



Universidad de Valladolid

**Máster en Comunicación
con Fines Sociales.
Estrategias y Campañas**

**HACIA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LAS
ADOLESCENTES**

**PROPUESTA COMUNICATIVA PARA PROMOVER EL
DEPORTE FEMENINO Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN
SEGOVIA**



Segovia 5 de Septiembre de 2016

Alumno/a Sandra María Gil Gómez

Tutor/a Ana Teresa López Pastor

SANDRA MARÍA GIL GÓMEZ

Ana Teresa por su paciencia infinita conmigo y
dedicación

A mis padres y hermana por las horas de constancia y
apoyo en todo lo que hago

GRACIAS

A Daniel Nuñez por sus propuestas creativas
para la campaña

A los distintos coordinadores,
por sus aportaciones al proyecto

A Beatriz y Mariun
por el apoyo en los grupos de discusión

A los distintos grupos de discusión
porque sin su participación este proyecto no sería nada.

RESUMEN

En el presente trabajo de Fin de Master se trata de reflexionar sobre la promoción de deporte y de vida saludable en chicas adolescentes que dejan de hacerlo en esta etapa de su vida. Es un problema que existe en chicas adolescentes actualmente, y que mediante este trabajo se quiere llegar a una solución para resolver este problema con una propuesta comunicativa especialmente para ellas.

Palabras claves: vida saludables, adolescentes, deporte, alimentación, Tics, cambio social, educación y salud, chicas.

INDICE

Capítulo 1. Introducción y justificación.....	7
Capítulo 2. Marco metodológico	10
2.1 Objetivos	
2.2 Técnicas de Investigación	
Capítulo 3. Marco teórico.....	23
3.1 Estilo de vida saludable	23
3.1.1. Alta valoración de la salud de los Españoles	
3.2. Adolescentes y estilo de vida saludable.....	28
3.2.1. El deporte en chicas adolescentes	
3.2.2 La alimentación en los adolescentes	
3.3. Jóvenes, TIC y Salud	40
3.4. Comunicación para el cambio social	46
3.4.1. Comunicación y educación para la salud	
3.5. Análisis de campañas y Buenas Prácticas comunicativas.....	52
3.5.1. Campañas públicas y privadas	
3.5.2. Campañas del Instituto de la Mujer	
3.5.3. Campañas del Consejo Superior de Deportes	
3.6. Dos programas institucionales como referente.....	71
3.6.1. Estrategia NAOS	
3.6.2. Red de Ciudades Saludables de la FEMP	

Capítulo 4. Análisis de caso en Segovia.....	79
4.1 Segovia en la Red de Ciudades Saludables	
4.2. El programa de Deporte Escolar	
4.3 Casa Joven	
4.4. Resultados de investigación	
Capítulo 5. Propuesta comunicativa.....	89
Conclusiones.....	101
REFERENCIAS.....	102
ANEXOS.....	106

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de Fin de Master reflexiona sobre la promoción de deporte y la alimentación en chicas adolescentes que en la edad de la pubertad comienzan a tener una vida más sedentaria y comienzan a dejar el deporte y a tener una alimentación poco saludable. Por eso, con este trabajo se pretende que este sector evite dejar el deporte y continúe durante la adolescencia practicándolo y teniendo una alimentación saludable para evitar posibles enfermedades cardiovasculares.

Para ello nos hemos aproximado a la realidad de los jóvenes adolescentes, su uso de las nuevas tecnologías y hemos analizado acciones comunicativas, proyectos y buenas prácticas realizadas hasta el momento en España centrándonos en campañas ganadoras de los premios NAOS y realizadas desde el Instituto de la mujer y el Consejo superior de deportes.

Buscando que desde la Red de Ciudades Saludables, de la que Segovia forma parte, se promocióne el deporte y una alimentación saludable en las adolescentes , se han planteado algunas propuestas comunicativas.

JUSTIFICACIÓN

La adolescencia es una etapa en la que los cambios hormonales modifican el aspecto. Es una etapa que además de estos cambios físicos se producen cambios emocionales y son más frágiles a caer en hábitos perjudiciales para su salud y que estos hábitos repercutirán cuando sean adultos con enfermedades cardiovasculares (Chillón et al, 2002).

Actualmente, sigue habiendo diferencias significativas en España entre sexos en la práctica deportiva. Por esta razón, se busca a través de este trabajo Fin de Master hacer algunas aportaciones para promocionar una vida sana a través de una alimentación saludable y una actividad deportiva.

Con análisis en diferentes aspectos que realizan a lo largo del TFM, se quiere llegar a comprender el entorno de los adolescentes.

Para ello en el marco teórico se quiere reflexionar sobre determinados aspectos. En un principio se ha analizado que es vida saludable y aspectos más importantes que hay que destacar en la población española.

Además se ha dedicado dos epígrafes a tratar el tema de deporte y alimentación saludable en adolescentes recogiendo conceptos y análisis sobre práctica deportiva y una dieta equilibrada Haciendo una mención al género femenino que el objeto de estudio.

Así que se ha desarrollado un apartado para entender el entorno de los jóvenes a través de las TICs y de qué manera influyen en la etapa adolescente en forma de relacionarse con los demás.

Por último, se ha querido justificar la propuesta comunicativa que se realizará al final del proyecto. Para ello se ha introducido la comunicación para el cambio social que son

las bases en la que se ha forjado este proyecto y la educación para la salud, que es objetivo final de este proyecto de TFM, promocionar la salud en población adolescente.

CAPÍTULO 2. MARCO METODOLÓGICO

La aproximación metodológica ha tenido cuatro fases. La primera, como es lógico, documental. Una segunda fase que supuso la primera aproximación a la realidad de Segovia capital donde se localizaron dos ámbitos fundamentales para nuestro análisis, por un lado la Casa Joven, perteneciente a la Concejalía de Juventud y Educación y por otro lado el Programa Integral de Deporte Escolar del Municipio de Segovia, realizando una entrevista a cada uno de los responsables de ambos. Tras ello se realizó la tercera fase que consistió en la localización y análisis de campañas de comunicación realizadas en los últimos años para poner en valor y potenciar la práctica deportiva en mujeres y la buena alimentación. Tras todo ello y con una primera idea de posibles propuestas comunicativas tras el avance en el marco teórico se llevó a cabo la cuarta fase que consistió en la realización de tres grupos de discusión con adolescentes para darles la palabra y poder disponer de sus discursos, tanto en relación al análisis del tema como a las posibles acciones de comunicación a llevar a cabo.

El primer tema de acercamiento fue a los estilos de vida saludables en población adolescente y el uso de las Tics. Más tarde se analizó la comunicación para el cambio social como un modo de cambiar la sociedad a través del uso de una comunicación que fuera horizontal y participativa donde la población hace suyos los proyectos y generan una comunicación que ellos demandan.

La siguiente fase, un primer acercamiento a la realidad de Segovia capital se detectaron dos polos de acción importantes para nuestro tema. Por un lado la existencia del Programa Integral de Deporte Escolar del Municipio de Segovia, llevado a cabo por un equipo de la Facultad de Educación del Campus de Segovia a través de convenios con la Concejalía de Deporte. Para poder conocer mejor todo lo que se lleva a cabo, las fortalezas del mismo, sus avances, sus retos y las aportaciones que se pueden hacer desde la comunicación, se realizó una entrevista al responsable del Programa Andrés Ponce. Por otro lado la Casa Joven viene realizando diferentes actividades para los

adolescentes y es otro punto clave para promover un estilo de vida saludable entre las adolescentes, por lo que se realizó otra entrevista al coordinador técnico de la misma.

La tercera fase consistió en la localización y análisis de las campañas sobre alimentación y deporte destinadas adolescentes, escolares y para chicas que es el objetivo del trabajo.

Esta búsqueda se realizó en la estrategia NAOS, referente en España por que desarrolla acciones en todos los ámbitos tanto familiar, escolar, sanitario y empresa.

Se selecciono las campañas y proyectos que estaban mas acuerdo con este trabajo de TFM, es decir, en adolescentes y escolares, en el tema de alimentación y deporte.

Después se hizo una búsqueda en instituciones dedicadas a la mujer entre las que destacamos el Instituto de la Mujer, y seleccionaron aquellas campañas que luchaban por la igualdad de género en el deporte.

Y para concluir se realizó una búsqueda en el Consejo Superior de Deporte y se escogieron aquellas comunidades que más programas realizaban para la mujer en el deporte y entre las que podemos destacas el Consejo Superior de Deportes de Cataluña.

Por último, tras todo ello, se consideró la necesidad de conocer directamente la visión de los adolescentes tanto en su práctica deportiva y alimentaria como en su valoración de propuestas activas saludables y la comunicación necesaria. Para entender a las adolescentes y que participasen de manera activa en la propuesta comunicativa se realizaron tres grupos de discusión. De esta forma hicieron suyo el boceto de propuesta comunicativa y proponiendo propuestas de mejora para que fuera una iniciativa a la que ellos mismo les gustaría acudir e invitar a su entorno a participar.

2.1. OBJETIVOS

Objetivos principales de investigación: (Cognitivo)

- Analizar la realidad en torno al estilo de vida saludable de las adolescentes, especialmente en relación a la práctica deportiva, y la comunicación realizada en los últimos años en los programas de deporte escolar en Segovia y en instituciones relacionadas con la mujer.

Objetivos Secundarios:

- Localizar las fuentes fundamentales en torno a estilo de vida saludable y comunicación para la salud (documentos institucionales, artículos científicos, campañas llevadas a cabo a nivel público y privado en los últimos años...)
- Reflexionar sobre los diversos marcos teóricos en torno a estilo de vida saludable y comunicación para la salud para proponer un modelo que sea operativo a nivel local en el contexto actual.
- Conocer lo realizado sobre estilos de vida saludable y comunicación para la salud en Segovia en los últimos años, centrándonos en dos ámbitos de actuación concretos: los programas de deporte (escolar, para otros colectivos....) y las acciones llevadas a cabo a través del programa de ciudades saludables y en la Casa Joven.

Objetivos principales de acción-propuesta comunicativa: (Acción)

- Proponer una estrategia de comunicación participada, para un estilo de vida saludable, dirigida a las adolescentes, en Segovia, en dos puntos neurálgicos: los programas de Deporte Escolar y la Casa Joven en Segovia.

-

Objetivos Secundarios:

- Los objetivos de la propuesta comunicativa se centran en incrementar el número de chicas adolescentes que realicen deporte y participen en actividades deportivas y que avancen hacia un estilo de vida saludable.
- A partir de la primera fase de la investigación (análisis documental y análisis de fuentes secundarias sobre la realidad Segoviana), realizar una primera propuesta de comunicación para un estilo de vida saludable (borrador).
- Contrastar con los diferentes agentes sociales implicados (coordinadores de deportes de las administraciones locales, colectivo de monitores que gestionan e implementan los programas, participantes en los programas, padres, educadores, chicas adolescentes y chicos adolescentes...)
- Presentar la propuesta definitiva con objetivos, cronograma y propuestas de acción a los participantes en la investigación y a los órganos competentes.

2.2. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

2.1.1. Las entrevistas

Las entrevistas se realizaron a los dos responsables Andrés Ponce, coordinador del programa Integral de Deporte Escolar del Municipio de Segovia y Victor, técnico de programa de juventud de Segovia.

Los temas generales que se trataron en las entrevistas fueron:

1. Hábitos saludables en jóvenes
 - ¿De qué edades en jóvenes estáis trabajando hasta el momento?
 - ¿Cuál es la implicación de los jóvenes en las actividades?

- ¿La iniciativa de participar en las actividades es por parte de los jóvenes o más de los padres?
- ¿Qué actividades se están llevando a cabo por parte de las instituciones en fomentar hábitos de vida saludable en jóvenes en Segovia por las instituciones?
- He detectado que en Segovia hábitos de vida saludables se están fomentando en niños y en mayores, ¿por qué en jóvenes hay menos actividades en los otros públicos?

2. Proyecto

- ¿Qué edades recomendarías para realizar este proyecto?
- ¿Qué tipo de contenidos tendría que haber para que fuera atractivo para los jóvenes?
- ¿Qué estructura sería la adecuada para llevar la estructura?
- ¿De qué forma abriría que comunicarlo para poder llegar a los jóvenes segovianos?

Hay que destacar que gracias a estas dos entrevistas se pudo detectar los problemas más acusados y que necesitaban más intervención por parte del Ayuntamiento.

En la entrevista a Víctor, se pudo detectar que el sector de juventud para que menos actividades se realizaban era el sector femenino en edad adolescentes y en temas de deporte.

La entrevista a Andrés, permitió ver que efectivamente las chicas adolescentes son las que menos hacían deporte en Segovia, y nos pudo informar del programa de deportes que coordinaba, destacando los programas que más participación femenina tenían, y cómo había evolucionado en estos años que llevaban funcionando.

Ambas entrevistas, además de aportar diversa información y documentación, fueron fundamentales para conseguir los grupos de discusión que se explicaran en el siguiente apartado.

2.2.2. El análisis de campañas

Para el análisis de campañas se utilizó la plantilla de la profesora del master Maricruz Alvarado presentada en el master. Esta plantilla recoge los aspectos más importantes para el análisis de una campaña publicitaria con fines sociales.

Los aspectos que analiza son el nivel técnico, el eje comunicacional, el eje social y la valoración personal de la campaña.

<i>“Datos técnicos (datos básicos del caso de estudio)</i>
<p>➤ <i>Nivel técnico (datos básicos de la acción)</i></p> <p><i>-Ficha con datos :</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Institución responsable de la campaña-emisor (pueden ser varios)</i>• <i>Lugar de planificación de la acción y lugar de difusión.</i>• <i>Año (fechas de producción, difusión)</i>• <i>Duración</i>• <i>Agencia de comunicación/otros intermediarios</i>• <i>Tipo: anuncio, película, folleto, acción de calle, libro, informe, página web, acción de marketing social, campaña de comunicación, campaña de publicidad, acción de comunicación múltiple, anuncio, debate, conferencia, red...</i>• <i>Presupuesto (total o segmentado: proyecto, comunicación, creatividad, medios...)</i>

<p>➤ <i>Eje social: problema, agente, objetivo, modelo.</i></p>
<p><u><i>Nivel del eje social:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Tema social al que pertenece.</i>

- *Problema o realidad concreta que se pretende cambiar y contextualización del mismo (lejanía o cercanía/restitución o prevención)*
- *Identificación con los derechos humanos con los que se relaciona.*
- *Existencia de sinergias o no con acciones de otras entidades con fines sociales similares.*
- *Tratamiento que se da de esa realidad o problema desde el punto de vista del discurso: se habla del problema, de la solución; se culpabiliza a alguien o se victimiza a otros, se ironiza, se denuncia, se pide, se dramatiza, se frivoliza, se espectaculariza, se asusta, se chantajea etc.*
- *Identificación razonada, si es posible del paradigma, el modelo y la teoría de comunicación para el desarrollo que hay detrás de la acción o campaña (modernizador/dependencia)*
- *Modelo de solidaridad al que apela.*
- *Motivación para la acción altruista o egoísta.*
- *Resultados obtenidos desde el punto de vista sostenibilidad, eficiencia.*

➤ *Eje comunicacional: Emisor, intermediarios, medios empleados, públicos, intenciones, objetivos, mensajes difundidos y discursos generados...*

Nivel del eje comunicacional(Análisis estructural-comunicacional de la acción):

- *Objetivos de comunicación/ Objetivos del programa de acción social/ Objetivos de la institución emisora.*
- *Receptor-Público Objetivo.*
- *Medios y soportes empleados.*
- *Mensajes y lenguaje empleado (qué dice y cómo lo dice, códigos dominantes)*
- *Identificación de la pieza comunicativa nuclear o central de la campaña.*
- *Duración.*

- *Pertenencia o no a un plan de comunicación más amplio. En caso de que forme parte de un plan más amplio detallar las demás acciones de comunicación que se han llevado a cabo.*
- *Antecedentes.*
- *Coordinación con acciones de otras entidades con fines sociales similares.*
- *Repercusión, efectividad, eficacia de la comunicación (¿consigue transmitir lo que pretende?)*

4. Valoración crítica: *respecto a la coherencia global de la acción en relación a lo social/propuestas de mejora...*

Valoración crítica de la campaña o acción seleccionada:

- *Valoración del papel desempeñado por cada una de las técnicas y/o medios de comunicación empleados: cuál lleva el peso, es adecuado que así sea, etc.*
- *Si la campaña tiene publicidad, valoración del papel de la publicidad social y de la comunicación en relación con la acción social que haya detrás, y con los intereses y fines del emisor.*
- *La publicidad como herramienta única.*
- *La publicidad como una pieza más de una campaña de comunicación con fines sociales más amplia.*
- *Valorar la consideración de la comunicación (entendida como instrumento, información, persuasión, tecnología, mensajes... o como un proceso participativo esencial directamente vinculado con la realidad a tratar) y del profesional de la comunicación con fines sociales (en todo el proceso o sólo en parte de él, entendido como ajeno al problema o integrado en él, como persuasor o como dinamizador, como*

medio o como mediador...

