

SISME

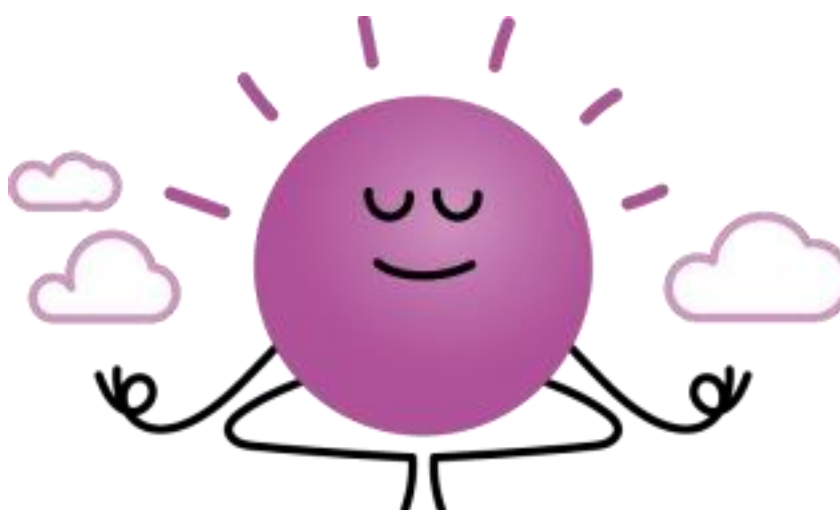
HÀBITs SALUDABLES A L'ESCOLA

Promoció d'hàbits de vida saludable a
l'escola per a la prevenció de l'obesitat
infantil



ÍNDEX

1. Antecedents.....	3
2. Missió SISME.....	3
3. Objectius	4
4. FAQS – Projecte SISME.....	5
5. Els pilars clau del projecte.....	8
5.1. El viatge per la Galàxia Saludable.....	8
5.2. Xarxa d'escoles saludables.....	9
5.3. Valors Gasol Foundation.....	9
5.4. Disseny modular del projecte SISME.....	10
5.5. Les competències curriculars d'Educació Física.....	10
6. Les accions del projecte SISME.....	10
7. Les modalitats d'implementació del MEF.....	12
8. El pla d'avaluació.....	13
9. El pla de comunicació.....	14



1. Antecedents

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) considera l'obesitat infantil com la pandèmia del segle XXI. La prevalença mundial de sobrepès i obesitat en nens i adolescents de 5 a 19 anys ha augmentat dràsticament del 4% en 1975 fins més del 18% en 2016. En 2016, a tot el món, es van registrar 124 milions de nens i adolescents de 5 a 19 anys amb obesitat i 216 milions amb sobrepès, **un total de 340 milions nens i adolescents amb excés de pes.**

L'estudi PASOS 2022 evidència que el **33,4% dels nens i adolescents espanyols de 8 a 16 anys presenta excés de pes.** El 21,6% presenten sobrepès, un 11,8% obesitat, incloent la obesitat severa que la presenta un 1,5% del total de població infantil i adolescència avaluada.

Entre l'any 1998-2000 i l'any 2019 la prevalença de sobrepès mostra una certa tendència a l'alça ja que passa del 22,4% al 23,8%, mentre que es disminueix en el període de 2019 a 2022. S'observa una tendència similar per a la prevalença d'obesitat, ja que mostra una tendència creixent entre l'any 1998-2000 i el 2019 passant del 10,5% al 12,3% i una disminució de 2019 a 2022 d'un 0,5%. Per a l'obesitat severa, la prevalença creix de l'1% al 1,6% en el període de 1998-2000 al 2019 i aquest increment s'estabilitza en el període de 2019 a 2022 ja que disminueix únicament en un 0,1%.

Per altra banda, les estratègies preventives enfocades a la promoció d'hàbits saludables han demostrat tenir efectes positius en la reducció de l'obesitat infantil. Els centres educatius són entorns idonis per a la implementació de projectes de promoció d'estils de vida saludables que contribueixin a la prevenció de l'obesitat infantil. La lluita contra l'obesitat infantil requereix un enfocament integral i participatiu en el qual s'involucri a tots els sectors i agents de la societat que tenen un impacte directe en l'educació dels menors. L'evidència científica constata que cap intervenció per si mateixa pot frenar la creixent epidèmia d'obesitat infantil. Però les estratègies que impliquen els sectors i agents clau de cada territori poden aconseguir un impacte real en el present i futur dels infants.

