

Com es desplacen a l'institut els adolescents quan acaben l'ESO

Mariona Graupera Garcia, Carme Clopes Reales, Elsa de la Cruz Ballester, Jesús Borges Cespedes, Susana Florentí Gutierrez

CAP de La Garriga

Objectiu

Objectiu general

- Descriure i conèixer el desplaçament actiu dels alumnes de 4rt d'ESO i els seus determinants.

Objectius específics

- Conèixer com els alumnes de 4rt d'ESO es desplacen als instituts des de casa i viceversa.
- Detectar barreres per desplaçar-se al centre educatiu de forma activa.
- Conèixer el nivell d'activitat física que realitzen els joves de 4rt d'ESO.

Metodologia

Amb l'objectiu de donar una resposta eficaç i útil a l'objectiu proposat a la investigació, s'ha efectuat un disseny observacional de tipus descriptiu.

- **Participants:** La selecció de pacients escollida per realitzar aquest estudi és el grup d'alumnes de les línies de 4rt d'ESO dels instituts Manuel Blancafort, IES Vil·la Romana, International School of Catalunya (ISCAT) i Sant Lluís Gonçaga de La Garriga, els quals, estan vinculats en el programa Salut i Escola (SiE) durant aquest any 2022, amb els quals el CAP de la Garriga ja hi té una relació de cooperació i confiança.
- **Instruments:** Per a aquesta investigació s'ha elaborat un qüestionari en línia ("Google Forms") que inclou diferents ítems per avaluar les variables descrites anteriorment. En total, el qüestionari consta de dos ítems d'identificació (adat i sexe) i 16 ítems centrals. És autoadministrat i l'avaluació del qüestionari és qualitativa. Els ítems es van extreure d'adaptacions o traduccions d'instruments dissenyats per diferents autors. Pel **Desplaçament actiu (DA)**, s'han seleccionat els ítems del qüestionari autoadministrat PACO (Pedalea i Anda al Cole) de la Universitat de Granada (Profith, 2016). Aquest instrument valora el mode de desplaçament. Les respostes es van categoritzar en actius si el participant realitzava el trajecte caminant o amb bici, o passius si el trajecte el realitzava en un vehicle motoritzat. Per les **Barreres del desplaçament actiu al centre educatiu**, es valora a través de l'escala BATACE (Barriers to Active Commuting to School) (Molina-Garcia et al., 2016). Per últim per avaluar l'Activitat física (AF), s'han seleccionat els ítems del qüestionari PACE (Physician-Based Assessment and Counseling for Exercise) d'activitat física per adolescents (Prochaska et al., 2001; Patrick et al., 2001).
- **Procediment:** El procediment es va fer en dues parts, primer, es va contactar amb els quatre instituts seleccionats, concretament, directors, caps d'estudis i els tutors de les classes de 4rt d'ESO on es va sol·licitar permís i col·laboració. Es van descriure les característiques i la finalitat de l'estudi, la confidencialitat del qüestionari i el mode d'emplenament. En segon lloc, els tutors de les classes pertinents, van lliurar el qüestionari als seus alumnes. Es va lliurar i recollir en format en línia per facilitar en tot moment la confidencialitat i l'anonimat dels alumnes que fan el qüestionari. L'inventari ha estat contestat de forma individual a l'aula mitjançant els seus propis dispositius mòbils o llibre electrònic de treball. La recollida de dades es va realitzar des del 12 de setembre al 7 d'octubre.

Resultats

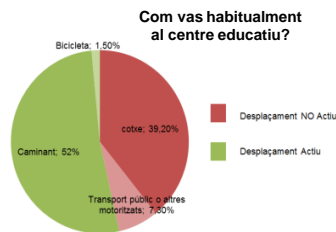
Un total de 204 estudiants de la ESO han participat en aquest estudi, 113 dels quals son nois (55,4%), 89 noies (43,6%) i dos alumnes amb sexe no binari (1%). La mitjana d'edat és de 14,8 anys amb una desviació estàndard de 0,15.

DA: Ens referim al DA com a l'acció de traslladar-se des de casa al centre educatiu i viceversa, mitjançant bicicleta o caminant, és a dir, que comporti una despesa metabòlica.

- Un 53,5% dels alumnes fa aquest DA a l'anada i > a un 63,8% a la tornada del centre educatiu. D'aquest %, tant sols ho fan mitjançant bicicleta un 1,5%.
- Un 77% indiquen que tenen una bicicleta amb bones condicions.
- Es desplacen majoritàriament amb altres companys/es.
- Un 45,6% viuen a < d'1,5Km de distància i un 73,5% a < de 3 Km.
- Amb la pregunta: Amb quin mitjà voldrien desplaçar-se, un 34,3% responen amb DA.

Barreres: Les barreres que es troben els joves per a dur a terme un DA al centre educatiu son les següents: Manca de carrils bici i d'estacionament, càrrega excessiva de material escolar, camí poc atractiu, condicions meteorològiques desfavorables i desnivell.

AF: El 35% dels alumnes compleixen les recomanacions de la OMS sobre estil de vida saludable. on aconsellen fer almenys **60 minuts diaris durant 5 dies o més a la setmana**.



Conclusions

Pel que fa al DA, observem que al municipi de La Garriga i en els joves de 4rt de la ESO, **el percentatge de DA és adequat**, tot i que es podria millorar si es fes més ús de les bicicletes, ja que sabem que la majoria en tenen i a demés viuen a prop del centre educatiu. Caldria tenir un traçat de carril bici i una zona d'estacionament. Pel que fa a l'**AF recomanada per la OMS**, observem que **el percentatge s'hauria de millorar**. Una manera d'assolir les recomanacions d'AF és desplaçar-se activament a l'escola i compensar aquest dèficit d'AF diària.

Detectem que al voltant del **65% dels alumnes no prenen consciència dels beneficis del DA**, preferint mitjans motoritzats per desplaçar-se, ja que els resulta més fàcil, ràpid i còmode.

Tenint en compte les limitacions amb les que ens hem trobat, per a properes investigacions es podria dissenyar una **intervenció per a promoure el DA i els beneficis de l'AF i que es pogués aplicar a tots els instituts del territori (tenint en compte les característiques de l'entorn de cada centre)**, ampliant el rang d'edat, i augmentant així la mostra.

L'instrument utilitzat també n'és una limitació, ja que és un recull d'ítems d'altres instruments validats. Tot i així, els resultats d'aquest estudi ens permeten valorar la situació actual i posar la mirada cap a futures investigacions, intervencions i/o campanyes de promoció de la salut.

El **desplaçament actiu pot aportar innombrables beneficis**, tant en relació a la **salut física, psicològica, social i ambiental**. A més, és important crear hàbits actius per aconseguir estils de vida saludables en els joves i que perdurin a l'edat adulta.