenentatge formal i el no formal.
- Cal reflexionar sobre els deures escolars i els exàmens, és fonamental evitar que els alumnes puguin tenir tasques més enllà de les sis de la tarda.
- Els nous horaris han de facilitar aprofundir en l'aprenentatge competencial.
- És important pensar el temps en clau d'aprenentatge; el temps té una dimensió cronològica i una de qualitativa i personal.
- És molt important atendre la *ritmificació* dels aprenentatges. Cal considerar els ritmes diaris, setmanals, mensuals i trimestrals.
- No es pot perdre de vista que els centres no són entitats conceptuals sinó que estan situats en un entorn físic, social, intercultural, etcètera. El context dels centres està en relació educativa amb el centre i el centre manté una relació simbiòtica amb el seu context.
- El projectes pedagògics han de tenir com a prioritari el paràmetre del temps educatiu.

L'Ajuntament de Barcelona va elaborar una infografia sobre la [reforma horària als instituts](#) en el marc de la reforma horària.

3.1. L'alimentació i nutrició

Es va comptar amb la presència de Gemma Salvador, sotsdirectora general de Promoció de la Salut de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, que va manifestar els aspectes més rellevants que ens van ajudar a entendre la situació on ens trobem, així com els passos que s'estan fent i que cal continuar fent per resoldre els problemes i mirar endavant.

Des d'un punt de vista de salut i derivat de l'alimentació, els efectes del procés alimentari en els infants i joves són clau en aquesta etapa de la vida; en la situació actual s'està fent molt de mal en un moment clau d'adquisició d'hàbits i rutines saludables. El procés nutricional s'estableix a partir del que mengem i és una conseqüència de l'alimentari.

A grans trets, les repercussions de l'alimentació no són immediates, tret que sigui per mala praxi; en aquests casos sí que es poden observar conseqüències a curt termini. Una praxi vinculada a hàbits i rutines té efectes al llarg del temps.

Partim que el dia té 24 hores, de les quals 9 s'han de reservar per al descans. Entre les 15 hores restants, s'han de distribuir els diferents àpats.

En el món escolar, fruit de diferents circumstàncies i negociacions, es van compactar els horaris escolars; l'horari lectiu va passar de ser de matí i tarda a ser exclusivament de matí; com que el nombre d'hores lectives no podia modificar-se, a partir d'aquell moment l'alumnat es va incorporar més aviat a l'escola o l'institut i va plegar més tard. En el moment que es van compactar els horaris, gairebé tots els menjadors de secundària van desaparèixer, a causa principalment de la manca d'oferta lectiva a la tarda, la baixada de demanda i el fet que no sortís a compte mantenir el menjador per un volum tan baix de menús.

Com que no hi ha hagut un procés de reflexió al voltant dels horaris d'ingesta abans de prendre la decisió de compactar els horaris, s'ha generat un problema que no existia.

Les recomanacions d'aproximació d'ingesta són les següents:

- Els més petits (infantil), 2-3 hores entre ingesta i ingesta. Esmorzar a les 8.00 hores, segon esmorzar entre les 10.00 i les 10.30 hores i dinar entre les 12.30 i les 13.30 hores.
- Els mitjans (primària i secundària), 3 hores entre ingesta i ingesta. Esmorzar entre les 7.00 i les 7.30 hores, segon esmorzar entre les 10.30 i les 11.00 hores i dinar a les 14.30 hores just quan s'acaben les classes.
- Els grans (a partir de 16 anys), ingestes cada 4 hores.

Caldria fer 3 ingestes principals (esmorzar, dinar i sopar) i 2 de complementàries (esmorzar a mig matí i berenar).

L'Agència de Salut Pública de Barcelona i l'Agència de Salut Pública de Catalunya dissenyen i revisen els menús escolars. L'Agència de Salut Pública de Catalunya avalua cada any entre 400-600 escoles (menjadors escolars).

En desaparèixer l'espai físic del menjador, l'espai es transforma en aules d'informàtica, aules polivalents i d'altres espais, i després encara costa més recuperar aquests espais físics per fer-los servir com a menjador; recuperar aquests espais esdevé un repte, que cal afrontar amb l'objectiu de garantir que l'alumnat tingui un espai físic on dinar.