2. Missió SISME

SISME és l'acrònim de **Sessions Inspiradores de Salut en Moviment a l'Escola**. L'objectiu principal del projecte consisteix en promoure hàbits de vida saludable per a la prevenció de l'obesitat infantil involucrant a tota la comunitat educativa i prioritzant aquelles escoles que es troben en situació de vulnerabilitat socioeconòmica.

3. Objectius

OBJECTIU GENERAL:

Fomentar un adequat desenvolupament físic, psicològic, social i intel·lectual dels infants en edat de 6 a 12 anys a través de la promoció d'hàbits saludables i habilitats per a la vida, utilitzant l'activitat física com a eina educativa en diferents àmbits de l'entorn escolar implicant a l'alumnat, l'equip docent i la família.

OBJECTIUS SECUNDARIS:

1. Promocionar una adequada evolució dels hàbits saludables relacionats amb l'activitat física i l'esport, l'alimentació saludable, les hores i la qualitat de la son i el benestar emocional dels infants i les seves famílies.
2. Contribuir a una adequada evolució de l'estat ponderal dels infants que afavoreixi la seva salut en general.
3. Fomentar l'adquisició d'habilitats per a la vida que estimulin el desenvolupament cognitiu, emocional i social dels infants.
4. Sensibilitzar a l'equip docent i a les famílies sobre la influència d'un estil de vida saludable i l'adquisició d'aptituds necessàries per al desenvolupament complet i saludable dels infants.
5. Capacitar a l'equip docent en la promoció i foment d'hàbits de vida saludables aportant recursos educatius per al desenvolupament complet i saludable dels infants.
6. Utilitzar l'activitat física com a valor educatiu i social clau per a la promoció d'hàbits saludables i habilitats per a la vida.
7. Transformar i millorar els espais escolars en promotors de la salut mitjançant el foment de l'activitat física, alimentació saludable, hores de son i descans i benestar emocional.
8. Fomentar el consum d'aigua potable per a la salut i desenvolupament cognitiu dels infants.

Sobre la base d'aquests objectius, s'ha elaborat una guia de promoció d'hàbits saludables

dirigida als diferents agents clau de la comunitat educativa (especialistes d'Educació Física, tutors/es, monitors/es i altres docents) com a component principal d'una estratègia més àmplia en l'entorn escolar. Aquesta estratègia s'estructura en diferents intervencions que, sumades entre elles, volen aconseguir l'objectiu general i els objectius específics presentats.

4. FAQS- Projecte SISME

El per què d'aquest projecte?

L'estudi PASOS 2019, liderat i coordinat científicament per la Gasol Foundation posa de manifest que hi ha una **prevalença d'excés de pes infantil** molt elevada que aconseguix el 33.4% de la població infantil i adolescent.

L'estudi PASOS 2022 evidència que el **33,4% dels nens i adolescents espanyols de 8 a 16 anys presenta excés de pes**. El 21,6% presenten sobrepès, un 11,8% obesi, incloent la obesitat severa que la presenta un 1,5% del total de població infantil i adolescència avaluada. Aquesta pandèmia silenciosa està afectant de forma rellevant al desenvolupament dels nens, nenes i adolescents per la qual cosa és necessari actuar i activar estratègies de prevenció que contribueixin a frenar les xifres d'obesitat infantil.

Qui l'implementa?

L'equip docent especialista en **Educació Física i els tutors i les tutores, juntament amb la resta de la comunitat educativa**, són perfils de professionals determinants en la promoció de la salut dels infants durant tota l'etapa educativa primària. Principalment, ambdós perfils tenen voluntat d'innovar i dots de lideratge. Per aquest motiu, la Gasol Foundation fa una crida a les escoles de l'Àrea Metropolitana de Barcelona a **implementar el projecte SISME mitjançant la integració de diferents iniciatives educatives dirigides a l'assignatura d'Educació Física, les tutories, els espais d'esbarjo i a la promoció de consum d'aigua**, per tal de generar un terratrèmol saludable que en un futur proper pugui expandir-se més enllà de la comunitat educativa.