–¿Sería este caso analizado un ejemplo de buenas prácticas de comunicación con fines sociales responsable y eficiente?

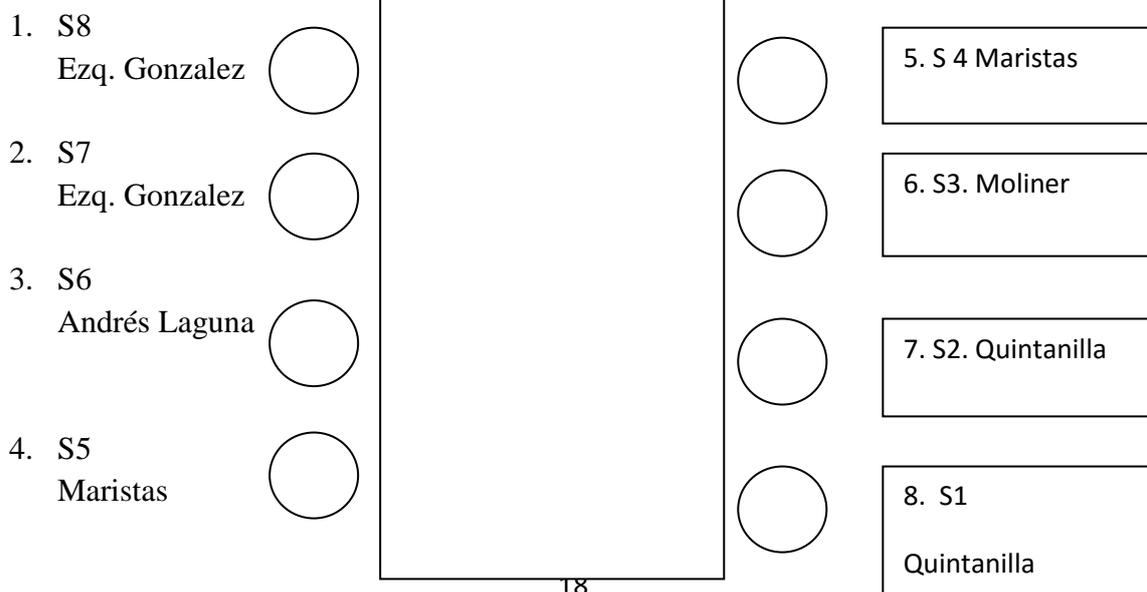
–Principales aciertos y errores y propuestas de mejora” (Alvarado, 2016)

2.2.3. Los grupos de discusión

Los grupos de discusión estaban compuestos por:

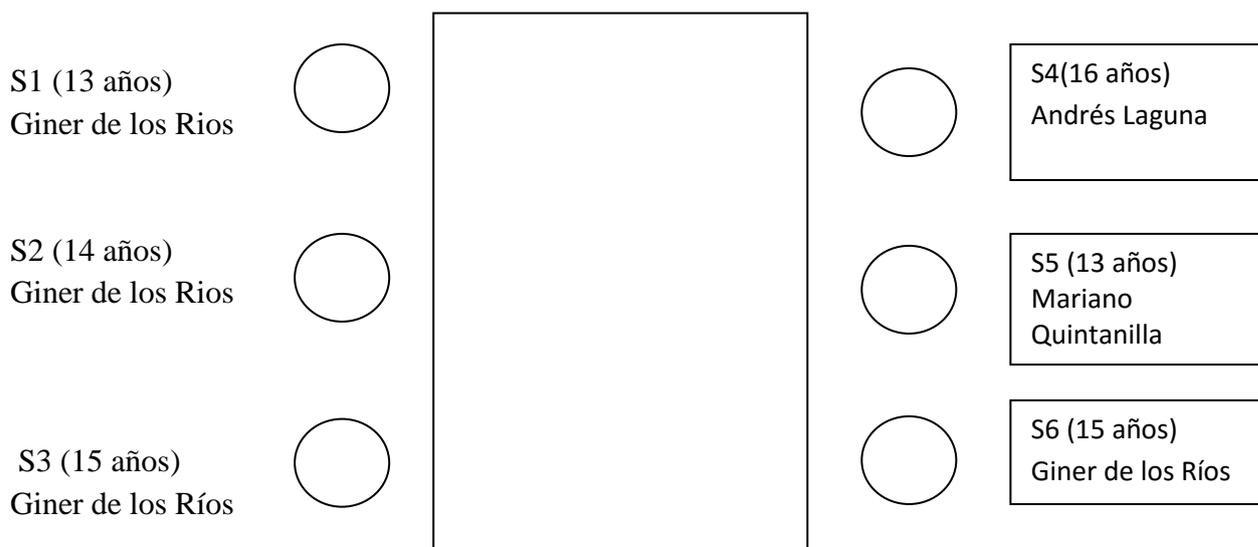
GRUPO1

- Grupo participante en el programa integral de deporte Municipal de Segovia.
- Formado por 8 chicas de edades entre los 12 a 16 años de edad.
- Realizaban deporte.
- Pertenecientes a distintos institutos de Segovia.
- La distribución consistió en:



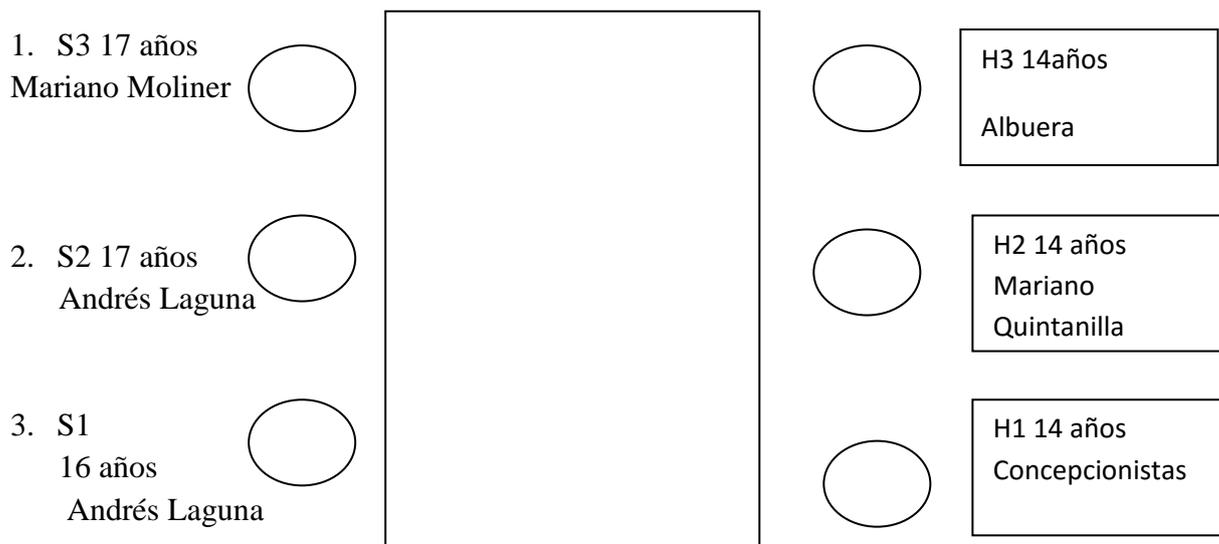
Grupo 2

- Grupo participante en los campamentos urbanos de Segovia
- Formado por 6 chicas de edades entre los 12 a 16 años de edad.
- No realizan deporte habitualmente o lo practican poco.
- Pertenecientes a distintos institutos de Segovia.
- La distribución consistió en:



Grupo 3

- Grupo participante en los campamentos urbanos de Segovia
- Formado por 3 chicas y 3 chicos de edades entre los 12 a 16 años de edad.
- Realizan deporte habitualmente o lo practican poco.
- Pertenecientes a distintos institutos de Segovia.
- La distribución consistió en:



Principales temas que se trataron:

Grupos de discusión

- Temas a tratar:
 - Hábitos de vida saludable

- El deporte en chicas de 13 a 16 años
- La alimentación que se realiza en esa edad.
- El proyecto

➤ **Hábitos de vida saludable**

Cómo forma de introducir el grupo de discusión y los temas que se trataran a continuación.

- Qué entienden por estilo de vida saludable
- Qué lo realizan o no
- Si les preocupa el tema
- Dificultades que encuentran para llevarlo a cabo
- Problemas que se percatan al elegir una vida saludable o no

➤ **El deporte**

El tema de deporte se tiene que tratar desde una perspectiva de práctica en chicas de 13 a 16 años.

Las preguntas que serían orientativas:

- Si realizan deporte
- Cuál es la práctica más adecuada a la hora de hacer deporte
- Motivos porque no se realiza deporte en chicas
- Valores que da el deporte
- Circulo de iguales
- Cómo organizan su tiempo libre
- Qué hacen en su tiempo libre
- Qué opinan de clase de Educación Física
- Cómo tratan la clase de educación física
- Deporte como forma de socialización
- Conocer gente nueva, aumentar su círculo de amigos
- Circunstancias no hacer deporte
- Si conocen programas que realicen deporte
- Si participan en alguna actividad de programas del ayuntamiento (que no tienen porque ser deporte)

➤ **La alimentación**

Tratar desde un punto más de que comen fuera de casa y como influye la familia en la alimentación de estas chicas.

- Qué saben de alimentación
- La institución educativa como forma de inculcar valores de alimentación
- Qué suelen comer en su casa
- Quien organiza las comidas en casa
- Cuál es su menú habitualmente
- Que comen fuera de casa
- La comida rápida como forma socialización (ligar, gochear...)
- Comida rápida medio de pasar el rato libre
- Comida rápida como sustituta de hacer deporte
- Comida como medio de conocer a nueva gente
- Método de encuentro

➤ **Proyecto**

Plantearles que se va realizar una campaña de comunicación relacionada con el tema del deporte y la alimentación para que participen chicas de 13 a 16 años para que comiencen a tener unos estilos de vida saludable.

- Qué se podría realizar
- Qué les gustaría que se realizasen para que fueran ellas y su entorno
- Quien les gustaría que fueran
- Chicos si o no
- Tipo de chicos (grupos de chicos)
- Jornada o web
- Aplicaciones que usan
- Encuentro o web
- Días que prefieren realizarlo
- Sitio cerrado o abierto
- Todo el año o días concretos del mes
- Que temas se tendrían que tratar
- Como se deberían tratar

CAPÍTULO 3. MARCO TEÓRICO

Este capítulo presenta una reflexión en torno a cuatro ejes básicos para aproximarnos al conocimiento de la práctica deportiva en las adolescentes. Comenzamos analizando el concepto de estilo de vida saludable que es objetivo principal que queremos promover. En los siguientes apartados analizaremos el deporte en adolescentes y la alimentación saludable haciendo una mención destacada en el sexo femenino.

Además analizaremos el uso de las TIC por parte de los jóvenes y como estas TIC puede estar relacionadas con el comportamiento de los jóvenes cuando se relacionan con otros.

Además queremos que este análisis sea un referente para el desarrollo de nuestra propuesta comunicativa que para ello hemos analizado los diferentes aspectos más destacados como es la comunicación para el cambio social y una educación en Salud. Aspectos fundamentales que queremos transmitir en las piezas comunicativas siendo un proyecto hecho para y con jóvenes.

3.1. Estilo de vida saludable

El concepto de estilo de vida es complejo, pues como ocurre en otros casos, no hay solo una definición válida que lo describa. También hay que tener en cuenta que es diferente estilo de vida y estilos de vida saludable.

El concepto de “estilo de vida” aparece en el primer tercio del siglo XX con el psicólogo A. Adler, con M. Weber, en su explicación de los estratos sociales y con T. Veblen, al describir el consumo ostentoso. También G. Simmel y G. Tarde trataron aspectos relacionados con el estilo de vida, no sólo como una expresión de estatus o posición social, sino como una proyección de las actividades de la vida cotidiana, centradas en el ocio y el consumo. (Giner, S.; Lamo de Espinosa, E. y Torres, C. (Eds.), 2006) .

A partir de los años sesenta cobran importancia en Estados Unidos al popularizarse en los estudios comerciales el uso de escalas psicográficas en las encuestas identificando

los valores de la gente y elaborando tipos sociales. Van apareciendo las segmentaciones y las tipologías como modelos explicativos en las encuestas de tendencias socioculturales. El estudio de diferentes tipologías de sujetos va aumentando y se llega en los años setenta a definiciones operacionales que consideran el estilo de vida como modelo específico de las actividades diarias que caracterizan a un individuo. La dinámica de individualización de nuestras sociedades, con la búsqueda de una identidad diferenciada, vuelve a considerar importante el concepto, y lo entiende como “la resultante global del sistema de valores y actitudes de un individuo, sus actividades y de sus comportamientos de consumo” (Giner, S.; Lamo de Espinosa, E. y Torres, C. (Eds.), 2006, Diccionario de Sociología, Madrid, Editorial Alianza).

El concepto de “Estilos de vida saludable” comenzó a utilizarse durante los años ochenta porque según determinados pensadores como Bellow y Breslow (1972), vieron la necesidad de considerar factores que hasta ahora no habían tenido en cuenta, como la alimentación, el consumo de alcohol y tabaco y ejercicio físico, y que tenía una estrecha relación con problemas cardiovasculares. (Ramos, 2009)

Por lo que a raíz de estos descubrimientos se comienza analizar en que proporción las actitudes y su plasmación en comportamientos pueden ser más saludables y la importancia que puede tener o no un estilo de vida determinado tanto en la prevención de enfermedades como en las soluciones para paliarlas.

En los años 80, a raíz del desarrollo del concepto y de diversos estudios, se quiso ampliar el significado del mismo, dejando de ser enfocado exclusivamente desde una perspectiva médica. El comité europeo de la Organización Mundial de la Salud (WHO, 1986) quiso en su 31ª reunión, en 1981, introducir términos psicosociales en el mismo, incluyendo así un perspectiva social y permitiendo profundizar en las complejas realidades que aborda el mismo. (Ramos, 2009)

A partir de este nuevo paradigma, que intenta aproximarse a la múltiple realidad y enfoques existentes, se avanza en el análisis de los estilos de vida adolescente, a partir del estudio “Health Behavior in School –Aged Children”, que aborda temas relacionados con las influencias sociales, conductas de salud y factores ambientales en la etapa adolescente. (Ramos, 2009)

También se ha definido (Rodríguez y Agullo, 1999) como el conjunto de hábitos, actitudes y actividades que realiza un determinado grupo como forma de diferenciarse de otros colectivos. Hay grupos muy definidos que se diferencian por su estilo de vida y en los que éste es lo que le permite pertenecer al colectivo, incluyendo la forma de pensar, sentir y actuar.

3.1.1. Alta valoración de la salud de los españoles

El estudio del CIS sobre Salud (ISSP) de mayo – julio de 2012, nos permite obtener una aproximación a la opinión y estilo de vida saludable de los españoles.

Este estudio está basado en una serie de encuestas realizadas a la población española, con una edad igual a 18 años o superior y con una muestra de 2712 por encargo del Internacional Social Survey Program.

Mediante este estudio vamos a intentar reflejar que opinan la población española respecto a su salud y si este sector de población tienen o no unos estilos de vida saludables.

El estudio comienza con consideraciones generales sobre su vida y su felicidad. Por tanto en esta tabla, podemos observar que la población española es muy feliz (22,7%) o bastante feliz (47%) con su vida en general, pero me interesaría saber qué le hace a la población tener una vida tan feliz. Por eso, tendría que saber que hábitos y actitudes realizan para que sea tan placentera.

Pregunta 1 Teniendo en cuenta su vida en general, ¿cómo se considera Ud. en la actualidad

Completamente feliz	6,4
Muy feliz	22,7
Bastante feliz	47,0
Ni feliz ni infeliz	17,7
Bastante Infeliz	3,7
Muy Infeliz	0,9
Completamente infeliz	0,5
No sabe, no sabría decir	0,8
N.C	0,3
(N)	(2712)

Tabla 1. Estudio del CIS Salud (ISSP) mayo – junio 2012

Pero hay que tener en cuenta que una vida buena va unida a un factor bastante importante como es de la salud. La muestra obtenida y basándome en la pregunta número 26:

Pregunta 26 En general, ¿diría ud. que su salud es...?