En el moment que desapareix el menjador a secundària, l'alumnat que tenia una beca de menjador assignada la perd, la qual cosa provoca una greu situació d'indefensió. El dinar és un moment crític en el qual s'assoleixen necessitats nutricionals i d'adquisició d'hàbits saludables. A les escoles s'educa l'alumnat i es treballa per desvincular l'estona del dinar amb hàbits nocius i perjudicials per a la salut com poden ser una dieta desequilibrada, la ingesta d'alcohol o el consum de tabac.

L'any 2015 es va elaborar una guia, centrada en secundària, per tal de fomentar els espais d'ingesta, i simultàniament informar les famílies sobre la importància de l'alimentació saluda-

ble i dels hàbits alimentaris que hi estan associats. (A través d'aquest [enllaç](#) es pot accedir a tota la documentació publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya.)

En els entorns en què hi ha algú a casa que deixa menjar preparat, hi ha la possibilitat que això funcioni, ja que aquesta ingesta tindrà una certa qualitat i estarà preparada per adults; tanmateix, en la majoria dels casos, quan els adolescents acaben la jornada, no hi ha ningú a casa ni hi ha menjar preparat; a conseqüència d'aquestes circumstàncies l'alumnat acaba dinant malament i tard.

La Creu Roja va iniciar el projecte #MenjarSaAllnsti ('menjar sa a l'insti'), destinat als joves que rebien beca a primària i a secundària i l'havien perdut. La iniciativa incloïa un plat únic, amanida compartida i postres amb l'acompanyament del voluntariat de la Creu Roja. En aquest projecte es va fer la proposta de reincorporar antics treballadors del menjador. Com que els usuaris tenien beca, eren "clients" segurs. El cost per usuari va ser de 3,10 euros/menú. Actualment la Creu Roja treballa en aquesta línia en 14 instituts situats en zones d'alta vulnerabilitat. Els resultats indiquen que hi ha menys conflictivitat a l'aula i es garanteix que l'alumnat faci un àpat en condicions favorables, la qual cosa garanteix la ingesta alimentària i afavoreix l'adquisició d'hàbits associats al dinar.

És imprescindible disposar d'un espai físic de cantina, on es permeti refrigerar i escalfar el menjar que porten els alumnes, i dotar aquests espais de neveres, microones, taules, cadires i aigua.

Els experts manifesten que no hi ha problema a canviar horaris d'ingesta durant el cap de setmana; ens hem de poder adaptar a les circumstàncies familiars, i una variació en aquest sentit no hauria de suposar cap problema.

Hi ha molta discussió sobre la quantitat d'aliments que ingerim a l'esmorzar; tradicionalment s'ha dit que s'ha d'esmorzar molt fort; tanmateix, en l'actualitat aquesta afirmació queda en dubte, ja que no hi ha cap evidència científica que demostrï que l'esmorzar hagi de ser el més potent. El l'esmorzar de mig matí ha de complementar l'esmorzar. Sovint s'havia indicat que calia que l'alumnat fes un gran esmorzar a casa abans d'arribar al centre, ja que entre l'esmorzar i l'estona d'esbarjo, quan podien fer una segona ingesta, hi havia molt de temps; no obstant això, si abordem aquesta situació transversalment i garantim que l'alumnat disposa de temps per fer les ingestes en la freqüència recomanada, fer un esmorzar menys copios a primera hora no hauria de ser cap problema.

És evident que hi ha una sèrie d'efectes negatius de no menjar en tantes hores, i els infants i joves estan sent víctimes de la mala gestió del temps. Quan els infants i joves menjaven a l'escola, es garantia una qualitat i un acompanyament; en la situació actual, els infants i joves estan poc acompanyats i associen com a bones conductes, per exemple, no menjar res o substituir un àpat per una bossa de patates.

La prevalença d'obesitat infantil és molt més alta en zones desfavorides; en el barri de la Mina hi ha un 24% d'obesitat, xifra que s'oposa diametralment al barri de Sant Gervasi on tan sols un 2,4% és obès.

Una de les línies estratègiques que s'estan seguint a la ciutat de Barcelona és augmentar el nombre d'instituts escola com a model de continuïtat entre les etapes de primària i secundària; a mesura que augmenten els instituts escoles es detecta una problemàtica pel que fa al menjador. Algunes vegades, a causa de la reconversió dels centres d'escoles a instituts escoles, els menjadors no poden garantir l'accés de tot l'alumnat, i en aquests casos es prioritza la primària. S'ha d'intentar donar resposta a totes les demandes, pensant fórmules per garantir que tots els alumnes que ho vulguin i ho necessitin tinguin espais adequats per dinar a l'escola i l'institut.