A qui va destinat?

SISME va destinat a infants de 6 a 12 anys, els quals es troben en l'etapa educativa primària. En aquesta etapa és quan s'experimenta un gran desenvolupament motor, intel·lectual i emocional. Per aquest motiu, es defineix com l'etapa adient per fomentar conductes saludables i potenciar habilitats per la vida que afavoreixen el creixement

complet i saludable dels infants, així com la millora de la qualitat de vida.

Què es pretén amb SISME?

El projecte SISME pretén avaluar la intervenció en hàbits de vida saludables en **més de 120 centres educatius de Catalunya en municipis, barris i/o entorns en situació de vulnerabilitat socioeconòmica**. Hi haurà un total de 20 escola participants en aquesta edició, de manera aleatoritzada, s'assignaran **10 escoles** com a **grup intervenció (GI)** i **10 escoles** en **grup control (GC)**, amb el compromís per part de la Gasol Foundation de convidarà a les escoles del GC durant els curs 2023-2024 a participar com a GI en el curs 2024-2025.

En què es basa el projecte SISME?

El projecte està centrat en la **promoció d'hàbits de vida saludables** a través de la metàfora pedagògica de la **Galàxia Saludable** creada per la Gasol Foundation. Els quatre determinants clau de la salut infantil es representen simbòlicament com a quatre planetes que formen part de la Galàxia Saludable. Cadascun d'aquests planetes simbolitza l'activitat física i l'esport, l'alimentació saludable, les hores i la qualitat de la son i el benestar emocional. L'Educació Física i les tutories, a més d'altres espais educatiu, seran les assignatures i àrees clau per fer arribar aquestes conductes de salut als infants. La implementació del projecte s'estructura en 3 mòduls principals i s'afegeix la incorporació d'un nou mòdul de promoció del consum d'aigua:

1) El **mòdul Educació Física (MEF)**, liderat per l'equip docent especialista en la matèria d'Educació Física i implementat mitjançant una guia d'activitats motrius que integren les **competències curriculars** definides en el **Reial Decret 126 del 28 de febrer, pel qual s'estableix el currículum bàsic de l'Educació Primària (2014)**.

2) El **Mòdul Famílies (MFA)**, està liderat pels **tutors i tutores de cada aula** amb la idea clau de fer arribar als nuclis familiars dels infants que es troben a l'etapa educativa primària, un seguit de sobres que fomenten la participació familiar a través de diferents **activitats saludables** relacionades amb la Galàxia Saludable des d'una perspectiva lúdica, familiar, inclusiva, cooperativa i a l'aire lliure. El paper principal de les tutories serà el de gestionar **l'enviament d'aquestes activitats a les famílies i dinamitzar les reflexions** posteriors sobre els hàbits saludables promociats a la llar i en família.

3) El **Mòdul Espais Saludables (MES)**, liderat per la involucració de tota la comunitat educativa, famílies, docents, equip directiu i monitoratge de l'escola, pretén **millorar i transformar els espais de l'escola** per a continuar promociant els hàbits de vida saludable. Amb aquest mòdul es vol

complementar les activitats que ja es duen a terme des de l'Educació Física i les tutories, implicant a tots els agents de la comunitat educativa en el seu disseny, execució i avaluació sent una proposta adaptada a la realitat i context de cada escola per tal de definir un pla d'activitats híbrides, transversals i adaptades a cada cicle, a més de capacitar els professionals que acompanyen als infants en els espais de l'esbarjo i implementar un pla de comunicació intern que fomenti la vinculació de tots els i les participants.

4) El **Mòdul Aigua (MAG)**, seguint la filosofia del MES, aquest mòdul integra els aprenentatges i vivències de tota la comunitat educativa per incorporar, dins el projecte SISME, **la promoció del consum d'aigua a l'entorn escolar com a alternativa al consum de begudes ensucrades**, que l'evidència científica conclou que té un impacte negatiu en l'estat ponderal i la salut dels infants. També s'associa el consum d'aigua amb una major hidratació dels infants i l'efecte que aquesta té en l'estat d'ànim i el rendiment acadèmic dels infants.

Com s'implementa?