Excelente	7,7
Muy buena	21,5
Buena	47,0
Regular	19,7
Mala	3,9
No sabe, no sabría decir	0,1
NC	0,0
(N)	(2712)

Tabla 2. Estudio del CIS Salud (ISSP) mayo – junio 2012

Los españoles consideran mayoritariamente que su salud en general es muy buena (21,5%) a buena (47%), lo que no significa, sin embargo, que el estilo de vida sea saludable.

Pero según la pregunta número 25, refleja que aunque tienen una salud muy buena o buena realizan poca actividad física.

	Bebe cuatro bebidas alcohólicas o más en el mismo día	Realiza ejercicio físico por lo menos durante 20 minutos, que le haga sudar o respirar más intensamente de los normal	Come fruta fresca o verduras
Nunca	70,2	30,1	3,0
Una vez al mes	12,1	7,6	2,2
Varias veces al mes	11,8	14,2	7,5
Varias veces a la semana	3,0	23,1	23,7
A diario	1,7	23,7	62,7
No sabe, no sabría decir	0,6	0,6	0,2
NC	0,6	0,8	0,6
(n)	(2712)	(2712)	(2712)

Tabla 3. Estudio del CIS Salud (ISSP) mayo – junio 2012

Por lo general, en la muestra centrándonos en la alimentación y en la práctica de actividad deportiva, se obtiene que en general tienen una alimentación saludable con 62,7% que come a diario frutas y verduras y un 23,7% varias veces a la semana.

Pero si centramos la atención en la práctica deportiva podemos observar que un 30,1% no realiza nunca o no suele hacerlo habitualmente con un 7,6%.

Un dato interesante y que se tendría que verse con más detenimiento, porque aun teniendo una alimentación saludable no se realiza toda la actividad deportiva necesaria.

3.2. Adolescentes y estilo de vida saludable

La adolescencia es una etapa de tránsito en la vida de cualquier persona y fundamental en relación a nuestro tema de estudio, Como el tema del estudio del trabajo fin de master es la población adolescentes es importante hacer referencia concreta a los estilos de vida en la adolescencia.

Los adolescentes, es una época de cambios donde pasan de ser niños a convertirse en adultos. Una etapa complicada porque además de sufrir cambios en el cuerpo, obtienen un razonamiento más complejo y toman decisiones que repercutirán en su vida adulta. (Ramos, 2009)

A esto hay que añadir que además, todos estos cambios van a unidos a cambios emocionales más fuertes tanto en chicos como chicas y que suelen generar conflictos con su entorno más cercano como es la familia. A estos estados de ánimo se une que son menos conscientes y tienden a tener un porcentaje bastante alto con conductas que generan un riesgo a su salud (fumar tabaco, drogas, prácticas sexuales de riesgo).

Todos estos cambios, van ligados a que un adolescente decida tener hábitos de vida saludable o más bien conductas de riesgo. Estas elecciones son bastantes importantes porque son las que repercutirán en su vida adulta.

La toma de una elección u otra según Yolanda Pastor et al. en un estudio llevado a cabo en adolescentes (con una muestra de 1.038 adolescentes entre 15 y 18 años), tiene mucho que ver con el autoconcepto que tienen de ellos mismos, que se definiría como *“los juicios evaluativos que los jóvenes llevan a cabo sobre sus atributos en dominios discretos tales como la competencia cognitiva y la aceptación social”* (Harter, 1999). El estudio muestra cómo el autoconcepto interfiere con las conductas de salud. Para ello, se ha llevado a cabo varias variables unas endógenas (consumo de sustancias perjudiciales) y variables exógenas (actividad deportiva, amistad, apariencia física, aceptación social). Además se tienen en cuenta la edad de los participantes y el sexo, la actividad deportiva, el autoconcepto y el consumo de sustancias perjudiciales.

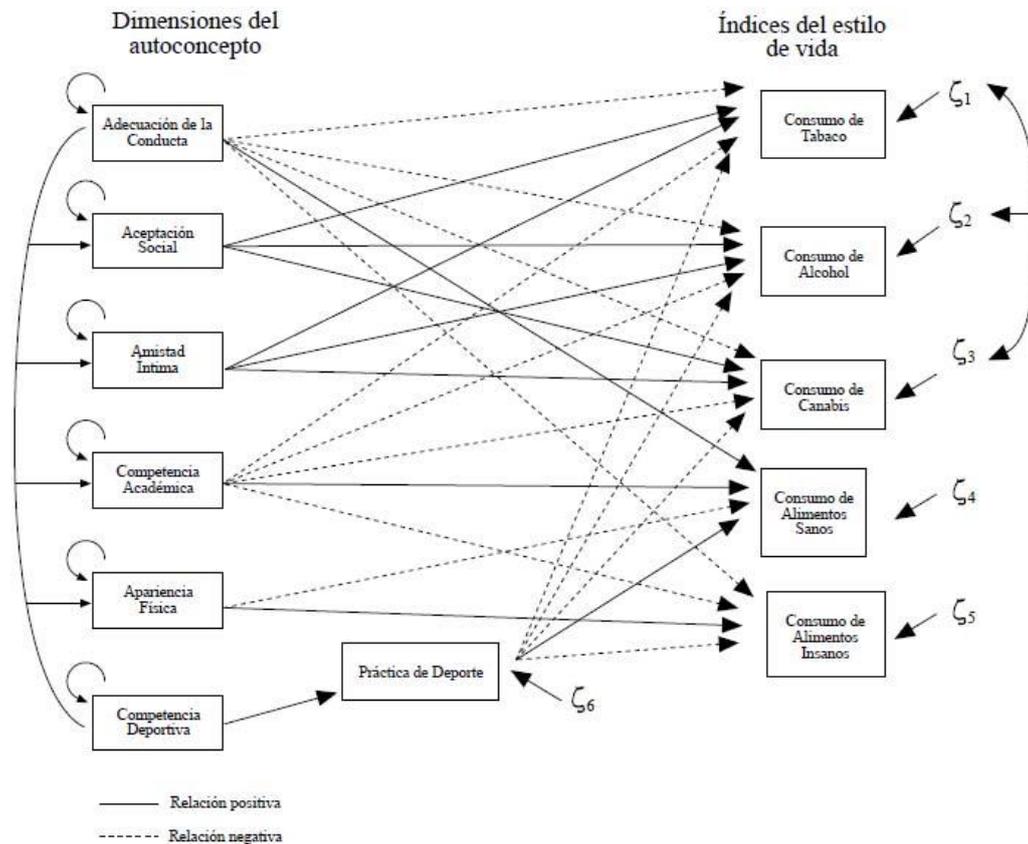


Gráfico 1. Parámetros estimados del modelo acerca de la influencia del autoconcepto en el estilo de vida de los adolescentes. Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. Yolanda Pastor et al (2006)

En esta tabla observamos que una adecuación de la conducta y una aceptación social entre iguales, tienen más factores de riesgo para tener unas conductas de riesgo (consumo de tabaco, consumo de alcohol, consumo de cannabis y consumo de alimentos insanos).

Al contrario ocurre con los adolescentes que tienen una competencia deportiva (realizan deporte habitualmente) sus conductas tienden a ser más saludables y su alimentación también. Relación directa que se da también respecto a la competencia académica con conductas saludables y menor incidencia de las conductas de riesgo.

La apariencia física es una de las variables más influyentes, observando cómo el excesivo interés en ella conlleva una alimentación insana que llevar una vida saludable. También el sexo es una de las conductas de gran importancia.

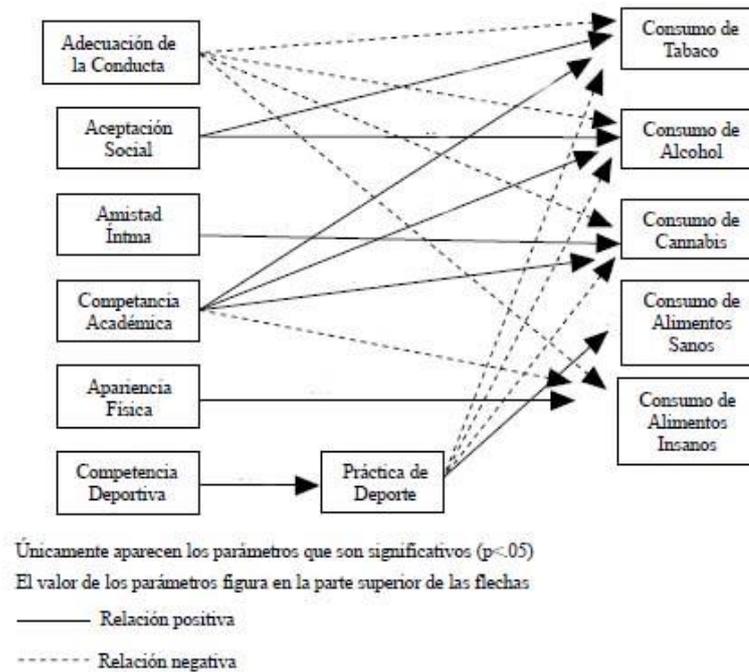


Gráfico 2. Adaptación de tabla parámetros estructurales del modelo para las chicas. Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. Yolanda Pastor et al (2006)

Es interesante observar que en esta tabla, las chicas con una adecuación de la conducta alta obvia una conducta de riesgo o insana. Se puede también apreciar la amistad íntima son por una parte lo que inician en conductas de riesgos como es el consumo de cannabis.

Cabe mencionar que una competencia académica alta, al contrario que ocurría con la Tabla 4, la general son atraídas a tener una conducta de riesgo respecto al consumo de alcohol, consumo de tabaco y consumo de cannabis.

A igual que ocurría en la tabla 4, al verse bien en apariencia física consumen más alimentos insanos y una competencia deportiva alta, evita tener conductas de riesgos y consumo de alimentos insanos.

Las conclusiones que se obtiene es el siguiente estudio es que la aceptación de iguales y las relaciones de amistad están muy ligadas al consumo de sustancias. En chicas la percepción de la aceptación social es mayor en el consumo de alcohol y tabaco pero

no en cannabis. El inicio del cannabis lo producen la mayor de las veces por relaciones de amistad íntima. La práctica deportiva crea que se eviten conductas de riesgo y alimentación insanas, como referencia a hábitos de vida saludable. (Pastor, 2006)

3.2.1. El deporte en chicas adolescentes

No podemos tener una sola definición que englobe todo las características que podrían definir lo que es la actividad física, pero según Élide Alfaro (2008) entre todas las definiciones que podemos encontrar engloban los siguientes términos:

- *“Actividad física más o menos intensa, ejercicio físico*
- *Lucha, competición*
- *Fortalecimiento para la vida, progreso en la expresión de la propia personalidad y en las actitudes y vinculaciones sociales.*
- *Recreación, juego, diversión, ocio.*
- *Salud, estética y estilo de vida.”*

Aunque en las últimos tiempos se está cambiando la forma de ver y entender el deporte por la sociedad. Según Élide Alfaro (2008), desde las sociedades han cambiado desde *“la exaltación de la raza y de las naciones y la utilización ideológica, política y económica del nacional-socialismo, hasta la preventivo-curativa, la formadora del cuerpo y del espíritu, y la estético-narcisista de la actualidad”*.

Son múltiples los beneficios que aporta el deporte entre los que destaca como medio para prevenir futuras enfermedades tanto físicas, psicológicas o psíquicas, alcanzar objetivos de fortalecimiento, esfuerzo o metas que se persigue conseguir y actitudes y conocimientos propios de la actividad deportiva. (Alfaro, 2008)

Pero aunque los deportes tienen múltiples de beneficios si no se realiza de una forma adecuada puede llegar a ser perjudicial para la salud. Las causas que generan que pueden producir estas consecuencias pueden ser a través de una especialización a una edad temprana, cuando el cuerpo aún no esta desarrollado y se está formando y repercute en esta formación, o por ingesta de sustancias prohibidas, doping, para generar más masa muscular y mayor rendimiento deportivo perjudicando al mismo

tiempo otros organismos. Una acusada comercialización del deporte como es el caso del fútbol donde muchos elementos que forman parte de este deporte son considerados como un medio de intercambio y generación de riqueza. Un aspecto que repercute además es cómo se utiliza políticamente el deporte. El deporte en estos últimos tiempo ha sido considerado como forma de riqueza ante otros países, donde los logros obtenidos en distintas pruebas de carácter internacional demuestra el poder económico que tiene un país porque esto va unido a cuantos mayores logros obtenidos mayor inversión posee ese país en infraestructuras deportivas y profesionales dedicados a esta actividad.

El significado de la promoción del deporte cambia según el tipo de análisis que se utilice en la investigación de análisis.

Según Victor Perez y J. Devis, se distinguen dos tipos de análisis para la actividad física unida a la salud. Por un lado, la de resultado, atendiendo como la actividad física sería un remedio para evitar posibles enfermedades o como remedio para curar determinadas enfermedades. El deporte, después de de los cambios que se producen en el organismo al realizar un movimiento general del cuerpo `produciría unas determinadas sustancias que darían como resultado una serie de condiciones favorables para que el cuerpo pudiera evitar posibles enfermedades o en otro caso, como elemento para curar enfermedades.

De este modo la unión que se presenta entre la actividad física y salud sería como remedio natural para evitar futuras enfermedades.

En otro caso, el análisis de proceso, va unido más al concepto de calidad de vida y las actitudes que llevan a tener un tipo de vida basada en tener una buena condición física. En este caso, no va tan unido al sentido de cura de enfermedades y de procesos orgánicos, sino más del interior de uno mismo, cómo nos sentimos cada uno y las reacciones que causamos a los demás por tener una condición física determinada.

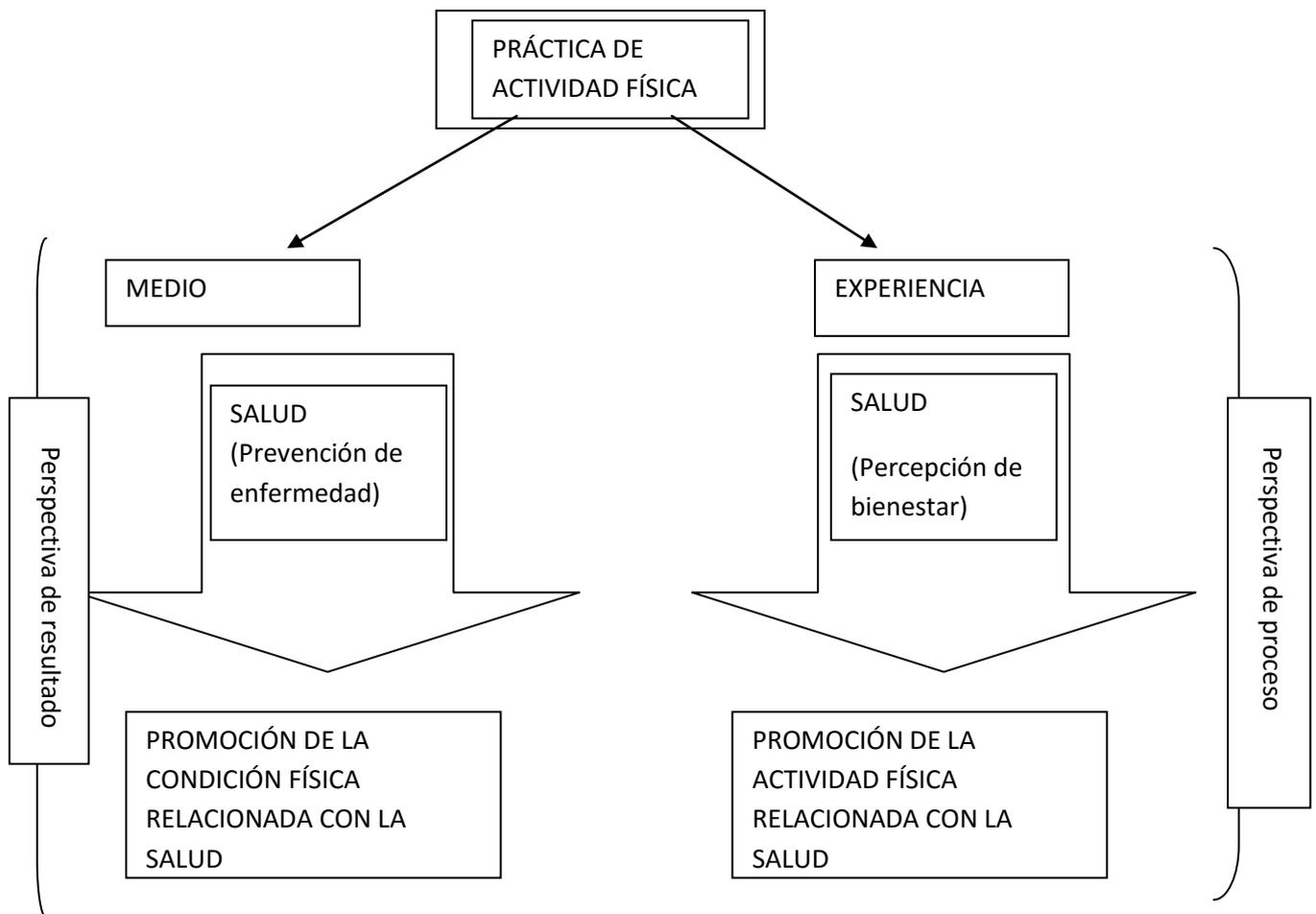


Gráfico 3. Adaptada de la actividad física relacionada con la salud desde las perspectivas de resultado y de proceso.