De la mateixa manera, caldria fer un seguiment de les famílies que, un cop passen a secundària, continuen requerint una ajuda per garantir l'alimentació saludable i, pel fet que no hi ha oferta de menjador, queden exclosos d'aquesta.

Als centres docents, s'hauria d'assegurar que cada tres hores es pogués fer un subministrament d'aliments tan saludable com fos possible. En alguns instituts s'han fet algunes experiències i plans pilot per recuperar un espai de menjador que ha desaparegut.

Després del segon esmorzar de les 11.30 hores, l'alumnat continua picant, i sovint es tracta d'aliments molt poc saludables.

Alguns centres d'alt rendiment, conscients de la importància de l'alimentació saludable i del ritme d'aquesta, fan un petit pre-segon esmorzar entre canvis de classe. Així aconseguixen fer el segon esmorzar una mica més tard, i de retruc tenen la possibilitat de dinar una mica més tard, ja que s'estan garantint les tres hores entre ingesta i ingesta. Val a dir que les necessitats nutricionals del col·lectiu d'esportistes d'alt nivell també són més elevades.

L'any 2017, la Generalitat de Catalunya va elaborar una guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar (edició 2017) i va compartir un document sobre les preguntes més freqüents i recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0-3 anys) ⁷.

Alguns centres prohibeixen beure aigua durant la classe; la Comissió aposta per trencar aquesta limitació i permetre a l'alumnat prendre aigua entre classes sempre que es garanteixi la continuïtat d'aquestes i eviti interrupcions innecessàries que puguin trencar la dinàmica lectiva.

Hi ha el programa d'Instituts a Temps Complet, en el qual una sèrie de centres de màxima complexitat de Barcelona poden participar-hi. L'alumnat que forma part dels instituts que participen en aquest programa tenen la possibilitat de dinar en els menjadors de les escoles de primària de la zona, la qual cosa garanteix la ingesta de qualitat i l'espai de menjador.

Fer tardes als instituts no ha de ser d'espai lectiu tradicional, poden ser extraescolars, activitat física o esportiva, tallers... Les activitats als instituts a les tardes haurien de ser universals i sense cost; actualment no hi ha consens sobre com repercutir el cost de les activitats fora de l'horari lectiu.

3.2. L'activitat física

S'ha comptat amb la presència del Dr. Enric M. Sebastiani, professor universitari i expert en l'activitat esportiva, l'esport i el joc en l'etapa escolar.

L'activitat física i esportiva té beneficis per als usuaris que la practiquen; pel que fa a la salut, ajuda a lluitar contra el sedentarisme, l'obesitat i tots els inconvenients que se'n deriven. És una font constant i incalculable de valors i experiències com la superació, l'esforç, la constància, la persistència, el treball en equip, l'empatia, solidaritat... L'activitat física també contribueix a l'aprenentatge, per exemple, en els descansos actius. L'educació física ens ofereix un laboratori de treball on podem accedir per garantir una educació integral de la persona.

Es posa de manifest la imperiosa necessitat de moviment, que cal buscar els equilibris entre moviment i els temps d'estar quietes. A l'escola estan més tancats i volen moure's més. Ja

7. http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/recomanacions_0_3/0_3_pmf_alimentacio/pmf_alimentacio_0_3.pdf

s'han fet experiències sobre descansos actius i han sigut molt positius. Cal determinar quin és el moment de moure's i d'estar quiet.

Hi ha una diferència entre l'activitat física i exercici físic. L'exercici físic s'entén com una activitat intencionada on una persona fa una activitat concreta, i l'activitat física és qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que exigeix gastar energia.

Cal que tinguem una educació física de qualitat i universal a la qual tothom hi tingui accés. L'activitat física té un altíssim potencial i una importància cabdal en el desenvolupament de l'alumnat. Cal mostrar les possibilitats i la importància de l'activitat física; els nens i les nenes han d'entendre que la pràctica ha de ser variada, que tenen moltes possibilitats de fer activitat física, i que aquesta ha de ser orientada a l'adquisició de competències que li siguin útils per a la vida quotidiana.