La **Guia Educativa SISME** és el recurs principal per poder implementar el projecte. La característica diferenciadora de la guia és la seva **flexibilitat i adaptabilitat**, ja que està dissenyada amb la intenció d'oferir **dues modalitats d'implementació en el cas del mòdul d'Educació Física (MEF): a) bàsica i b) intensiva**. Cada centre educatiu s'adhereix lliurement a la modalitat que millor s'adapta a les seves necessitats segons la planificació de l'assignatura d'Educació Física. Pel que fa al mòdul famílies (MFA) i el d'espais saludables (MES), tots els recursos educatius proposats per la Gasol Foundation s'adapten a les necessitats de la comunitat educativa, incorporant tot el material necessari per implementar les activitats proposades vetllant per a la seva inclusivitat.

On s'implementa?

L'assignatura d'Educació Física ha d'esdevenir l'epicentre del terratrèmol saludable que volem generar per després expandir-ho a les tutories i a tots els espais educatius de l'escola, de tal manera que tots els infants s'involucrin en la promoció d'hàbits saludable posant-los a la pràctica en família a través de les diferents activitats complementàries que s'envien a la llar i es duen a terme dins de l'entorn escolar.

Aquest entorn està format per diversos espais i moments educatius, on es desenvolupen activitats com l'esbarjo relacionades amb l'activitat física, l'alimentació i hidratació, el descans i la gestió emocional dels infants. El projecte SISME pretén abordar de manera holística aquestes qüestions, prioritzant la transformació dels patis, com principal espai d'acció saludable, i la promoció de punts d'aigua potable per al creixement saludable dels infants.

Quan s'implementa?

Al llarg d'un curs lectiu, l'equip docent especialista en Educació Física, els tutors i les tutores, juntament amb la resta de comunitat educativa involucrada implementen el contingut del projecte mitjançant la Guia Educativa SISME tenint en compte el **compromís mínim exigít**.

Què obté l'escola?

En primer lloc, es cobreix la necessitat de fomentar hàbits de vida saludables en l'etapa educativa de primària mitjançant **l'adquisició de la Guia Educativa SISME**. En segon lloc, el fet de participar en el projecte científic permet aportar visibilitat a l'escola en la **difusió mediàtica dels resultats**. Finalment, les escoles participants rebran el **segell d'escoles SISME** compromeses amb la salut, fet avalat per la Secretaria General de l'Esport i el Consejo COLEF. Cal destacar que en el cas d'actuar com a grup control, la Gasol Foundation assumirà el compromís ètic d'oferir la intervenció en el curs 2024-2025 a totes aquelles escoles que participin com a grup control durant el curs 2023-2024.

5. Els pilars clau del projecte

5.1. El viatge per la Galàxia Saludable

Basant-se en la metàfora de la Galàxia Saludable l'alumnat i les seves famílies coneixeran, a través de diferents activitats lúdiques i didàctiques, els quatre pilars de la salut dels infants: **l'activitat física i l'esport, l'alimentació saludable, les hores i qualitat de la son i el benestar emocional**. Aquests pilars estan representats per quatre planetes que, en la guia es reflecteixen en unitats didàctiques. Cada unitat didàctica representa un dels determinants claus per a la salut infantil i, en cada cas, es fomenten 4 conductes saludables referents a aquests determinants. Les conductes saludables es representen metafòricament per satèl·lits, que orbiten al voltant dels planetes de la Galàxia Saludable.

A continuació, s'especifiquen els satèl·lits que orbiten en cadascun dels planetes:

- **Planeta de las hores i la qualitat de la son:**



- Satèl·lit 1: 10 hores de somnis.
- Satèl·lit 2: pantalles apagades mínim 30 minuts abans d'anar al llit.
- Satèl·lit 3: rutines saludables per anar al llit.
- Satèl·lit 4: condicions de l'habitació per a somiar.

- **Planeta de l'alimentació saludable:**

- Satèl·lit 1: planificació, compra i cuina en família.
- Satèl·lit 2: l'estructura del plat saludable.
- Satèl·lit 3: l'aigua, la millor beguda.
- Satèl·lit 4: àpats en família.



- **Planeta del benestar emocional:**



- Satèl·lit 1: identificar les emocions.
- Satèl·lit 2: compartir els sentiments.
- Satèl·lit 3: gaudir de la família i les amistats
- Satèl·lit 4: comunicació màgica.