Fuente: La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. Pérez Samaniego, V.* y Devís Devís, J

La adolescencia, como hemos dicho en anteriores casos en la etapa en la vida que más repercutir en nuestro futuro. Es una etapa importante de cambios tanto físicos como de actitud ante la vida. Por lo tanto también es interesante que en estos años se muestre más interés para reforzar hábitos de vida saludable.

Son muchos los factores perjudiciales que pueden estar alrededor de estos adolescentes a lo largo de este proceso de cambios y también es mucho más probable que caigan hábitos de vida no saludables. Chillón et al (2002)

Además se caracterizan por ser una época que pasan de niños a casi adultos y tienen la propia capacidad para elegir y por eso es la etapa que más abandonos y cambios en la práctica deportiva y en alimentación. (Espeitx, 2006)

Estos cambios y desajustes en sus cambios de alimentación de actividad física llevarán a que es la adultez tengan unos problemas de salud o no relacionados con los hábitos de salud adquiridos desde los 11 a los 18 años.

Por eso es tan importante, que esta época se les inculquen unos valores de vida saludable principalmente a través del deporte y la alimentación. (Espeitx, 2006).

Se ha comprobado que la alimentación y el deporte van relacionados a la hora de tener unos hábitos de vida saludable, porque el deporte hace que se tenga una determinada alimentación. La alimentación genera que adaptes unas series de dietas que serán beneficiosas para ayudar a tener una buena condición física, y en el momento de realizar deporte el cuerpo pueda aguantar un esfuerzo más elevado que estando en reposo. (Espeitx, 2006)

Pero aun así el sedentarismo es uno de los problemas que más preocupan en la salud pública, y en la etapa adolescente. Cada vez más jóvenes tienen problemas de obesidad generados la mayor parte por una inactividad acusada.

Estudios de la OMS, dan un toque de atención sobre todo en chicas adolescentes, donde en este período de años se detecta el gran grado de abandono en deportes. Este abandono va unido en gran parte a las clases de educación física impartidas en institutos. Por profesionales de actividad física. Debido a que la mayor parte de las adolescentes se quejan por la exigencia que les aplican en las clases (Chillón et al, 2002)

La mayoría de las chicas que muestran desinterés por la educación física, son las que tienen hábitos más sedentarios. Este abandono del deporte por parte de chicas adolescentes, va unido a una cuestión de género, hay una mayor práctica deportiva de los chicos a estas edades. (Alfaro, 2008)

Los deportes han sido desde los inicios masculinizados, donde solo lo podían realizar los hombres y las mujeres iban a verlo. Si lo analizamos desde los inicios los hombres han sido considerados como la parte productiva y la mujer la parte reproductiva. Por esta razón, la actividad física iba unida al hombre que es que encargaba de salir para cazar. Al hombre se le atribuyen los rasgos de fuerza, musculatura y fortaleza y a la mujer los rasgos de belleza, debilidad y cuidado y como forma de atracción al género masculino. Por lo que es unos rasgos que a la hora de realizar algún tipo de deporte es probable que se adquirieran por parte de las mujeres estos rasgos mal visto por una sociedad. (Alfaro, 2008)

Además esta posición que tiene la sociedad de masculinización del deporte, lleva consigo unos valores de poder, de liderazgo, que se cultivaban en las culturas más antiguas. En la época griega el deporte era considerado como forma de poder, fortaleza y admiración por los éxitos alcanzados. (Alfaro, 2008)

Se cree que al principio los deportes podían participar también mujeres aunque después se masculinizaron.

Aunque en el último siglo se está observando que ha aumentado la participación femenina en el deporte y un claro ejemplo de ello es los Juegos Olímpicos. Que gracias a este incremento se están logrado bastantes éxito por parte de atletas femeninas que resaltan el papel tan importante que forman parte el género femenino. (Alfaro, 2008)

Aun así, el deporte forma parte de un proceso sociocultural que va seguido de un planteamiento sexista, donde determinados deportes son una forma de segmentación entre chicos y chicas, y juegan los roles de géneros un papel fundamental.

Todavía hay deportes que aunque aumenta el número de chicas que los realizan, como son el fútbol o el rugby considerados masculinos, su porcentaje sigue siendo muy minoritario. Las chicas siguen tendiendo a deportes que desde sus inicios han sido feminizados como son la danza, andar o ir a la montaña a pasear. (Alfaro, 2008).

Varios son los factores que desencadenan el sedentarismo entre las jóvenes que lo muestran en el estudio realizado por Myriam Alvariñas, M^o Ángeles Fernández y Cristina López (2009), que consistió en analizar la actividad física que realizaban alumnos de secundaria diferenciándolos por género.

La metodología que se utilizó fue un cuestionario a 263 (125 chicos y 138 chicas) que estudiaban ESO de 13 a 16 años. Se trataba, que a través de este cuestionario, analizar el comportamiento y el pensamiento respecto a diferentes puntos del estilo de vida, pero destacando el papel que desempeña la mujer en el deporte. Entre las preguntas cabe destacar que son cerradas y con la siguiente dinámica: *“si se participa o no en la actualidad, las razones por las que se practica; la frecuencia y duración de esa participación; el tipo de deporte o deportes practicados en el momento actual o antes del abandono; los motivos por los que no se practica o se ha abandonado; la participación en el deporte escolar y en competiciones; el conocimiento o vivencia de algún tipo de discriminación, acoso/agresión sexual en este ámbito; las influencias de diversos agentes para practicar; el seguimiento de equipos deportivos; el conocimiento sobre deportistas gallegas; el seguimiento del deporte en directo y en los medios de comunicación; la opinión sobre los menores índices de actividad en las mujeres; y las percepciones sobre estereotipos de género vinculados al deporte.”* (Alvariñas et al, 2009)

Los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes:

- El 64 % de todos ellos realizan deporte 2-4 veces por semana, seguida de 4-5 veces por semana. Pero hay que diferenciarlo por género, que diríamos que :
 - El 50% de los chicos lo realizan 4- 5 veces por semana, mientras que el 44, 3% de las chicas lo prefieren 2 a 4 veces por semana. A esto hay que detallar la frecuencia, que en mujeres 29 % prefiere de entre 45 a 60 min, mientras que los chicos prefieren con un 50% sesiones de más de 90 minutos.
- El 8,6% que nunca ha practicado deporte la mayoría son chicas.
- El 27,2% de abandono es la mayor parte por chicas.

Respecto a los que no realizan deporte en el Estudio de los hábitos deportivos de de la población escolar española refleja de forma gráfica la diferencia de sexos que hay en la práctica deportiva y la edad cuando comienzan a dejarlo:



Tabla 4. Práctica de actividad físico-deportiva organizada según sexo y edad. Estudio de los hábitos deportivos de de la población escolar española.

Esta tabla refleja la práctica deportiva de las/los escolares. Cuando llegan a una determinada edad, es decir, a partir de los 12 años tanto chicos como chicas disminuyen el porcentaje que antes realizaban deporte. Esta disminución es mucho más acusada en chicas que en chicos:

- Las chicas que en la edad de 10-11 años realizaban deporte un 63 % bajando a un 35% en la edad de 16 – 19 años.

Los factores más destacados que plantean la mayoría de las chicas es que el deporte exige un esfuerzo, es una pérdida de tiempo para realizar otras tareas, y hay falta de motivación por parte de estas adolescentes. (Alvariñas et al. ,2009)

Además lo perciben como muy competitivo, algo que genera rechazo por parte de la mayoría de las chicas y comienzan a dar vueltas a si no eres buena en un determinado deporte mejor no hacerlo y evitar quedar en ridículo delante de los demás. Además perciben que, como hemos mencionado anteriormente, se muestra como masculino y

muchas de ellas creen que ese no es su sitio porque van estar rodeadas del género masculino. (Alfaro, 2008)

Además las jóvenes demandan instalaciones deportivas y deportes para ellas y piden más oferta en deportes. A lo que hay que añadir que las actividades que les ofrecen consideran que no son interesantes para realizarlas. (Alfaro, 2008)

Junto a ello, el entorno juega un papel fundamental. La familia es clave en la promoción del deporte en las adolescentes, así como los amigos y el centro educativo. Queda mucho por hacer en un entorno que no les involucra en la práctica deportiva y que no aporta referentes y no les motiva suficientemente. No podemos olvidar tampoco la variable económica, que añade desventajas en un entorno familiar y de hábitat donde no puedan disponer de infraestructuras suficientes, programas gratuitos o el equipamiento necesario para su práctica, junto al coste de la práctica deportiva.(Alfaro, 2008)

3.2.2 Alimentación en la adolescencia

Como ya hemos mencionado en epígrafes anteriores, la adolescencia es un periodo de cambios tanto físicos como psicosociales, que afecta a los jóvenes de forma acusada en la alimentación.

Durante en trámite de la adolescencia el adolescente adquiere el 25% de su talla adulta creciendo de 8 a 12 cm al año y el 40% al 50% se producirá el desarrollo de los caracteres secundarios y en la composición corporal, aumentando su composición esquelética y se duplica su masa corporal que es menor en las chicas. (Hidalgo et al, 2011)

Debido a que entran en la adolescencia su nivel de autonomía aumenta y son capaces de decidir por ellos solos su alimentación. Es así que en este periodo es cuando mayor riesgo a tener hábitos perjudiciales en su salud: restringir comidas, comer fuera de casa realizando comidas rápidas, comer entre comidas, consumir dietas especiales, disminuir el aporte de leche y aumentar bebidas azucaradas y consumo de alimentos propiedades carcioneogénicas. Además estos factores de riesgo en alimentación también son debido a

un aumento de la actividad física, lo que produce que tengan que comer más nutrientes y proteínas, unido a la toma de anabolizantes que hacen algunos jóvenes para aumentar su masa corporal; un desarrollo madurativo temprano por parte de las chicas y tardío por parte de chicos que hace que se genere un baja autoestima y realicen dietas poco equilibradas. (Hidalgo et al, 2011)

Las restricciones nutricionales de esta etapa son mucho más graves en la adolescencia que en otras etapas de la vida. Es una etapa que el cuerpo es muy sensible a la falta de nutrientes y su cuerpo necesita más de todo. Por ese motivo, muchos jóvenes tienen carencia de hierro, que es que permite un crecimiento de la masa muscular, esquelética y del flujo sanguíneo, déficit de cinc, responsable de la masa ósea y del desarrollo sexual y un mayor grado de obesidad, debido a dietas poco saludables.

Y claramente los adolescentes son los que tiene el mayor porcentaje de omisión del desayuno, comida principal del día y que muchos por falta de tiempo la restringen de su dieta. (Hidalgo et al, 2011)

Las evitar estos desequilibrios es fundamental acudir a especialistas de la nutrición para que creen dietas especiales a cada joven y evitar trastornos alimenticios y el sobrepeso y la obesidad.

Los nutricionistas y profesionales de este ámbito, los aportes caloríficos que aconsejan en la edad adolescentes tanto en chicas como en chicos se explican en la siguiente tabla:

Tabla VII. Grupo de alimentos y tamaño de las raciones para niños y adolescentes	
<p>Grupo 1: cereales, arroz, pasta y pan</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 rebanada de pan - 30 g de cereal - Media taza de arroz o pasta <p>Grupo 2: vegetales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una taza de vegetales crudos con hoja - Media taza de vegetales crudos o cocinados <p>Grupo 3: frutas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una manzana, plátano o naranja de tamaño medio - Media taza de fruta envasada o en conserva - 3/4 de taza de zumo de fruta - 1/4 de taza de fruta seca 	<p>Grupo 4: lácteos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una taza de leche o yoghurt - 45 g de queso natural <p>Grupo 5: carnes</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60-90 g de carne magra. Pollo o pescado (Media taza de legumbres cocinadas o un huevo, o 1/3 de taza de frutos es similar a 30 g de carne) <p><i>Una taza equivale 240 g o 240 ml. Las cantidades que figuran en la tabla equivalen a una ración. (Dietary Guideline Advisors Committee and US Department of Agriculture, Center for Nutrition</i></p>

Tabla 5. Grupo de alimentos y tamaño de las raciones para niños y adolescentes.

Fuente. Nutrición del preescolar, escolar y adolescente. M.I. Hidalgo, M. Güemes (2011)

De este modo la adolescencia es fundamental que se les eduque a los jóvenes sobre alimentación saludable por parte de nutricionistas pero también en el ámbito escolar y ámbito familiar, ya que son un pilar fundamental de su entorno y son los que intervienen directamente en su desarrollo.

3.3. Jóvenes, TIC y Salud

Los adolescentes del siglo XXI son claramente una generación digital, por lo que sus estilos de vida están muy relacionados con las múltiples pantallas, siendo estas un canal importante de donde obtienen información sobre estilos de vida saludable por lo que deberían ser también un punto fundamental en la estrategia comunicativa para poder ampliar la práctica deportiva femenina, objetivo último de la estrategia de comunicación de este TFM.

Según Juan Cristóbal Cobo (2009) las TIC, Tecnologías de la Información y la Comunicación son “*Dispositivos tecnológicos (hardware y software) que permiten editar, producir, almacenar, intercambiar y transmitir datos entre diferentes sistemas de información que cuentan con protocolos comunes*”. Estas aplicaciones, que integran medios de informática, telecomunicaciones y redes, posibilitan tanto la comunicación y colaboración interpersonal (persona a persona) como la multidireccional (uno a muchos o muchos a muchos). Estas herramientas desempeñan un papel sustantivo en la generación, intercambio, difusión, gestión y acceso al conocimiento.”

En la actualidad nos encontramos que hay una diferencia significativa en aquellos jóvenes que han nacido en la era digital con los que han tenido que ir aprendiendo usarlo o por consiguiente desconocen su uso. Esto se conoce con brecha digital, derivada la mayor parte por desigualdades de edad pero también existe como termino para definir a aquellos países del tercer mundo con los países desarrollados según su nivel de conocimientos de las TIC o diferencias en aspectos tecnológicos con los que viven en zonas rurales o zonas urbanas.(Bringuer, 2009)

La población más joven se la define como nativos digitales: aquellos que desde que nacieron han estado inmersos en las nuevas tecnologías (Prensky, 2009) y han aprendido a hablar al mismo tiempo que aprendían a utilizar las nuevas tecnologías, ya sean ordenadores, móviles o ipad.

Los inmigrantes digitales son aquellos que debido a su edad, no han tenido la oportunidad de la utilización de las TIC de forma tan innata como los más jóvenes y han tenido que aprenderlo desde un nivel de desconocimiento total hacia ellas.

Estas diferencias existentes entre los nativos digitales y los inmigrantes digitales, generan un conflicto a nivel educativo y profesional debido a que los nativos en muchas ocasiones superan a los más mayores en su manejo lo que genera un conflicto entre los de mayor edad.(Bringuer, 2009)

En plano educativo cada vez se están implementando en mayor medida las TIC, en la forma de enseñanza como un modo de crear nuevas habilidades, conocimientos aplicados a las nuevas tecnologías y nuevos enfoques para desempeñar la creatividad de los más jóvenes.

Para poder entender a los jóvenes hay que comprender su entorno y cómo es la forma de relacionarse con los demás. Por este motivo, el estudio de las TIC como forma de comunicarse los jóvenes, es un elemento esencial que les da una identidad y donde las nuevas tecnologías forman parte de sus vidas diarias.

Las TIC tienen un papel esencial de socialización entre los adolescentes actuales y una forma de definirse ante los demás. Además es por estos medios donde se administran la mayor parte de su ocio libre.

Los dispositivos más utilizados entre jóvenes adolescentes, lo que más usan son el ordenador y después el teléfono móvil.

En las encuestas realizadas se ha observado que el 83% de los adolescentes están enganchados al móvil y lo utilizan para comunicarse, para mandarse fotos, acceder a contenidos, a entretenerse y en tareas organizativas.