Adquirim un hàbit quan la freqüència és alta; si som capaços d'establir rutines que es repeteixin en el temps consolidarem l'hàbit i passarà a formar part del nostre dia a dia. Per això és tan important que l'alumnat interioritzi i inclogui les rutines d'activitat física en la seva quotidianitat.

En la pràctica d'activitat física ha d'imperar la voluntat educativa; l'orientació de l'esport de l'escola l'ha de marcar cada centre; no és necessari que la pràctica esportiva estigui acompanyada de competició; cada escola i institut, gràcies a l'autonomia de centre, pot i hauria de triar el seu camí.

Es plantegen els criteris de la necessitat del moviment en les diferents etapes educatives, les bases de l'educació física escolar i el moviment com un element imprescindible per a l'adquisició de coneixement i un bon equilibri físic, psíquic i social.

Es posen en comú la síntesi de les competències en adquirir al final de les etapes educatives pel que fa a l'educació física a partir del currículum lectiu:

- La competència en el domini corporal i postural.
- La competència en l'adquisició d'un estil de vida saludable.
- La competència en l'ocupació activa del temps de lleure.

La competència en el domini corporal i postural implica l'autoconeixement, el desenvolupament de les mateixes capacitats físiques, la utilització de les habilitats i destreses motrius en diferents situacions i medis, l'expressió i l'autocontrol corporals i la capacitat per gaudir de l'activitat física.

La competència en l'adquisició d'un estil de vida saludable comporta el coneixement, la valoració i la pràctica dels hàbits saludables, així com el reconeixement dels riscos que impliquin els hàbits no saludables.

La competència en l'ocupació activa del temps de lleure permet la relació respectuosa de la persona amb el medi social i natural, ja que comporta l'aprofitament, l'organització i la gestió de l'activitat física com a recurs d'ocupació del temps lliure i facilita també la interiorització dels hàbits saludables en la vida quotidiana en general.

També s'exposen les aportacions de la matèria d'educació física en la resta de competències, especialment en la comunicativa, la competència personal i interpersonal i la competència en el coneixement i interacció amb el món.

L'educació física ha d'esdevenir una assignatura troncal i cal augmentar el nombre d'hores dedicades a la pràctica d'activitat física a un mínim de cinc hores a la setmana. L'alumnat ha de moure's i l'activitat física ha de restar integrada com un tot dins del dia a dia dels infants i joves. Hi ha moltes maneres d'incorporar l'activitat física i el moviment en la vida d'aquests, els temps actius dels patis, les micropausas entre classes, les hores d'educació física i les activitats extraescolars, entre d'altres.

3.3. El descans

El descans és clau, sobretot en les etapes de creixement i durant el període escolar. Per aprofundir en aquest tercer pilar, s'ha comptat amb la presència del Dr. Javier Albares, metge del son i expert en l'àmbit, perquè guiï la Comissió en les seves consideracions.

En el son estem a anys llum de l'activitat física i l'alimentació en el sentit que no se li dona importància, ni la societat té el coneixement del valor i la transcendència d'un bon descans, sobretot en etapes de creixement.

Tot just fa tres anys es va concedir el premi Nobel de Medicina a tres científics que van demostrar l'existència d'un rellotge biològic a cadascuna de les cèl·lules dels éssers vius. Des de llavors, la cronobiologia, que és la ciència que estudia els ritmes circadianis i el sistema fisiològic que els genera, està a sobre la taula en qualsevol discurs o anàlisi al voltant de la salut de les persones.

El fet de no tenir uns bons hàbits de son o descans pot provocar alternacions en el caràcter, irritabilitat, baix rendiment escolar; també afirma que, en alguns casos, els símptomes d'aquests poden confondre's amb el trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH).

Trinitat Cambras, professora de la Universitat de Barcelona, especialista en cronobiologia, manifesta en la seva entrevista editada per Marta Rius (membre de Colectic per a Programes de Temps, del Departament de Transversalitat de Gènere, adscrit a la Gerència Municipal de l'Ajuntament de Barcelona) en el context del Pacte del Temps de Barcelona⁸ que els ritmes circadianis són les variacions al llarg de les 24 hores que es manifesten en pràcticament totes les funcions fisiològiques, bioquímiques i conductuals. Són conseqüència de l'adaptació a les condicions canviades cícliques de la terra (canvis de llum diaris i anuals). El sistema circadiani està format per un conjunt de gens —que reben el nom genèric de gens rellotge, en anglès *clock genes*— que interaccionen en forma rítmica per generar els ritmes circadianis. Aquests gens estan molt lligats amb els gens que regulen el metabolisme. No és estrany, per tant, que horaris irregulars de son o de menjar, o dels patrons d'il·luminació (el sistema circadiani és molt sensible a la llum), alterin els ritmes circadianis i, en conseqüència, predisposin a patir alteracions del metabolisme com l'obesitat, la diabetis, etcètera.