- **Planeta de l'activitat física i esport:**

- Satèl·lit 1: 60 minuts d'activitat física al dia.
- Satèl·lit 2: activitat física en família.
- Satèl·lit 3: moviment tot el dia.
- Satèl·lit 4: màxim 2 hores de pantalles al dia.



5.2. Xarxa d'escoles saludables

La xarxa europea d'escoles SHE (School for Health in Europe network) estructura la promoció de la salut dins l'àmbit educatiu en pilars com l'evidència científica, la participació de tota la comunitat educativa, la qualitat i l'enfocament en la promoció d'hàbits d'escoles saludables. El projecte SISME engloba aquest pilars i basa la seva implementació en els valors SHE de l'equitat, inclusió, sostenibilitat, democràcia i empoderament.

5.3. Valors Gasol Foundation

Des de la Gasol Foundation considerem fonamental l'adquisició, durant les sessions d'Educació Física i en la vida quotidiana, d'habilitats per la vida vinculades amb la filosofia de la fundació com són:

- | | | |
|---------------------|---------------------|---------------|
| • Treball en equip. | • Actitud positiva. | • Ciutadania. |
| • Confiança. | • Empatia. | • Constància. |
| • Respecte. | • Equilibri. | • Integritat. |
| • Responsabilitat. | • Entrega. | |

5.4. Disseny modular del projecte SISME

El projecte SISME integra diferents mòduls d'intervenció per a la prevenció de l'obesitat infantil. **Cada mòdul pretén abordar els diferents actors clau de la comunitat educativa de manera progressiva.** El procés d'avaluació formativa i el disseny de les propostes pedagògiques de cadascun dels mòduls es basa en l'evidència científica i tracta d'involucrar als futurs agents clau participants: especialistes d'Educació Física, equip directiu, equip de monitoratge, famílies i els propis infants.

5.5. Les competències curriculars d'Educació Física

Concretament, les Activitats fisicoesportives plantejades en el Mòdul Educació Física (MEF) dins la Guia Educativa SISME es basen i adapten del **Reial Decret 126, de 28 de febrer, pel qual s'estableix el currículum bàsic de l'Educació Primària (2014).** BOE núm. 52 d'1/3/2014.

En el marc d'aquest Reial Decret, es planteja seguir una estructura que concordi amb els elements curriculars programats en l'assignatura d'Educació física, que es divideixen en 5 situacions motrius diferents:

- a) Accions motrius individuals en entorns estables.
- b) Accions motrius en situacions d'oposició.
- c) Accions motrius en situacions de cooperació, amb o sense oposició.
- d) Accions motrius en situacions d'adaptació a l'entorn físic.
- e) Accions motrius en situacions d'índole artística o d'expressió.

6. Les accions del projecte SISME

L'entrada de la Gasol Foundation en l'àmbit escolar ha permès activar aquest terratrèmol saludable dins les escoles mitjançant diferents accions de promoció d'hàbits de vida saludable. De manera progressiva, el **primer SISME saludable** s'emmarca dins l'Educació Física (**Mòdul Educació Física MEF**) on a través de les **competències curriculars**, pròpies de l'assignatura, l'equip docent promou hàbits de vida saludable a través de la metàfora de la Galàxia Saludable durant les sessions d'Educació Física. Aquestes sessions s'estructuren en 4 unitats didàctiques que fan referència als 4 planetes de la Galàxia Saludable.

Paral·lelament, el segon **SISME saludable** pretén involucrar a totes les famílies (**Mòdul Famílies MFA**) mitjançant la realització d'activitats familiars relacionades amb els planetes de la Galàxia Saludable que es poden realitzar tant a casa com a l'aire lliure i són liderades

pels tutors i les tutores. A més a més, aquest segon SISME inclou la realització d'un **esdeveniment familiar saludable** i el seguiment continuat de totes les accions del projecte mitjançant l'**enviament de missatges personalitzats per a les famílies** amb recomanacions saludables sobre els 4 planetes de la Galàxia Saludable.