La siguiente tabla recoge los principales dispositivos que se pueden encontrar en un hogar español con adolescentes de entre 10 a 18 años.

En el primer puesto los dispositivos más utilizados por adolescentes de estas edades son: El ordenador, el móvil cámaras de fotos y dispositivos de música. Que como hemos mencionado anteriormente son los más usados a la hora de comunicarse y compartir contenido.

En los siguientes puestos, están los equipos de música impresoras y teléfonos fijos, cámara de video dispositivos que cada vez están cayendo en más en desuso debido a que lo que producían estos se lo desarrollan otros dispositivos.

Y por último puesto el disco duro externo, que es utilizado por todos los jóvenes para guardar toda la información recogida en todos los dispositivos antes mencionados.



Gráfico 4. Equipamiento de los hogares por rango de edad. La generación interactiva en España.

➤ Utilización de las TIC

Según la utilización de los nuevos medios de comunicación existen diferentes perfiles jóvenes relacionados con el uso que se hace de ellos. Según Ito et al. (2010), diferencian tres tipos de perfiles:

- **“*Hanging out*”** (pasar el rato), son los que dedican la mayor parte de tiempo a comunicarse con sus amistades en el mundo virtual porque no lo pueden hacer en la realidad debido a la distancia. En este tipo se puede ver que prima el aspecto de socialización a comunicarse o interactuar por medio de juegos interactivos donde es la forma de pasar un rato en compañía virtual de otros que comparten la misma afición por el juego.
- **“*Messing around*”** (enredar), son los más avanzado en temas de TIC, porque son perfiles que además de interactuar con otros, en el mismo momento están buscando información por internet sobre otros temas que en ese momento les interesa saber y que puede no estar relacionado con el tema que está hablando.
- **“*Geeking out*”**(cultivar pasiones), son aquellos que buscan a conciencia en internet información que les interesa y que quieren nutrirse de más información relacionada con tema que les apasionan y quieren saber más buscando e informándose. Además les interesa encontrar a personas con sus mismos intereses y participar en medios donde, a modo de participación, dando sus opiniones y compartiéndolo con otros iguales a ellos.

Todo esto conforma a los jóvenes actuales según su utilización pero una de los más aspectos importantes que tendría que valorar su importancia son las acciones que más desarrollan los jóvenes en internet y según los autores Bringué y Sardá (2009), lo que más realizan es comunicar, conocer nueva información probando distintas plataformas y compartir y distribuir contenido que una vez que les ha parecido interesante la información. Esto por lo general es más común en redes sociales con fotos y videos.

Los riesgos principales de las nuevas tecnologías en adolescentes son básicamente dos: el abuso horario de las mismas y especialmente el contenido que se transmiten a través de ellos.

Los jóvenes actualmente a través de de las TIC están expuestos a contenido adulto poco recomendado para ellos, entre lo que se destacan violencia y sexo. Esta violencia a la que están expuestos los adolescentes crea en ellos un estado de agresividad constante y que sean más sensibles a demostrar su violencia de forma gratuita. (Bringuer y Sandaba, 2009)

Pero a esto hay que añadir el nivel de sexo a lo que están expuesto y la facilidad que tienen a su acceso. Siempre hemos tenido presente el sexo en publicidad, televisión y cine, pero en la actualidad este nivel ha sobrepasado todos límites encontrándose en videojuegos que juegan jóvenes, en teléfonos móviles e internet. (Bringuer y Sandaba, 2009)

Esto desemboca a la facilidad para tener relaciones sexuales cada vez más tempranas de edad. Lo genera que al tener estas relaciones sean de riesgo y puedan producir enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados debido a la mayor parte por descontextualizarlo y una falta de información importante en temas de sexualidad. (Bringuer y Sandaba, 2009)

Por tanto, en temas de promoción en salud es importante tratar estos temas a edades tempranas para evitar la mayor parte posible estos problemas.

Las tecnologías de la información y comunicación han empezado a utilizarse como un medio cada vez más importante para llegar a la población en temas de salud, especialmente a los nativos digitales.

Además de estar interconectados entre personas a través de las redes sociales también es un método para estar interconectado con el sistema sanitario para temas de salud. (Ubaldo et al, 2012)

Un avance que genera más facilidad a la hora de informarse sobre temas de salud y estar conectados con los médicos para cualquier consulta que sea de gran importancia o como interés hacia el problema.

Aunque sea un gran éxito también genera una gran desigualdad con los países en vías de desarrollo por carecer de tener estas vías de comunicación con el sistema sanitario.

Por esta razón poco a poco se van incrementando que sea un problema fundamental para naciones unidas. Para poner remedio están interesados en incrementar las ayudas para poner a disposición de estos países medios tecnológicos como es móvil para que tengan un acceso directo a información sanitaria y con ello intentar solucionar la mayor parte de problemas.

Aunque ha habido un desarrollo continuado de las nuevas tecnologías en temas de salud a nivel global, todavía falta una barrera que debe ser abolida, que es la falta de credibilidad y calidad de información en salud que genera una desconfianza entre la población generada la mayor parte por ser medios de comunicación y las dificultades que sufren algunos sectores para tener acceso ellas. (Cuesta et al, 2009)

Para poder evitar esto, se deberían centrar en temas relacionados con salud informar y buscar en internet, a través de páginas webs de instituciones, organizaciones, universidades o centros de salud. Con el objetivo de evitar caer en falsas páginas que pueden dar consejos que en un principio son poco aconsejables. (Cuesta et al, 2009)

Los jóvenes en estos casos son los más vulnerables al caer en engaños de esta índole por eso es importante que sepan dónde buscar y de quien fiarse para no caer en falsos engaños y esperanzas a problemas de salud que pudieran tener.

Desde distintos organismos de España se han realizado campañas de comunicación para promocionar hábitos de vida saludable en jóvenes y escolares. Entre las que destacamos:

Proyecto “**NutrApp-Educación nutricional mediante el Whatsapp**” del Departamento de Ciencias de la Salud. Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

Proyecto “**Comunidad Saludable 2.0**”, del Ayuntamiento de Tineo y la Fundación Alimerka. Principado de Asturias.

Proyecto “**Escuela + Activa**”, de la Dirección General de Deportes. Consejería de Educación, Cultura y Deportes. Castilla-La Mancha.

“ **Programa SI! (Salud Integral)**”, de la Fundación Science for Health and Education (Fundación SHE).

En el apartado de Análisis de campañas y buenas prácticas comunicativas en chicas Adolescentes, TIC y Salud, se procederá a un análisis detallado de estas campañas y buenas prácticas.

3.4 Comunicación para el cambio social

Este proyecto que estamos desarrollando está basado en el paradigma del cambio social. Entre los motivos que hace que pertenezca a este paradigma es que por una parte es un trabajo con un problema social que a la población interesa y a través de métodos participativos, como los focus group, les está permitiendo que grupos de entre 6 a 8 chicas y grupos mixto creen una propuesta comunicativa y participativa que sea atractiva, que les mueva a participar y lo más importante que promuevan a hábitos de

vida saludable a través de deporte y de alimentación de chicas entre 12 a 16 años de edad.

La comunicación para el cambio social es definida por Alfonso Gumucio-DAGron, como “*un proceso de diálogo y debate, basado en la tolerancia, el respeto y la equidad, la justicia local y la participación activa de todos*”. (Gumucio-Dagron, 2011). Partiendo del ejemplo de la comunicación participativa, en esta comunicación lo importante es los aspectos comunicacionales que se transmiten dando menor relevancia al producto.

Se caracteriza porque los actores hacen suyo el proyecto, el proceso de comunicación además de medios como pueden ser radio, televisión y prensa. (Gumucio-Dagron, 2011)

Por otra parte, de la comunicación al desarrollo tienen en común con la comunicación para el cambio social su interés por la cultura, de las tradiciones de las comunidades, un dialogo basado en la horizontalidad entre expertos y participantes. Además que no muestra interés por los medios que a priori se van utilizar sino que el interesase remarca en el mensaje que se transmite según se vaya llevando a cabo el proyecto. Las condiciones primordiales para llevar a cabo una comunicación para el cambio social, y que tendremos en cuenta en nuestra propuesta comunicativa, son (Gumucio-Dagron, 2011) :

- “*Una participación comunitaria y apropiación*”: basada en dejar el proyecto en manos de participantes y con ello conseguir que haga que sea suyo. Y con ello una apropiación de la comunicación, debido a que los medios de tienden a estar bastantes reprimidos a la hora de transmitir información.

- “*Lengua y pertinencia cultural*”: una riqueza en idiomas y cultural crea que el mensaje que se vaya a transmitir sea aun más enriquecedor y crea que se tenga una equidad en el dialogo.

- “*Generación de contenidos locales*”: evitar una comunicación vertical para evitar rasgos de poder entre el que más sabe y el no sabe nada. Hay que tener una comunicación horizontal donde todos muestren su punto de vistas sobre lo que les parece y opinar sobre ello.

- “*Uso de la tecnología apropiada*”: se debe hace un uso moderado de la tecnología y siempre pensando que la tecnología que se va utilizar en un primer momento es útil y se va a poder mantener a lo largo de todo el proceso del proyecto, porque si no se cumple estas condiciones y aunque sea un proyecto bastante bueno y útil si no hay nadie que lo pueda gestionar será inútil y una perdida de tiempo haberlo realizado.

- “*Convergencia y redes*”: se debe concentrar ccs en el dialogo a nivel compartiendo experiencias similares que han ocurrido a nivel regional, nacional y global para reflexionar y crear en un debate entre lo que funciona y al contrario lo que realmente no funciona.

3.4.1. Comunicación y educación para la salud

La comunicación, a grandes rasgos se puede definir es el proceso por el cual se transmite una determinada información relacionada con algún tema concreto a un público objetivo. El planteamiento por el que se opta, como se verá en estas líneas, es por una comunicación bidireccional, no unidireccional.

Pero el concepto de comunicación no es tan simple como en un principio parece, debido a que interviene varios factores que crea que no sea una transmisión directa entre emisor-receptor. En la transmisión de información también interviene la afinidad, la

afectividad y el nivel de confianza que se procesan entre el emisor y el receptor que hace que lo que están compartiendo sea de un modo u otro más efectivo.

Para establecer una actitud comunicativa, Raúl Choque defiende que existe dos tipos: instrumental y democrática.

La instrumental se puede decir que es aquella que realizan los medios de comunicación de masa. El emisor transmite un mensaje llega a unos receptores de manera impersonal sin recibir una respuesta.

La democrática, se puede decir que aquella que después de detectar las necesidades de sus receptores se lanza una información a sus receptores para que estos establezcan una fase de dialogo y participación con el emisor, para saber que opinan y con el objetivo de llegar a más receptores.

Por tanto, como dice Raúl Choque *“todos los seres humanos, grupos, comunidades y sectores de la sociedad tiene derecho a participar en el proceso de la comunicación actuando alternamente como Emisor y Receptor”*

➤ Concepto en salud

El concepto de salud siempre se ha tenido en mente y una relación estrecha entre enfermedad.

El término Salud siempre se le atribuido el significado de bienestar, escasez de enfermedad el caso contrario que es la enfermedad que es aquella que funciona como sombra de la Salud.

El término enfermedad, según Thomas A. Bauer, nos lo ha dado *“un sistema sanitario que funciona hasta el momento sin problemas y se reproduce a sí mismo como modelo de negación de la vida”*.

El sistema sanitario se le atribuido desde siempre como fuente conocedor de conocimientos en salud lo que ha provocado que todo lo que procediese de este cuerpo profesionales eran la fuente fiable de conocimiento.

Pero en los últimos años, se ha visto que además de cuerpo sanitario que tratan la enfermedad para conseguir esa salud tan buscada por el individuo, a conceptos como

son la alimentación o la educación. Un concepto de Salud, que ya no se le atribuye el significado de ausencia de algún tipo de enfermedad sino a aquel que lleva unos estilos de vida saludables a través de la promoción de la salud para adquirir estilos de vida sanos. (Silvia, 2001).

Este hecho ha provocado que sistemas como ONG y asociaciones, crean que es importante promover la salud a través de incentivar actitudes, cualidades y hábitos a la población.

➤ Comunicación en salud

El concepto de comunicación lo define el Ministerio de salud de Perú como *“el proceso social, educativo y político que incrementa y promueve la conciencia pública sobre la salud, promueve estilos de vida saludables y la acción comunitaria a favor de la salud, brindando oportunidades y ofreciendo a la gente poder ejercer sus derechos y responsabilidades para formar ambientes, sistemas y políticas favorables a la salud y al bienestar”*

Por tanto, la comunicación ejerce un papel fundamental en la promoción de la Salud.

Esta promoción en Salud está basada además de prevenir enfermedades, en que la población adquiera determinados hábitos o actitudes favorables para salud.

Para ello, la comunicación en Salud, no se basa sólo en campañas de prevención o en documentales sobre determinadas enfermedades sino que actúa a través de otros canales como son telenovelas, teatro, programas educativos infantiles y talleres.

Pero para que esta comunicación consiga ser efectiva, según Virgina Silvia, tiene que haber una combinación de todas estas comunicaciones, es decir, que tiene que haber una concordancia entre la comunicación interpersonal, organizacional y masiva, que es aquella que transmite del cuerpo sanitario al paciente, la forma en que modo el emisor tiene relación con el receptor y a través de los organismos nacionales como puede ser el Ministerio de Sanidad y medios de comunicación de masas.

En esta relación también interviene el contexto cultural, económico y fisiológico o antropológico en que se transmita la comunicación en Salud.

➤ Medios de comunicación de masas

Los medios de comunicación de masas, en gran parte son los grandes comunicadores a la hora de lanzar campañas sobre prevención de determinadas enfermedades como el SIDA. Pero se ha comprobado que esta comunicación se queda coja ya que una vez lanzado el mensaje puede llegar o no a los receptores.

Para que sea efectiva esta promoción de la salud a largo plazo, se tiene que dar gran importancia a la participación y trabajar en el terreno con la población, con una fuerte comunicación interpersonal. Con el objetivo de conseguir cambiar hábitos y actitudes. Crear que la población sepa reconocer que es bueno para la Salud y que es perjudicial. Se les educa a ser críticos. El propósito es que los comunicadores se conviertan en aquel médico que ponía la vacuna a sus pacientes.

- **Educación para la salud**

➤ Concepto de educación

La educación es la parte más importante analizar. Es un término que llevaría consigo varias acepciones entre las que destacamos que es una intencionalidad del hombre a tener un progreso para crear una mejora en la optimización como pueden ser sus recursos. Podemos decir que además la educación crea un gran avance en la comunicación con otros seres humanos al mismo tiempo que ayuda a desarrollar otras habilidades y aptitudes mejorando una socialización entre humanos, refiriendo a una apertura a nuevas culturas y compromiso además de la ayuda con una intención de llegar al punto que te haga sentirse mejor con uno mismo. (Perea, 2009)

- Educación en salud o sanitaria

La educación en salud comenzó a ponerse en práctica el sistema sanitaria a raíz de una enfermera, Florence Nigthingale, una gran eminencia en la sanidad pública.

A través de lo conocimientos abstraídos puso en marcha una vistas especializadas a madres en sus casas, porque creían que un actor bastante importante para llevar sus conocimientos y que fuera transmitidos a los suyos. Estas visitas estaban basada en enseñar de forma práctica sus conocimientos y con el objetivo de disminuir de forma considerada la mortalidad infantil.

Se puede decir que unido a esta iniciativa, al mismo tiempo mediante la Conferencia de Alma- Alta en la carat de Otawa y programas posteriores en Reino Unido, considera a la atención primaria como un medio principal para la promoción en salud. (Marques et al, 2004)

La educación en salud, entonces, sería aquella que va dirigida a una población diana sana, por medio de los conocimientos transmitido por profesionales de la sanidad (médicos, enfermeras, psicólogos, farmacéutico...) y no sanitarios (familia, la escuela, medios de comunicación social...)

3.5. Análisis de campañas y buenas prácticas comunicativas en chicas Adolescentes, TIC y Salud

Par analizar las siguientes campañas y buenas prácticas hemos utilizado, como se comentó en el apartado de metodología, la plantilla de análisis de campaña de Mari Cruz Alvarado, profesora de la Universidad de Valladolid y profesora del Master de comunicación con Fines Sociales.

3.5.1. Buenas prácticas comunicativas Públicas y privadas

- Aplicadas a la alimentación y al deporte

En este apartado vamos a analizar las principales campañas que se han realizado para adolescentes y escolares en temas de alimentación y deporte con el uso de las TIC. Para ello, nos vamos a centrar en aspectos técnicos a partir de la plantilla de análisis comentada previamente, como un ejemplo para poner en práctica en la propuesta comunicativa que se realizará al final del TFM.