Els horaris i l'organització de la jornada existent a l'Estat espanyol no són els més adequats per respectar els ritmes del cos, i això és especialment dramàtic en infants i joves. El Pacte per a la reforma horària, signat el juliol del 2017 pel president de la Generalitat de Catalunya, defensa dos aspectes que estan estretament lligats als ritmes circadianis:

- Acomodació de la jornada escolar, especialment del temps destinat a l'àpat del migdia, a la franja horària més saludable possible en els ensenyaments universals i obligatoris del Servei d'Educació de Catalunya.
- Avançament dels horaris de l'activitat extraescolar, amb l'objectiu de respectar el temps de convivència familiar de tarda i vespre, així com el temps de descans, complint en tot moment l'horari lectiu del Servei d'Educació de Catalunya.

8. https://ajuntament.barcelona.cat/pactedeltemps/ca/noticia/cronobiologia-el-ritme-de-la-vida_892291

El respecte dels ritmes circadianis passa pel fet d'esmorzar abans de començar la jornada a fi de disposar d'energia suficient per afrontar la càrrega lectiva. Segons els especialistes, cal també avançar el temps de l'àpat, al voltant de les 13.00 hores. El fet de dinar més a prop de les 15.00 hores que de les 13.00 hores fa que augmenti el risc d'obesitat o de diabetis. Quant a la pràctica esportiva, no es recomana fer-la en horaris nocturns, sinó que s'hauria de fer a la tarda, entre les 17.00 i les 20.00 hores. Pel que fa al sopar, cal pensar en la quantitat i qualitat del son. Tenint en compte que els adolescents han de dormir unes 9 hores, aproximadament, si, per exemple, es lleven a les 7.00 hores, això ens donaria com a resultat que haurien d'estar dormint entre les 22.00 i les 23.00 hores. I com que no només és important la quantitat d'hores dormides, sinó també la seva qualitat, és important anar a dormir amb la digestió feta, la qual cosa suposa de 2 a 3 hores, de manera que l'hora del sopar se situaria al voltant de les 20.00 hores, aproximadament.

És especialment important permetre a l'organisme la seva predisposició natural a anar a dormir, cosa que és molt difícil quan, per falta de temps, arribem tard a casa. Tenint en compte el ritme que marca el sistema econòmic, és factible adaptar empreses, administracions i ciutadania a l'horari ideal? Requereix una conscienciació per part de tothom. El nostre cos marca les hores del dia gràcies al funcionament del sistema circadiari, desenvolupat al llarg de l'evolució. L'organisme no és constant al llarg de les 24 hores.

Al nostre territori s'ha detectat que tenim més d'un 50% d'alumnes amb somnolència a classe (entre els 8 i els 18 anys). Tenen son a classe ja que no s'apropen ni de bon tros a les recomanacions de descans prescrites pels professionals.

Els joves d'entre 12 i 18 anys haurien de dormir 9 hores. L'alumnat va a dormir molt tard i es lleva molt d'hora per anar a classe. No descansar prou implica més trastorns d'ansietat, menys empatia, augmenten les agressions... Les repercussions que tenim de dormir poc no són només de dormir poc, sinó també en l'estat de salut.

Caldria educar més les famílies i el professorat sobre la importància del descans i el son, ja que s'evidencia una manca de coneixement sobre aquest àmbit, la qual provoca per acció o per inacció una sèrie de conseqüències greus per a la salut i el descans de tot l'alumnat.

Els adolescents d'entre 12 i 18 anys tenen una tendència normal d'anar a dormir més tard. Aquesta casuística s'anomena *síndrome de la fase endarrerida del son*. Hauríem de treballar per aconseguir evitar que els adolescents mantinguin aquesta tendència d'anar a dormir

tard, introduint petits canvis i hàbits del dia a dia que garanteixin anar a dormir a una hora prudencial.