El **tercer SISME saludable dins de l'escola** té com a objectiu **millorar i transformar els espais de l'escola (Mòdul Espais Saludables MES)** per a continuar promocionant hàbits de vida saludables en els infants, famílies, docents, equip directius i monitoratge. En una primera fase, els espais d'esbarjo es posicionen com a espais educatius únics per potenciar l'aprenentatge des del joc i a l'hora fomentar la promoció d'estils de vida saludable. En aquests espais de joc, de moviment, de relacions socials, de descobriments i aprenentatges, es pretén fomentar activitats d'indagació, semi-dirigides o dirigides que suposin una oportunitat per seguir estimulant i compartint hàbits saludables des de la il·lusió i l'emoció.

En la integració d'aquests 3 mòduls originals, s'hi suma un **quart SISME saludable** amb la finalitat de promocionar el consum d'aigua (**Mòdul Aigua MAG**) dins l'entorn escolar per a la prevenció de l'obesitat infantil i el foment d'una hidratació adequada per al benestar físic, psicològic i social dels infants. En una primera fase, s'analitzarà qualitativament les necessitats de la comunitat educativa per dissenyar una proposta pedagògica de promoció del consum d'aigua potable consensuada amb els agents clau de l'entorn escolar.

L'estructura de cadascuna de les accions del projecte SISME queda recopilada a la Guia Educativa SISME amb l'objectiu de convertir-la en una eina útil i adaptable a les realitats de cadascun dels centres educatius participants. Al ser una guia viva, que pretén incloure nous mòduls d'actuació de manera progressiva en el futur, està oberta a la incorporació de nous mòduls temàtics que s'aniran afegint per completar les accions ja existents.

En pròximes edicions del projecte SISME, es plantegen noves accions innovadores per a la promoció d'hàbits de vida saludable a l'escola com poden ser la promoció de l'Educació Física en família, l'organització de jornades familiars saludables a l'escola, la promoció de transports actius cap a l'escola, entre altres opcions.

Compromisos mínims per a la vinculació al projecte SISME

- Participar en la **sessió formativa** amb docents d'altres escoles i l'equip de la Gasol Foundation.
- Definir la figura del **coordinador/a escolar SISME**.
- Planificar i complir amb la realització de **mínim 6 reunions de seguiment en línia** (45 - 60 min.) amb l'equip de la Gasol Foundation.

- Dur a terme una **reunió amb els adults referents** per explicar el projecte SISME, fent especial esment en **el MFA**.
- Completar la **sessió d'avaluació basal**.
- Complir amb els requisits de la implementació del MEF tenint en compte les accions clau de la modalitat escollida (bàsica o intensiva).
- **Dinamitzar les reflexions** sobre hàbits saludables després de cada sessió d'Educació Física.
- Compaginar la implementació del MEF amb la realització de les **6 activitats familiars del MFA**.
- Dur a terme **6 tutories** per coordinar, acompanyar i fer reflexionar als infants després de la realització de les **6 activitats familiars** realitzades durant el curs.
- Gestionar l'enviament de **6 missatges amb recomanacions saludables** per a les famílies.
- Dur a terme el **diagnòstic inicial** per a la transformació i millora d'espais escolars saludables mitjançant enquestes a les famílies, monitors/es i equip docent, així com dinàmiques participatives en el cas dels infants.
- Implementar **mesures saludables** consensuades per part de tota la comunitat educativa per a la millora dels espais escolars, prioritzant el pati com a espai principal en l'educació i esbarjo dels infants.
- Organitzar un **esdeveniment saludable a l'escola** com a cloenda del projecte SISME a l'escola.
- Lliurar i personalitzar els recursos educatius del projecte: **passaport galàctic, el plat saludable, el mural de la Galàxia Saludable, els materials d'implementació pel MEF, MFA, MES i MAG**.
- Completar la **sessió d'avaluació final**.

7. Les modalitats d'implementació del MEF

Des de la Gasol Foundation exigim un **compromís mínim** a les escoles participants per garantir l'èxit de la intervenció amb la finalitat de combatre conjuntament l'obesitat infantil. A continuació, s'especifiquen les característiques de cadascuna de les modalitats per implementar a l'assignatura d'Educació Física:

- **La modalitat bàsica** s'implementa al llarg del curs lectiu, a través de:
 - **2 sessions d'avaluació** (60 minuts per grup classe)
 - **1 sessió de benvinguda** (45-60 minuts)
 - **1 sessió de cloenda** (45- 60 minuts)
 - **16 sessions d'Educació Física** (15-20 minuts per sessió) on s'implementen un mínim de 32 activitats de la Guia Educativa SISME.