INSTITUCIÓN	PROYECTOS	ACCIONES
Universitat Oberta de Catalunya (UOC) Departamento de Ciencias de la Salud.	“NutrApp-Educación nutricional mediante el Whatsapp”	- Grupo destinado a tener una alimentación saludable en la red social Whatsapp. - Expertos y adolescentes
Dirección General de Deportes. Consejería de Educación, Cultura y Deportes. Castilla-La Mancha.	<u>“Escuela + Activa”</u>	- <u>Semana activa.</u> Menús semanales. - <u>Agenda Activa.</u> Aplicación para móviles y tablets con recomendaciones sobre nutrición, actividad física e inteligencia emocional. - <u>Red +Activa.</u> Trabajo en red a través de una plataforma online. -
Fundación Science for Health and Education (Fundación SHE)	“ Programa SI! (Salud Integral)”	- Página web . - Material didáctico.

Tabla 5. Elaboración propia. Principales campañas para adolescentes y escolares con uso de TICs.

- Proyecto “NutraApp-Educación nutricional mediante el Whatsapp”

El proyecto que vamos analizar es “NutraApp- Educación nutricional mediante Whatsapp, lanzada en España como proyecto piloto y es intentar promover entre los adolescentes una alimentación sana y saludables guiados y aconsejados por expertos.

1. Nivel Técnico

- La institución que promueve este proyecto es la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), más concretamente el departamento de Ciencias de la Salud. Esta investigación fue liderada por la doctora y profesora de educación nutricional Elena Carrillo, nutricionista en la misma universidad, y al doctor Josep A. Tur, catedrático de la Universidad de las Islas Baleares.
- Fue lanzada en el año 2014 como proyecto piloto en España y premiado a por Accesit por los Premios Naos en la categoría de la promoción de una alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario y por el IX Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.
- La campaña se compone de la aplicación Whatsapp, se forma un grupo específico que forman parte expertos y adolescentes, Consiste en que a través de esta aplicación los expertos den consejos nutricionales a los jóvenes sobre fruta, verduras, pescado y hortalizas a través de fotografías y mensajes de texto.

2. Nivel social

- El tema social que se quiere es promover hábitos de vida saludable en jóvenes adolescentes a través de los consejos sobre nutrición de los expertos.
- Se quiere generar que a través de una comunicación recíproca entre los jóvenes y los expertos, en esta conversación que tienen entre los estos dos emisores y

receptores permiten que puedan resolver las dudas que en un principio tienen los adolescentes sobre nutrición y que los expertos sepan que les preocupan a estos adolescentes en temas de alimentación.

- La comunicación que se origina es informativa. Generan que haya un intercambio entre el receptor y el emisor del mensaje. El receptor puede preguntar sus dudas y el emisor se las resuelven a través de un mensaje de texto y fotografías por whatsapp.
- No es sostenible en el tiempo porque era un proyecto piloto y fue generado en un momento concreto.

3. Nivel del Eje comunicacional

- Los objetivos que persigue de la comunicación, es a través de un lenguaje sencillo y cercano dar visibilidad al problema y resolver dudas sobre hábitos nutricionales.
- El objetivo principal es que los jóvenes tomen conciencia de que es tener una alimentación saludable, con consejo e información de primera mano de expertos.
- Con este grupo de Whatsapp se quiere llegar a más jóvenes como un programa de coaching y una forma práctica de crear una dieta personalizada a cada adolescente.
- Los medios utilizados es la aplicación de Whatsapp, fotografías y mensajes informativos de texto.

4. Valoración crítica del proyecto

Hay participación real de la acción, porque como he mencionado anteriormente el mensaje es transmitido por personas expertas en nutrición y transmiten sus conocimientos al participar de esta iniciativa.

Por otro lado, se quiere que la gente se involucre y no se quede en un simple proyecto piloto sino que estas personas transmitan y compartan el mensaje a todo el mundo a través de sus redes sociales.

Se intenta abarcar el problema, dando visibilidad al problema e intentando que esa visibilidad haga que la gente se conciencie y cambie de actitud. Por tanto es un proyecto socialmente responsable y eficiente, porque se quiere que a través de los consejos e información transmitida por los expertos se intente solucionar los problemas sobre alimentación que se ha percatado que hay adolescencia.

La realización del proyecto se ha intentado ser lo más sencillo posible y directo para que llegue el mensaje al máximo número de receptores.

Han sido inteligentes a utilizar expertos en la materia en la transmisión de la comunicación para que se crea un vínculo de cercanía y profesionalidad con sus receptores.

Como conclusión, es un proyecto bastante bien ejecutado porque han sabido elegir bien una aplicación, bastante utilizada por los jóvenes cuando se comunican entre ellos, y como la parte participativa del proyecto aunque añadiría otros recursos tecnológicos como puede ser una web que recoja como un resumen de todo lo que se está hablando a través de la aplicación para que otros adolescentes interesados con el tema se informen sobre él. Además incluiría charlas en personas para tratar los mismos temas que se han tratado en un principio en la aplicación móvil.

- Proyecto “Escuela + Activa”

El siguiente proyecto que vamos analizar es Escuela+Activa lanzada por distintos medios y en España para promover una vida saludable a través del deporte y la alimentación entre escolares de la Comunidad de Castilla La Mancha.

1. Nivel Técnico

- La institución que promueve este proyecto es la Dirección General de Deportes por la Consejería de Educación, Cultura y Deportes. Castilla-La Mancha.

- Esta investigación fue liderada por el doctor Juan Carlos Martín Martínez, director General de Deportes de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de Castilla – La Mancha.
- Fue lanzada en el año 2015 como proyecto piloto en España y premiado por los Accedit en la categoría de la promoción en el ámbito familiar y comunitario. .
- La campaña se compone de una tabla que recoge la práctica deportiva recomendada para escolares y adolescentes de 3 a 17 años de edad, selección de unos determinados centros escolares que se llevaran el sello de Escuela +Activa, un coordinador por cada centro que es que se ocupara de que todo se ejecute como se había previsto, la semana+ Activa que se elaboraran una serie de recomendaciones de propuestas de menús y actividad física y una agenda online de asesoramiento online a través de una aplicación móvil y tablets, para aconsejar a los padres cual es la actividad física y alimentación más aconsejable para sus hijos y una red Activa para que tanto alumnos, padres y profesionales de la educación física estén interconectados e informados de todos los eventos, recursos e instalaciones y actividades regulares, sobre actividad física y deportiva de la zona.



Imagen1. Semana activa



Imagen2. Agenda Activ

2. Nivel social

- El tema social que se quiere es promover hábitos de vida saludable en jóvenes adolescentes, padres y centros educativos a través de un programa que engloba dos ámbitos: educativo y familiar.
- Se quiere generar que a través de una comunicación recíproca entre los jóvenes y expertos, a través de distinto material tanto online como en papel puedan aconsejar a los jóvenes y padres sobre una vida saludable a través de deporte y alimentación.
- La comunicación que se origina es informativa. Generan que haya un intercambio entre el receptor y el emisor del mensaje. El receptor puede preguntar sus dudas y el emisor se las resuelven a través de una plataforma online.
- Es sostenible en el tiempo porque es un proyecto que aun ahora se mantiene en funcionamiento.

3. Nivel del Eje comunicacional

- Los objetivos que persigue de la comunicación, es a través de un lenguaje sencillo y cercano dar visibilidad al problema y resolver dudas sobre hábitos de vida saludable sobre deporte y alimentación y dar unas pautas recomendables.
- El objetivo principal es que los jóvenes y escolares tomen conciencia de que es tener una alimentación saludable y deporte adecuado, con consejo e información de primera mano de expertos.
- Con estas medidas adaptadas se quiere conseguir que se adquieran los conocimientos adecuados para tener una vida saludable adquiriendo unos hábitos de vida adecuados.
- Los medios utilizados son menús semanales, aplicación para móviles y tablets y trabajo en red a través de una plataforma online.

4. Valoración crítica del proyecto

Hay participación real de la acción, porque como he mencionado anteriormente el mensaje es transmitido por personas expertas en nutrición y transmiten sus conocimientos al participar de esta iniciativa.

Por otro lado, se quiere que la gente se involucre y que estas participen de forma activa en el proyecto comentando en la plataforma online y acudiendo a los distintos eventos deportivos que se realicen.

Se intenta dar soluciones a los problemas que hay de desinformación sobre alimentación y deporte e intentando que esa visibilidad haga que la gente se conciencie y cambie de actitud. Por tanto es un proyecto socialmente responsable y eficiente, porque se quiere que a través de los consejos e información transmitida por los expertos se intente que la población escolar y adolescente se conciencie de tener una vida saludable.

La realización del proyecto se ha intentado ser lo más sencillo posible y directo para que llegue el mensaje al máximo número de receptores.

Han sido inteligentes a utilizar expertos en la materia en la transmisión de la comunicación para que se crea un vínculo de cercanía y profesionalidad con sus receptores.

Como conclusión, es un proyecto bastante bien ejecutado porque han sabido elegir bien las aplicaciones, se ha intentado cubrir todos los ámbitos que forman parte del entorno de los jóvenes y escolares (familiar y educativo), además de la parte participativa del proyecto. Aunque es proyecto que me parece que engloba todo y que es un proyecto con una estructura organizativa buena, me hubiera preocupado un poco más por interactuar con los jóvenes para que expusiesen sus necesidades y con ello crear alguna aplicación únicamente para ellos.

- Proyecto “ **Programa SI! (Salud Integral)**”

1. Nivel Técnico

- La institución que promueve este proyecto es la Fundación Science for Health and Education (Fundación SHE) .
- Esta investigación fue liderada por el doctor Valentín Fuster.
- Fue lanzada en el año 2014 con el premio NAOS de la promoción de la actividad física en el ámbito escolar.

- El proyecto consiste en motorizar a unos determinados centros escolares elegidos por el proyecto. Estos centros escolares comprende alumnos de edades entre 3 a 10 años de edad. A estos centros se les administrara material educativo e iran ha darles charlas educativas divertidas para los niños. Además este

proyecto le acompaña una página web donde se les ira dejando a los centros el material educativo.

2. Nivel social

- El tema social que se quiere es promover hábitos de vida saludable en niños a través de un programa que engloba del ámbito educativo.
- Se quiere generar que a través de una comunicación de profesores y de profesionales de la nutrición, a través de distinto material tanto online como en papel puedan enseñar a los niños sobre una nutrición saludable a través de deporte y alimentación.
- La comunicación que se origina es informativa. Generan que haya un intercambio entre el receptor y el emisor del mensaje. El receptor puede preguntar sus dudas y el emisor se las resuelven a través de una plataforma online o personalmente.
- Es sostenible en el tiempo porque es un proyecto porque aun se mantiene en funcionamiento.

3. Nivel del Eje comunicacional

- Los objetivos que persigue de la comunicación, es a través de un lenguaje sencillo y cercano enseñar sobre una buena alimentación para que los más pequeños pueden ser emisores en su entorno sobre una buena alimentación.
- El objetivo principal es que los escolares tomen conciencia de que es tener una alimentación saludable, con consejo e información de primera mano de expertos.
- Con estas medidas adaptadas se quiere conseguir que se adquieran los conocimientos adecuados para tener una vida saludable adquiriendo unos hábitos de vida adecuados.
- Los medios utilizados son menús semanales, material escolar y una página web.

4. Valoración crítica del proyecto

Hay participación real de la acción, porque como he mencionado anteriormente el mensaje es transmitido por personas expertas en nutrición y transmiten sus conocimientos al participar de esta iniciativa.

Por otro lado, se quiere que los escolares se involucren y que participen de forma activa en el proyecto comentando lo que han aprendido en casa y participando de las actividades que se realicen.

Se intenta dar soluciones a los problemas que hay de desinformación sobre alimentación e intentando que esa visibilidad haga que la gente se conciencie y cambie de actitud. Por tanto es un proyecto socialmente responsable y eficiente, porque se quiere que a través de los consejos e información transmitida por los expertos se intente que la población escolar consiga aprender que es una dieta saludable.

La realización del proyecto se ha intentado ser lo más sencillo posible y directo para que llegue el mensaje al máximo número de receptores.

Han sido inteligentes a utilizar expertos en la materia en la transmisión de la comunicación para que se crea un vínculo de cercanía y profesionalidad con sus receptores.

Como conclusión, es un proyecto bastante bien ejecutado porque han sabido como enseñar a los más pequeños que es una buena alimentación a través de material educativo divertido para ellos y que evita que lo consideren como otra lección

Aunque es proyecto con una estructura organizativa buena, me hubiera preocupado un poco más por interactuar con los padres para que expusiesen sus necesidades y con ello crear alguna aplicación estrictamente para ellos.



Imagen3. Proyecto Si en centros escolares.



Imagen4. Proyecto SI en centros escolares.

3.5.2. Campañas del instituto de la mujer

En este apartado se ha hecho una selección de dos campañas destacadas del Instituto de la mujer sobre igualdad de género en el deporte. Parra ello se ha analizado dos campañas de los años 2007 y 2009 y promocionadas por el CFAtlético de Madrid.

INSTITUCIÓN	PROYECTOS	ACCIONES
Instituto de la mujer (CF Atlético de Madrid) Mayo 2007(Madrid)- Estadio Vicente Calderón	"Iguales en la vida. Iguales en el deporte"	<ul style="list-style-type: none"> - Spot - Material publicitario (dos lonas y camisetas blancas)
Instituto de la mujer (CF Atlético de Madrid) Mayo 2009 (Madrid)- Estadio Vicente Calderón	"Iguales, porque lo somos"	<ul style="list-style-type: none"> - Partido amistoso. - Partido de Liga - Charla coloquio “Mismos retos, mismas oportunidades” - Exhibición de la exposición del Instituto de la Mujer “Mujer y deporte”. - Confección de camisetas y carteles

Tabla 6. Elaboración propia. Principales campañas del Instituto de la mujer en la igualdad de sexos en el deporte.

- Campaña **"Iguales, porque lo somos"**

1. Nivel Técnico

- La institución que promueve este proyecto es el Instituto de la mujer y patrocinado por CF Atlético de Madrid.
- Fue lanzada en el año 2009 en España en Estadio Vicente Calderón.
- La campaña consistió en un spot, colocación de carteles en todo el Estadio, emisión del spot de la campaña en el video marcador durante el partido,

fotografía de los jugadores del primer equipo en el campo con una pancarta de la campaña.

2. Nivel social

- El tema social que se quiere es promover la igualdad de sexos en la realización de deporte.
- Se quiere generar que a través de una comunicación de un club de futbol de gran importancia en mundo deportivo sea un referente para transmitir valores de igualdad y respeto en el deporte.
- La comunicación que se origina es informativa. No hay una comunicación emisor- receptor sino que transmite el mensaje para que llegue al mayor número de receptores posibles. Es una comunicación impersonal.

3. Nivel del Eje comunicacional

- Los objetivos que persigue de la comunicación, es a través de un lenguaje sencillo y cercano enseñar sobre unos valores como el respeto y la igualdad de sexos en un deporte, el futbol, que prima el machismo y que menos féminas tiene actualmente.
- El objetivo principal es que la gente tome conciencia que el futbol se quiten los prejuicios que actualmente se tiene hacia el sector femenino al practicar este tipo de deporte.
- Con estas medidas adaptadas se quiere conseguir que se adquieran los conocimientos adecuados para tener unos valores de igualdad y respeto hacia el sector femenino.
- Los medios utilizados son spot, camisetas , pancarta de la campaña y partido amistoso entre periodistas de As, Marca, Cadena Ser, Radio Marca, Telemadrid y TV Cuatro, veteranos del Club Atlético, y jugadoras de los equipos femeninos del club, formando equipos mixtos. Se confeccionaron equipaciones específicas de la campaña. Se jugó el 7 de mayo, en la Ciudad Deportiva del Club en Majadahonda. Además también se celebró una Charla-coloquio “Mismos retos,

mismas oportunidades”, sobre igualdad de género y práctica deportiva, dirigida al alumnado de secundaria de los institutos Juan de Mairena (San Sebastián de los Reyes), Victoria Kent (Fuenlabrada) y Cardenal Herrera Oria (Madrid). Participaron Quique Estebaranz (ex jugador de fútbol del Atlético de Madrid), Fernando Romay (ex jugador de baloncesto del Real Madrid), Gervasio Deferr (gimnasta olímpico), Escarlata Bernard (nadadora olímpica) y Dori Ruano (ciclista). 14 de mayo, en el Estadio Vicente Calderón.