Alguns estats d'Amèrica han decidit començar més tard les classes fins a les 8.30-9.00 hores per augmentar el nombre d'hores de descans dels joves, conscients de la *síndrome de la fase endarrerida del son*, amb la qual cosa garanteixen que, tot i que els adolescents vagin a dormir tard, disposen de prou hores de descans.

El descans i el son haurien de ser una prioritat per als professionals que treballen en l'òrbita dels infants i joves, han de cooperar per anar tots a l'una, i aquesta col·laboració és especialment important entre metges i professorat.

No podem entendre el descans i el son com un element independent, ja que està lligat intrínsecament a l'activitat física i l'alimentació. Una prova més d'aquesta interrelació entre el descans, l'activitat física i alimentació són els seus sincronitzadors. En el cas del descans i el son, els sincronitzadors són la llum i la foscor, i en el cas de l'activitat física ho són l'alimentació i el descans.

El descans és el temps que dediquem a compensar l'esforç i a recuperar l'equilibri físic i psíquic. Quan el treball i la capacitat de rendiment estan descompensats, el cansament augmenta. Com més activitat física o intel·lectual fem, més necessitat de descansar sentim. La fatiga es recupera a través de l'alimentació i del descans, especialment del son, que és la font de descans més important que tenim.

És important que s'evitin que les activitats diàries dels infants i joves (siguin a casa, escolars o de lleure) els fatiguin en excés. Quan no descansen prou, a més de tenir somnolència, es produeix un baix nivell d'atenció o dificultats per memoritzar. També podem relacionar l'excés de fatiga amb conductes inadequades, com ara hiperexcitabilitat, irritabilitat o inhibició, i totes aquestes conductes interfereixen en els processos de creixement, d'aprenentatge i de relació social i afectiva. Hi ha, doncs, una estreta relació entre el descans, el rendiment i el benestar. Per aquest motiu, un bon descans és imprescindible perquè l'alumnat comenci la jornada escolar en condicions òptimes.

D'altra banda, cal tenir en compte que descanem quan dormim, però també quan escoltem música, passegem, xerrem en família o simplement canviem d'activitat. El fet que l'alumnat segueixi unes rutines equilibrades entre activitat i descans, i que tinguin uns bons hàbits per agafar el son, és beneficiós per a ells.

Si pretenem anar a dormir a una hora prudencial per respectar les hores de descans recomanades, però continuem sopant tard, a causa, per exemple, dels horaris d'acabament de les activitats extraescolar no estem respectant el temps prudencial d'entre dues i tres hores entre que acabem de sopar i anem al llit. Aquesta problemàtica està molt estesa entre adolescents, però els experts manifesten que els infants cada vegada més s'incorporen a aquestes males dinàmiques que s'han demostrat perjudicials per a la seva salut.

4.1. L'alimentació i nutrició

Cal ser conscients de la importància de la sensibilització; cal que tota la comunitat educativa sigui conscient de la importància dels hàbits alimentaris i nutricionals. De la mateixa manera que avui en dia tots som conscients que el tabac és perjudicial per a la salut, també hem d'aconseguir que siguem conscients que una mala gestió alimentària, nutricional i horària també és perjudicial.

- Actualment els infants i joves dinen molt tard, i molts d'ells en soledat. **Caldria que el dinar es fes entre les 12.30 i les 14.00 hores en funció de l'edat dels estudiants.** En el context actual, i sense fer grans canvis estructurals, es pot arribar a mantenir que podria ser adequat, tot i que no ideal, dinar a les 14.15 hores a l'escola just després d'acabar les hores lectives. Ja que si a les 14.15 hores surten del centre, quan arriben a casa poden ser perfectament les 15.00 hores, i poden trobar-se sense un àpat preparat i dinant sols. Un motiu més per voler mantenir el menjador escolar. Des del punt de vista dels dietistes, l'hora de la ingesta del dinar no és transcendent, sempre que es faci de manera regular i equilibrada; els cronobiòlegs, per la seva banda, manifesten la necessitat d'avançar l'horari del dinar al voltant de les 13.00 hores.
- La majoria de la Comissió està d'acord en el fet que **cal deixar als alumnes beure aigua durant o entre les classes, per assegurar que els infants i joves estan hidratats**, sempre que no es trenquin les dinàmiques de classe.
- S'haurien **d'oferir activitats fora de l'horari lectiu molt potents i atractives** (seguint l'exemple del programa de l'Institut a Temps Complet del Consorci d'Educació de Barcelona),⁹ la qual cosa tindria un cost, que

9. https://www.edubcn.cat/rcs_gene/extra/00_transparencia/Govern_i_organitzacio/acords_CD_2017_06_22/Document_ITC_Consell_de_Direccio_2017_162017.pdf

caldria estudiar com i de quina manera repercutir. Aquesta oferta ha de ser vinculada al projecte educatiu de centre i ha de crear teixit amb els barris, per avançar cap a la idea dels barris educadors i l'educació 360.