- **La modalitat intensiva** s'implementa al llarg del curs lectiu, a través de:
 - **2 sessions d'avaluació** (60 minuts per grup classe)
 - **1 sessió de benvinguda** (45-60 minuts)
 - **1 sessió de cloenda** (45-60 minuts)
 - **20 sessions sobre hàbits saludables** (45-60 minuts) on s'implementen les 64 activitats que es proposen en la Guia Educativa SISME.

Passos per implementar el MEF:

- **PAS 1.** Completar el formulari d'inscripció per poder participar en el projecte científic.
- **PAS 2.** Acceptar i signar el compromís mínim exigít involucrant a la docència i a la direcció del centre educatiu.
- **PAS 3.** Participar a la sessió de formació.
- **PAS 4.** Programar les sessions d'avaluació. Les escoles participants com grup intervenció hauran de completar la implementació en hàbits saludables a més a més de les sessions d'avaluació.
- **PAS 5.** Planificar les reunions de seguiment amb l'equip de la Gasol Foundation.
- **PAS 6.** Llegir a fons el contingut de la Guia Educativa SISME per conèixer l'estructura, els objectius, la metodologia, els recursos, les activitats i el pla d'avaluació del projecte.
- **PAS 7.** Escollir la modalitat d'implementació del MEF que s'ajusti a les necessitats del centre educatiu.
- **PAS 8.** Programar les sessions del MEF, compaginar-les amb l'enviament de 6 sobres amb les activitats del MFA i proporcionar el feedback a les famílies a través de 6 missatges amb recomanacions d'hàbits saludables per a les famílies.
- **PAS 9.** Dinamitzar les reflexions sobre les activitats del MFA en 6 tutories i les referents al MEF durant la tornada a la calma de les sessions d'Educació Física.
- **PAS 10.** Ajustar la implementació del projecte mitjançant el feedback extret de les reunions de seguiment amb l'equip tècnic de la Gasol Foundation.

8. El pla d'avaluació

El pla d'avaluació s'ha basat en els principis ètics especificats en la Declaració de Hèlsinki. Les dades personals dels participants seran tractades en conformitat amb el Reglament (UE) 2016/679, de 27 d'abril de 2016 i al Reial decret 1720/2007, de 21 de desembre, pel qual s'aprova el Reglament de desenvolupament de la Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de Protecció de Dades Personals i garantia dels drets digitals i la Llei 14/2007 de Recerca Biomèdica. A més, ha estat avaluat i validat pel comitè d'ètica de la Fundació Sant Joan de Déu.

Les famílies que estiguin interessades a participar, hauran de confirmar el seu interès i acceptar la participació a través del **Full de Consentiment Informat**.

Està previst recopilar variables sobre l'estil de vida (activitat física, alimentació, hidratació, hores i qualitat de la son, ús de pantalles, qualitat de vida i desenvolupament cognitiu), dades antropomètriques (pes, talla i circumferència de cintura) i factors psicosocials que prediuen el canvi de conducta (actitud, influència social, autoeficàcia o habilitats) dels infants. A més, es convidarà a les famílies, progenitors/es o tutors/es legals a reportar dades referents als seus propis estils de vida i dades antropomètriques.

Cada participant de l'estudi s'identificarà mitjançant un **codi numèric únic i confidencial**. En cap cas, les dades es podran identificar amb nom i cognom.

Durant el transcurs del projecte, l'equip de la Gasol Foundation realitzarà **6 sessions en línia** de seguiment i suport a l'equip docent referent de cada escola, tant per les que participin com grup intervenció com les del grup control. La durada d'aquestes sessions serà de 45-60 minuts.

9. El pla de comunicació

L'equip tècnic de la Gasol Foundation comunicarà de manera coordinada amb la Diputació de Barcelona, Aigües de Barcelona i AGBAR, els avenços i resultats del projecte a través de diferents canals: xarxes socials, accions de premsa, web i *newsletter*.

També s'assegura un pla de comunicació intern per coordinar els agents clau involucrats en la comunitat educativa.