4. Valoración crítica del proyecto

Hay participación real de la acción, porque como he mencionado anteriormente el mensaje es transmitido por personas que realizan este deporte.

Por otro lado, se quiere que la población se involucre y que participe de forma activa en las actividades que se realizaron ese día.

Se intenta dar soluciones a los problemas que hay de desigualdad entre sexos en el fútbol y haga que la gente se conciencie y cambie de actitud.

Por tanto es un proyecto socialmente responsable y eficiente, porque se quiere que a través de los consejos e información transmitida por los expertos en este deporte se intente que la población en general consiga aprender que hay que tener respeto e igualdad en el deporte.

La realización del proyecto se ha intentado ser lo más sencillo posible y directo para que llegue el mensaje al máximo número de receptores.

Han sido inteligentes a utilizar profesionales del fútbol en la transmisión de la comunicación para que se crea un vínculo de cercanía y profesionalidad con sus receptores.

Como conclusión, es un proyecto bastante bien ejecutado aunque es una campaña lanzada en un momento concreto y que al no perdurara en el tiempo es posiblemente que caiga en el olvido.

- Campaña "**Iguales ante la vida, iguales ante el deporte**"

1. Nivel Técnico

- La institución que promueve este proyecto es el Instituto de la mujer y patrocinado por CF Atlético de Madrid.
- Fue lanzada en el año 2007 en España en Estadio Vicente Calderón.
- La campaña consistió en un spot y merchandising colocación de carteles en todo el Estadio.

2. Nivel social

- El tema social que se quiere es promover la igualdad de sexos en la realización de deporte.
- Se quiere generar que a través de una comunicación de un club de fútbol de gran importancia en mundo deportivo sea un referente para transmitir valores de igualdad y respeto en el deporte.
- La comunicación que se origina es informativa. No hay una comunicación emisor- receptor sino que transmite el mensaje para que llegue al mayor número de receptores posibles. Es una comunicación impersonal.

3. Nivel del Eje comunicacional

- Los objetivos que persigue de la comunicación, es a través de un lenguaje sencillo y cercano enseñar sobre unos valores como el respeto y la igualdad de sexos en un deporte, el fútbol, que prima el machismo y que menos féminas tiene actualmente.
- El objetivo principal es que la gente tome conciencia que el fútbol se quiten los prejuicios que actualmente se tiene hacia el sector femenino al practicar este tipo de deporte.

- Con estas medidas adaptadas se quiere conseguir que se adquieran los conocimientos adecuados para tener unos valores de igualdad y respecto hacia el sector femenino.
- Los medios utilizados son spot, camisetas y pancarta de la campaña .

5. Valoración crítica del proyecto

Hay participación real de la acción, porque como he mencionado anteriormente el mensaje es transmitido por personas que realizan este deporte.

Por otro lado, se quiere que la población se involucre y que participe de forma activa en las actividades que se realizaron ese día.

Se intenta dar soluciones a los problemas que hay de desigualdad entre sexos en el fútbol y haga que la gente se conciencie y cambie de actitud.

Por tanto es un proyecto socialmente responsable y eficiente, porque se quiere que a través de los consejos e información transmitida por los expertos en este deporte se intente que la población en general consiga aprender que hay que tener respeto e igualdad en el deporte.

La realización del proyecto se ha intentado ser lo más sencillo posible y directo para que llegue el mensaje al máximo número de receptores.

Han sido inteligentes a utilizar profesionales del fútbol en la transmisión de la comunicación para que se crea un vínculo de cercanía y profesionalidad con sus receptores.

Como conclusión, es un proyecto bastante bien ejecutado aunque es una campaña lanzada en un momento concreto y que al no perdurara en el tiempo es posiblemente que caiga en el olvido.

3.5.3.Campañas del consejo superior de deportes

En este apartado hacemos un recopilatorio de lo más destacado a nivel comunicativo en deporte relacionado con género en el consejo de deportes.

INSTITUCIÓN	PROYECTOS	ACCIONES
Consejo superior de deportes	Universo Mujer	<ul style="list-style-type: none"> - Blog de deportistas, mujeres amantes del deportes, profesionales....
Consejo superior de deportes de Cataluña Anual (Barcelona)	Carrera de mujeres	<ul style="list-style-type: none"> - Carrera de mujeres con una distancia de 5km.
Consejo superior de deportes de Cataluña Permanente	Cuaderno mujeres y deporte	<ul style="list-style-type: none"> - Es una colección de fotos con la práctica deportiva de la mujeres
Consejo superior de deportes de Cataluña Anual	Proyecto "Mare, quedem per córrer?" (¿Mamá, quedamos para correr?)	<ul style="list-style-type: none"> - Se invita a las madres a participar en la carrera de mujeres con un entrenamiento personalizado.

Tabla 7. Elaboración propia. Principales campañas del Consejo Superior de Deportes en temas de deportivos y dedicados a la mujer.

- **Universo Mujer**

Es un programa para la mujer y su desarrollo personal dentro del ámbito deportivo. Nace como medio para desarrollar iniciativas que contribuyan a la mejora y transformación del deporte femenino en España.

- **Carrera de las Mujeres**

Es una carrera de 5 km que la participación es exclusivamente femenina para incentivar la participación femenina en esta sección deportiva por eso se ha hecho esta iniciativa con el objetivo de promocionar un deporte entre las mujeres. Además, se suma a una acción solidaria como es la lucha contra el cáncer de mama.



Foto 4- Carrera mujeres, Consejo superior de Deportes de Cataluña.

- **Cuaderno Mujeres y Deporte**

El Cuaderno Mujeres y Deporte es una colección de la participación de las mujeres en pruebas deportivas. Se recogen las biografías de las personas ganadoras del premio Mujer y Deporte, además de buenas prácticas de la promoción deportiva femenina.

- **Proyecto "Mare, quedem per córrer?" (¿Mamá, quedamos para correr?)**

Con motivo de la Carrera de las Mujeres, se convoca a las madres interesadas de los centros educativos de su hijos a prepararse y participar en la carrera. Se realiza una reunión previa donde se explica la necesidad de practicar actividad física incluso en una etapa de la vida donde el cuidado de los hijos es una prioridad. Se facilitan planes de entrenamiento para iniciarse y la inscripción gratuita en la carrera.

3.6. Dos programas institucionales como referente

A continuación se resumirá los principales programas institucionales NAOS y el PAOS como regulador de las campañas de publicidad en escolares y adolescentes en alimentación.

3.6.1. Estrategía NAOS

NAOS surge en el 2005 con el objetivo de *“sensibilizar a la población del problema que representa la obesidad para la salud y de impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y los jóvenes, adopten hábitos de vida saludables principalmente a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física”* (web Estrategia NAOS: http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/estrategia/que_es/).

➤ Objetivos

La Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención para la obesidad, impulsada por el ministerio de Sanidad tienen como finalidad incentivar hábitos de vida

saludable en la población a base de una alimentación y actividad físicas adecuadas sobretodo en la población infantil para evitar un índice de obesidad elevado en la población (Agencia Española de Seguridad Alimentaria, 2005)

Para realizarlo ha sido llevado a cabo por un conjunto de expertos con la coordinación de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESA) y la Dirección general de Salud pública, con el objetivo de disminuir la obesidad en la población y determinar acciones adecuadas para su prevención.

NAOS, sirve como un impulso para potenciar hábitos de vida saludable, con los cuales prevenir enfermedades de tipo cardiovasculares, teniendo una alimentación y actividad física recomendables.

Los objetivos principales son según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria *“Fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas.”*

Con esto se quiere conseguir:

- *“Fomentar políticas y planes de acción destinados a mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física en la población. Estas políticas deberán ser sostenibles, integrales y buscar una amplia participación de la sociedad.*
- *Sensibilizar e informar a la población del impacto positivo que, para su salud, tienen una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física.*
- *Promover la educación nutricional en el medio familiar, escolar y comunitario.*
- *Estimular la práctica de actividad física regular en la población, con especial énfasis en los escolares.*
- *Propiciar un marco de colaboración con las empresas del sector alimentario para promover la producción y distribución de productos que contribuyan a una alimentación más sana y equilibrada.*

- *Sensibilizar a los profesionales del Sistema Nacional de Salud para impulsar la detección sistemática de la obesidad y el sobrepeso en la población.*
- *Realizar el seguimiento de las medidas propuestas y la evaluación de los resultados obtenidos a través de la Estrategia.”(Agencia española de Seguridad Alimentaria,2005)*

Es un proyecto que para tener éxito en lo que se propone a través de una comunicación y una educación tanto en alimentación como actividad física implicando a los distintos ámbitos de la población (familiar, escolar, sanitario y empresarial) e intentar crear un entorno que favorezca que estos dos objetivos que persigue se llegen a cumplir.

Por otra parte, NAOS propone una alimentación donde no hay alimentos mejores o peores sino una dieta que es equilibrada o por el contrario no lo es. Por eso, promueve que sea una dieta variada en la que sean conscientes de la ingesta de azúcares, grasas saturadas y el nivel de sal en las comidas.

Es necesario que para conseguir una dieta equilibrada se evite eliminar el desayuno de la dieta, porque según la Agencia Española de Seguridad alimentaria el 8% de los niños españoles que acuden al colegio sin haber desayunado. Además debemos tener una dieta equilibrada a base de legumbres, patatas y cereales, tomar cinco piezas de fruta a la semana, incluyendo verduras y hortalizas, 1 o 2 litros de agua y lo más importante involucrar a todos los miembros de la familia en la preparación de los menús.

El ámbito familiar tiene un papel fundamental en la educación y la comunicación de valores para tener una dieta equilibrada. Una buena comunicación en alimentación y actividad física en la familia creará un entorno favorable para que todos los miembros tengan hábitos de vida saludable.

➤ Acciones del programa

El programa lleva distintas eventos y acciones para conseguir que la población se involucre. Desde que comenzó se han celebrado jornadas sobre el tema fundamental es la obesidad y unos premios, que van ya por su X edición, para que los distintos ámbitos de la población se involucre en el programa aportando su estudios y sus distintas acciones realizadas. También está como modo de regulación de las campañas de publicidad el programa PAOS (Código de correlación de la publicidad de alimentos y bebidas dirigidas a menores, prevención de la obesidad y salud) y el programa PERSEO (Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad), Plan Cuídate y Activalandia.

Además España ha recibido un premio por la implicación y sus trabajos para combatir la obesidad, por la oficina regional europeo por la OMS, en su Conferencia Ministerial en Estambul y celebrada en noviembre de 2006.

▪ Premios NAOS

Los premios NAOS, comenzaron en el 2007 y se convocan por la Orden SCO/2647/2007, de 28 de agosto - B.O.E. nº 221, de 14 de septiembre de 2007 *“tienen como finalidad reconocer y dar mayor visibilidad a aquellos programas, intervenciones u otras iniciativas que entre sus objetivos contribuyan a la prevención de la obesidad, mediante la promoción de una alimentación saludable y/o de la práctica de actividad física regular en el marco de la Estrategia NAOS”*.(web de Premios NAOS: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/Premios_NAOS.htm)

Con esta iniciativa se quiere que particulares y empresas se involucren en el programa aportando sus conocimientos a través de sus estudios realizados en distintos ámbitos.

En el 2007 se comenzó con las siguientes categorías:

- Premio Estrategia NAOS en el Ámbito Familiar y Comunitario.
- Premio Estrategia NAOS en el Ámbito Escolar.
- Premio Estrategia NAOS en el Ámbito Sanitario.
- Premio Estrategia NAOS en el Ámbito Laboral.
- Premio Estrategia NAOS a la Iniciativa Empresarial.
- Premio Estrategia NAOS al mejor proyecto o trabajo de Investigación Aplicada.
- Premio Estrategia NAOS de Especial Reconocimiento a toda una trayectoria profesional dedicada a la promoción de una alimentación saludable y al incremento de la actividad física.

A partir del 2009, para distinguir las modalidades que promocionan la actividad física se modificaron incluyendo una doble modalidad en el ámbito Familiar y comunitario y el ámbito escolar en: actividad física y alimentación saludable a partir de la Orden SAS/2404/2009, de 1 de septiembre.

Los premio NAOS no tienen una recompensa económica, pero si se les reconoce sus trabajo y en la ceremonia de galardonados se les entrega a cada uno de los ganadores un trofeo y un diploma acreditativo de la Convención.

En el anexo I se presentan los premios y ganadores de las ediciones realizadas hasta el momento, habiendo tenido un accesit el programa de deporte escolar de Segovia.

Además en determinados ámbitos se vio necesario implantar algunas normativas o leyes que regulen y que tenga una serie de revisiones y adaptaciones que tenga con fin perdurar lo máximo posible en el tiempo. En este sentido se ha promovido el Código de Autorregulación Publicitaria PAOS y la FIAB (Federación de Industrias de Alimentación y bebidas) se comprometió manteniendo una responsabilidad social y manteniendo una alta regulación en las actividades publicitarias de alimentos y bebidas sobretodo dirigidas a menores.

3.6.2. La Red Española de Ciudades Saludables

➤ Objetivos y conceptos.

“Esta asociación de ciudades nace en 1988 en la Federación Española de Municipios y Provincias, dentro del Proyecto europeo de CIUDADES SALUDABLES que es una iniciativa internacional, dirigida por la Organización Mundial de la Salud, cuyo objetivo es la salud y el desarrollo sostenible, en el nivel local, según la estrategia “Salud para todos”. El proyecto busca mejorar el bienestar y el medio ambiente físico, mental y social de la ciudadanía. Actualmente, 149 ciudades están asociadas a la Red Española de Ciudades Saludables. En las ciudades españolas de la Red viven más de 19 millones de personas, más del 41% de la población nacional. Forman parte de la Red 31 capitales de provincia y 39 ciudades de más 100.000 habitantes. Pero no importa el tamaño de la ciudad, todos los Gobiernos Locales tienen cabida en la Red, así está integrada también una Diputación Provincial y un Cabildo Insular.”

(web:

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/ciudadesSaludables/docs/folletoCiudadSalud.pdf>)

➤ Objetivos

- *“Asegurar la intercomunicación de las ciudades participantes en materia de promoción y protección de la salud, que permita el intercambio de experiencias y el desarrollo de proyectos entre ciudades, con otros niveles de la Administración y con otras organizaciones, para promover la acción común en la promoción y protección de la salud.*
- *Asegurar el mantenimiento de los contactos interinstitucionales para la consolidación de las relaciones intersectoriales, necesarias en el ámbito de la promoción y protección de la salud.*
- *Fomentar la colaboración y la acción conjunta de las ciudades participantes en materia de promoción y protección de la salud.*

- *Ayudar a las ciudades participantes a desarrollar modelos operativos de promoción y protección de la salud en la comunidad, que puedan servir como modelos de buena praxis en lo concerniente a la promoción y protección de la salud en el contexto urbano, en concreto: el diagnóstico y los planes de salud.*
- *Establecer criterios de evaluación e indicadores unificados que permitan evaluar las actuaciones de la promoción y protección de la salud y la acreditación de la calidad de su ejecución.*
- *Establecer recomendaciones orientadas a la inclusión de los procesos de calidad en las actuaciones de promoción y protección de la salud.*
- *Mantener contactos con otros proyectos de ciudades saludables en nuestro país, en otros países y con las redes nacionales, así como con la Red Europea.*
- *Difundir la información relevante sobre la Red Española de Ciudades Saludables, las Redes Autonómicas y la Red Europea.”*

(Web:

http://recs.es/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=13&Itemid=28)

➤ Acciones

Entre las acciones más destacadas del programa de la RECS destacan tres acciones:

- El intercambio de experiencias entre distintas ciudades inscritas en el programa en salud y desarrollo sostenible.
- Una información, formación, apoyo técnico y económico para proyectos y actividades en salud urbana y desarrollo sostenible.
- Un apoyo para la elaboración de planes municipales de salud, programas y actividades de salud.

➤ Temas que aborda:

- Mejorar los hábitos alimenticios.
- Fomentar la práctica de actividad física.
- Prevenir la obesidad.
- Reducir el consumo de tabaco, alcohol o cualquier tipo de sustancias adictivas.
- Prevención de enfermedades.
- Impulsar medidas que contribuyan a propiciar un envejecimiento activo y saludable.
- Fomentar la salud y el desarrollo sostenible.

CAPÍTULO 4. ANÁLISIS DE CASO DE SEGOVIA

En este capítulo vamos a presentar las diferentes acciones que realiza el Ayuntamiento de Segovia dentro de la red de Ciudades Saludables y el Programa Integral de Deporte Escolar.

Así queremos analizar la promoción de hábitos saludables, deporte y alimentación, que se hace desde Segovia centrándonos en chicas adolescentes, que es el objetivo de este trabajo de final de master.