- S'han de **recuperar espais per poder menjar en condicions en els instituts**, ja que es considera un espai importantíssim per a l'adquisició d'hàbits. L'espai pot estar regulat pel pla de centre (rols, rutines i obligacions) i mantenir-ho tot protocol·litzat.
- Caldria **flexibilitzar els horaris**; la majoria de la Comissió està d'acord a mirar d'evitar classes de 60 minuts i permetre la ingesta d'aliments per evitar períodes més llargs de tres hores entre ingesta i ingesta.
- Cal que **el temps del migdia estigui inclòs dins del projecte educatiu de centre**.

No respondre a les necessitats d'alimentació i nutrició implica un alt risc per als infants i joves, el qual pot derivar en manca de rendiment, obesitat i diabetis, entre d'altres.

4.2. L'activitat física

S'evidencia la importància de l'activitat física en el dia a dia dels infants i joves, i es posa en relleu un cop més la transcendència de la pràctica en l'educació i la salut d'aquests. L'activitat física quotidiana esdevé imprescindible i cal garantir l'accés a una pràctica d'activitat física diària per a tots i totes.

- Les classes d'educació física, per la seva càrrega horària, no són suficients. Caldria que de manera sistemàtica els infants i joves fessin una **hora d'activitat física al dia en horari lectiu**, més les activitats físiques o esportives fora d'horari lectiu.
- S'han de **donar orientacions a les famílies perquè dissenyin i planifiquin els temps de vacances o caps de setmana de manera activa**. Es podria estudiar la possibilitat d'elaborar una guia per orientar les famílies sobre el tipus d'activitats físiques que són recomanables de fer en períodes de vacances d'estiu en funció de cadascuna de les edats.
- Cal seguir donant suport, des de l'Ajuntament de Barcelona, **als ajuts econòmics per a la pràctica esportiva fora de l'horari lectiu**, una iniciativa molt ben valorada des de tots els sectors.

- Cal **donar suport a les programacions de les entitats esportives** que fomentin i promoguin el vessant educatiu de la pràctica esportiva fora de l'horari lectiu.
- Cal promoure la coordinació entre les entitats esportives i els centres docents del mateix territori per facilitar l'ús d'espais i itineraris esportius equilibrats i compartir objectius.
- Cal **fer camins escolars**, a través dels quals els infants i joves vagin a l'escola fent un desplaçament
- actiu i compartit amb els seus companys i companyes.
- Cal **incorporar més descansos actius entre les hores lectives** per evitar estar asseguts tanta estona seguida.
- Cal **incorporar una pràctica d'AF al matí** abans de començar les classes. Alguns centres fan activitat física més esmorzar saludable a primera hora, amb la qual cosa es garanteix un àpat nutritiu de qualitat i el fet de començar el dia havent fet exercici.

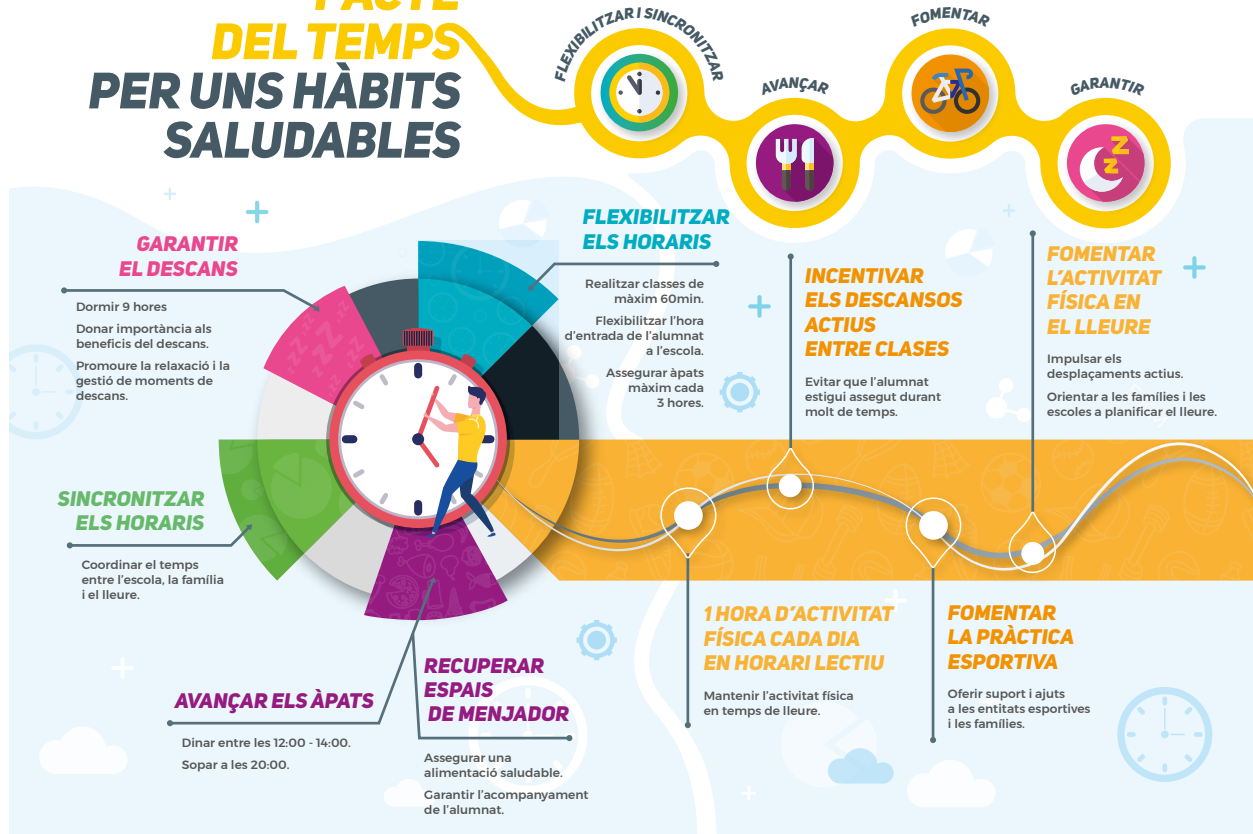
4.3. El descans

El descans en les etapes de creixement és tant o més important que la mateixa activitat. Per això, cal adaptar els horaris familiars, socials, de lleure i escolars per assegurar les hores de descans dels infants i joves.

- Cal **introduir la competència del son i el fet de saber dormir bé a les escoles**, formant el professorat i la resta dels agents sobre la importància d'aquesta competència, i que aquests puguin formar l'alumnat... El professorat pot pensar cada un com tractar el son i formar els seus estudiants de manera personalitzada i atenent la diversitat. Hi ha mesures senzilles i assequibles/gratuïtes que ens poden ajudar a canviar i millorar.
- Durant els canvis de classe, l'alumnat manifesta que se'ls prohibeix moure's per la classe; **caldria permetre-ho per activar-se físicament i evitar tantes hores seguides asseguts a la cadira.**
- **Cal una flexibilització horària d'entrades per a tot l'alumnat.** Encara hi ha molts professors i mestres amb un marc mental molt estricte. Hi ha centres que ja ho permeten, valent-se de l'autonomia de centre.
- Cal **donar a conèixer els beneficis d'una bona qualitat del son** de cara al rendiment acadèmic i físic i aportar-ne coneixement a les famílies i als mateixos infants i joves.

- Així mateix, cal **donar a conèixer els perjudicis de descansar poc o malament** i les conseqüències psicològiques o relacionals que pot comportar i les problemàtiques derivades.
- Cal **impulsar el Pacte del Temps** de l'Ajuntament de Barcelona com un pacte global per facilitar horaris més compatibles amb les hores de descans necessàries.
- Cal **introduir la relaxació i la gestió dels moments de descans** dins dels continguts d'Educació Física.

PACTE DEL TEMPS PER UNS HÀBITES SALUDABLES





**Ajuntament
de Barcelona**



**Consell Educatiu
Municipal de
Barcelona**