4.1. Segovia en la Red de Ciudades Saludables

Segovia está dentro de la Red de Ciudades Saludables, con cuatro acciones realizadas desde distintos organismos: Consejería de Salud y el Ayuntamiento.

➤ Acciones

INSTITUCIÓN	ACCIONES
Consejería de Salud	- Rutas para la salud
Ayuntamiento	- Red Municipal de Prevención de Drogodependencias
Ayuntamiento	- Convenios con entidades de autoayuda y voluntariado
Ayuntamiento	-Aulas de salud
Ayuntamiento	-Plan I Salud (2011-2013)

Tabla 11. Elaboración propia. Principales acciones de los organismos de Segovia dentro de la Red de ciudades saludables.

Segovia además dentro de su trayectoria dentro de la Red ha realizado varios programas que han repercutido de forma positiva en la ciudad. Dentro de estos programas podemos destacar:

➤ Programa de la Red Municipal de drogodependencias

La iniciativa lanzada desde el Ayuntamiento y el Comité municipal de prevención. Fue premiada por la RECS en 2013 (Premio de Calidad de la RECS en categoría colaboración intersectorial)

Constaba cinco pilares básicos: el compromiso institucional, la participación social, el análisis, la formación y la evidencia científica.

Para llevarlo a cabo se contó con el sector comercial y hotelero, la Federación Empresarial Segoviana, la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Segovia, las asociaciones de vecinos en las fiestas de los barrios y la Policía Municipal.

Se realizaron distintas acciones entre los agentes implicados:

- La Federación Empresarial de Segovia se encargó de contactar con el sector comercial y hotelero para explicarles el problema que había y para que participasen en la iniciativa Taller de Dispensación Responsable, que se trataba de dotarles con estrategias para que actuaran como mediadores en el caso de que sospechasen en el mismo establecimiento de este consumo de alcohol por menores.
- La Policía Municipal su papel era detectarlo a tiempo y enseguida intervenir suprimiendo esta oferta a menores.
- Las asociaciones de vecinos se encargaron de vigilar el consumo de alcohol en menores en fiestas de los barrios.
- El psicólogo del Plan Municipal sobre Drogas contacta con las familias de los menores identificados, invitándoseles a participar en los programas de prevención.



Foto 5. **Actividades celebradas en Segovia durante la puesta en práctica del proyecto.**
Fuente: Red Española de Ciudades Saludables.

La intervención quería no fuese sólo dirigida a menores sino también a la gente mayor o establecimientos que se lo pueden administrar.

Este proyecto tuvo resultados satisfactorios. Entre ellos se noto en gran medida la disminución de alcohol en adolescentes, aumento los establecimientos comerciales y hoteleros en el proyecto, aumento la prevención de casos precoces de consumo de alcohol y disminuyo los puntos de venta de alcohol.

➤ Buenas prácticas en la RECS de Segovia

Como hemos mencionado anteriormente Segovia consta de cuatro ámbitos de actuación. En ellos se ha realizado distintos programas que podemos destacar a continuación:

Acción	Categoría	Descripción
Rutas para la salud	Prevención de enfermedades	Dos grupos de participantes en función de edad, con programas de ejercicio físico de distinta intensidad
Red Municipal de Prevención de Drogodependencias	Prevención de enfermedades	Coordinación de entidades, red de recursos útiles para prevención y atención especializada
Convenios con entidades de autoayuda y voluntariado	Salud y sociedad	Coordinación entre entidades y técnicos municipales para la elaboración de proyectos
Aulas de salud	Educación y salud	Trabajo de equipos multidisciplinares (siempre con participación de profesionales de la Educación Física y la psicología) que implementan actividades de promoción de la salud y la autonomía personal a personas mayores de 60 años.
I Plan de Salud 2011-2013	Plan de Salud	Promoción de entidades de salud, colaboración, campañas a colectivos vulnerables y la población en general, promoción de práctica deportiva, programas de ocio alternativo, potenciación del Plan Municipal sobre Drogas.

Tabla 12. **Buenas prácticas de Segovia en el marco de la RECS.**

Fuente: León saludable: análisis de acciones y experiencias.

4.2. Programa de deporte integral de Deporte Escolar

➤ Programa Integral de deporte

El PIDEMSG (Programa Integral de Deporte Escolar del Municipio de Segovia)

“es un programa implantado en el municipio de Segovia desde el año 2009 que trata

de utilizar la actividad deportiva como instrumento educativo y socializador, con acciones específicas para promover la formación y participación deportiva de los escolares segovianos”. (Ponce et al, 2016)

Está destinado a chicos y chicas de entre 12 a 16 años de la población de Segovia, con un modelo no competitivo y que se reúnen dos días a la semana incluyendo los encuentros polideportivos que se realizan cada 15 días los viernes y sábados y donde pueden realizar los cuatro deportes colectivos (baloncesto, fútbol sala, voleibol y badminton) más otros deportes como pueden ser escalado, bulder etc.

- Objetivos:

Con este programa se persigue la participación y la formación en deportes pero de forma no competitiva favoreciendo valores como el compañerismo, trabajo en equipo y hábitos de práctica física-deportiva en la población con el objetivo de disminuir los niveles de obesidad de los participantes; y aumentar los niveles de participación en actividad físico-deportiva de escolares a través de un programa de Deporte Escolar formativo. (Ponce et al, 2016)

- Resultados:

1. A partir de este programa se ha logrado se ha logrado que a través de un diferente método conocido modelo compresivo se consiga una mayor participación por parte de los chicos y chicas.
2. Se crean grupos de deportes que no compiten en juegos escolares y que se adaptan al grupo de alumnos que en ese momento se encuentran. Además ellos mismo son los que arbitran y gestionan los partidos que realizan. Así de ese modo además de divertirse aprenden las reglas del juego.
3. Potencian actividades y deportes en la que la participación femenina es mayor como puede ser el voleibol, que es un deporte que no al ver contacto físico las chicas se sientan más cómodas realizándolo.
4. Para los más principiantes en el deporte adaptan las reglas de los juegos para que el alumno se sienta más cómodo en su realización y evite tener menos dificultades a la hora de aprender.

Participación real de los juegos por parte de chicos y chicas de Segovia (2015-2016)

CATEGORÍAS						
CENTROS	SEXO	MODALIDAD	Infantil	Cadete	Juvenil	Total general
Andrés Laguna	Femenino	Fútbol sala	20 (A y B)	21 (A y B)		41
		Voleibol	24 (A y B)			24
	Masculino	Baloncesto	16	14		30
		Fútbol sala	14	32 (A, B y C)		46
		Polideportivo	2			2
Claret	Femenino	Baloncesto	10			10
		Fútbol sala		23 (A y B)	14	37
		Voleibol	28 (A y B)	22 (A y B)		50
	Masculino	Fútbol sala	14	12		26
Cooperativa Álcazar	Femenino	Voleibol	8	7		15
	Masculino	Fútbol sala	10			10
		Polideportivo	1	5		6
Ezequiel González	Femenino	Baloncesto	11			11
		Voleibol	13	12		25
	Masculino	Fútbol sala	14	32 (A, B y C)		46
Giner de los Ríos	Femenino	Baloncesto	14			14
		Polideportivo		1		1
	Masculino	Fútbol sala	10			10
		Polideportivo		5		5
María Moliner	Femenino	Fútbol sala		14		14
	Masculino	Baloncesto		10		10
		Fútbol sala	11	13		24
Mariano Quintanilla	Femenino	Voleibol	10	11		21
	Masculino	Baloncesto	6			6
		Fútbol sala	9	14		23
Maristas	Femenino	Fútbol sala		12		12
		Voleibol	7	7		14
	Masculino	Baloncesto		11		11
		Fútbol sala	10			10
TOTAL GENERAL			262	278	14	554

Tabla13. ESTIMACIÓN DE PARTICIPACIÓN DE EDUCACIÓN SECUNDARIA Y BACHILLERATO.

Fuente: Andrés Ponce.

En esta tabla se recoge una estimación aproximada de los chicos y chicas que participan en el modelo polideportivo y en los Juegos Escolares (Fútbol Sala, baloncesto, balonmano y voleibol)

Se puede observar que están separados tanto por institutos como por género
Con un total de 554 participantes tanto de escolares como de los encuentros polideportivos.

INSTITUTOS	NUMERO DE CHICAS
Andrés Laguna	65
Claret	97
Coop. Alcázar	15
Ezequiel González	36
Giner de los ríos	15
María Moliner	14
Mariano Quintanilla	21
Maristas	26
	289

Tabla 14. Elaboración propia. Chicas que participantes en total en los distintos deportes de los Juegos Escolares.

Se puede ver que las chicas que les promueve la competición hay una alta participación sobre todo en deportes como voleibol y fútbol sala en las tres categorías juntas infantil, cadete y juvenil.

Como conclusión, las chicas que se quieren dedicar hacer deporte de forma competitiva no lo dejan en edades que otras chicas de su edad si que lo acaban dejando.

Los encuentros deportivos, deporte no competitivos son más atractivo para chicas que para chicos, porque como hemos dicho en epígrafes anteriores la mayoría de las chicas buscan en el deporte una forma de conocer a gente de su edad, aprender nuevos deportes en un ambiente no competitivo.

4.3 Casa Joven

La Casa Joven o Segovia Joven es un servicio de Información juvenil integrado en La Red de Información Juvenil de Castilla y León.

Ofrece entre sus principales servicios acceso a internet gratuitos y zona wifi, información sobre becas ayuda al empleo, etc.

Además tiene una atención personalizada, donde una persona cualificada te atiende y ayuda a resolver dudas y demandas garantizando la confidencialidad y el derecho al anonimato.

Además recoge una zona de consulta con tableros de información sobre cursos, empleo, viajes, becas, ayudas, etc.; folletos; espacio equipado para que consultes toda la información tranquilamente.

Ofreciendo todo tipo de actividades para centros de Secundaria, Escuelas, talleres de empleo, programas de cualificación personal Inicial y Asociaciones.

4.4. Resultados de investigación

La investigación está basada en dos entrevistas realizadas en un principio al técnico de la Concejalía de Juventud Víctor y al coordinador del proyecto de Programa Integral de Deporte Escolar del Municipio de Segovia.

Además según los datos aportados por ambos se pudo confeccionar los temas que más preocupan en la población adolescentes más concretamente en chicas donde se realizaron 3 grupos de discusión: un Grupo Integral de Deporte del Municipio de Segovia y otros dos en los campamentos urbanos de verano de la Casa Joven

➤ Respuestas analizadas:

General	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Estilos de vida saludable	Si saben lo que son	Si saben los que son	Si saben lo que son
Deporte	Lo realizan habitualmente	No lo realizan habitualmente o no lo realizan	Lo realizan
Alimentación	Realizan buena alimentación	Realizan buena alimentación aunque se saltan algunas comidas como el desayuno	La realizan buena alimentación
Proyecto	Encuentros de un día cada 15 días fines de semana	Encuentros deportivos un día sólo los fines de semana	Encuentros deportivos cada 15 días sólo por la mañana los fines de semana

Tabla 15. Elaboración propia. Análisis de los temas generales

Específicos	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Uso de tecnologías	Instagram Whataapp	Instagram Whataapp, twitter snatchat	Instagram Whataapp
Grupos de deporte	Mixtos	Mixtos	Mixtos
Realización de deporte	En compañía	En compañía y con chicos	En compañía o solos
Fines de semana	Salir con los amigos y comer comida rápida	Salir con los amigos, comer comida rápida y algunas veces en verano beben bebidas alcohólicas.	Salir con los amigos, comer comida rápida y algunas veces en verano beben bebidas alcohólicas.

Tabla 16. Elaboración propia. Análisis de los temas específicos.

Encuentros polideportivos	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Día	Fines de semana cada 15 días	Fines de semana cada 15 días sólo el sábado por la tarde	Un día el fin de semana y sólo medio día
Horas	10h a 17h	17 a 21h	10h a 14h
Actividades	Deportes variados, escalada, caminatas	Caminatas, deportes variados	De todo un poco
Grupos de adolescentes	Chicos de grupos deportivos como la Gimnásticas segoviana y Basket 34	Chicos y chicas, pero con amigas por si acaso les dejan solas.	Chicos y chicas, es más divertido.

Tabla 17. Elaboración propia. Análisis de las acciones del proyecto.

CAPÍTULO 5. PROPUESTA COMUNICATIVA

Encuentros para promocionar hábitos de vida saludable entre chicos y chicas adolescentes de la ciudad de Segovia

La propuesta comunicativa va dirigida sobretodo a chicas adolescentes que actualmente no hacen deporte o lo hacen habitualmente encuentren en estos encuentros de un día, hacer diferentes deportes y descubrir que el deporte también puede ser divertido.

Estos encuentros son una propuesta realizada por los distintos grupos de discusión donde han participado chicas y chicos.

En todo momento han expresado que les gustaría probar nuevas experiencias compartiendo con otra gente de su edad en un ambiente sano y controlado por coordinadores y monitores autorizados por un organismo público que este caso, es el Ayuntamiento.

Además y haciendo una referencia directa a lo ya mencionado en el marco teórico para realizar esta propuesta nos hemos inspirado en la comunicación para el cambio social que según (Gumucio-Dagron, 2011):

- *“Una participación comunitaria y apropiación”*: debido a que la propuesta comunicativa ha sido diseñada desde un principio por los y las jóvenes que han participado en los grupos de discusión.
- *“Lengua y pertinencia cultural”*: porque todos los grupos de discusión hablan el mismo idioma y tienen una misma cultura.
- *“Generación de contenidos locales”*: porque nos hemos dirigido en todo momento hacia los jóvenes con una comunicación vertical en el que ningún momento ha habido rasgos de poder.
- *“Uso de la tecnología apropiada”*: porque nos han sugerido que herramientas tecnológicas son más apropiadas para llegar hasta ellos.

- “*Convergencia y redes*: porque en todo momento han creado la propuesta a través de sus experiencias y se lo han transmitido al grupo.

5.1 Plan de Comunicación

Para comenzar este epígrafe nos queremos dirigir al problema que tratábamos en el apartado del marco teórico donde distintos autores nos muestran el gran desinterés que existe en chicas adolescentes en realizar deporte.

Esta propuesta parte de lo que nos han expresado estos grupos de discusión de chicas de 12 a 16 años y un grupo mixto.

Según los grupos de discusión han participado de forma activa en esta propuesta y bajo distintos testimonios como el grupo 1 (“por ejemplo quedar un fin de semana un sábado o un domingo y mostrar deportes que pueden hacer...” “Como es escuelas deportivas... que hacías varios deportes y podías ver cuál te gustaba más...”)

Por eso en esta propuesta comunicativa queremos reunir lo que les mueve a los jóvenes segovianos pero sobre todo a chicas adolescentes: como les gustaría que fuera, sus miedos y sus expectativas que les moverían a participar.

Esta propuesta se consultó a dos coordinadores, del programa integral de deporte en Segovia y de la Casa Joven y que se les administrará la definitiva para que la puedan llevar a cabo dentro de sus programas. .

5.1.1 Público Objetivo

Nuestro público objetivo, nos centraríamos ante todo a chicas adolescentes (12 a 16 años) que actualmente no hacen deporte. Según nos transmitieron, para que las chicas participasen más sería interesante que pudieran estar en estas concentraciones con chicos de clubes deportivos (como de la Segovia en futbol, o el Basket34 de baloncesto), como nos expresaron en el grupo 1, también como una forma de los chicos

ayuden y apoyen en las actividades y en la mejora técnica, como nos expresaba una chica en el grupo 2: *“entonces hacer deporte te pueden animar hacer más...hay chicos que te pueden ayudar...si vas corriendo y te cansas pueden quedarse a tu lado apoyándote y eso”*.

5.1.2 Encuentros de fin de semana para chicos y chicas adolescentes de Segovia (SÍ PUEDE, TÚ PUEDES)

Estos encuentros se quiere reflejar que se puede disfrutar de un día entre chicos y chicas en un ambiente sano y diferente a las propuestas que actualmente se están ofreciendo en Segovia por parte del Ayuntamiento.

Los objetivos del TFM es promover hábitos de vida saludable, de forma divertida y apoyándonos en el modelo que ha promovido el PIDEMSG. Un programa que nos mostró en la entrevista Andrés, coordinador de este programa, de aprendizaje y que está teniendo resultados bastantes satisfactorios sus encuentros polideportivos para chicas adolescentes.

Además queremos que con esta propuesta disfruten, se relacionan y que compartan aficiones o gustos con gente de su misma edad, fuera de su círculo de amigos y conocidos, en un ambiente seguro y coordinado por profesionales tanto de la nutrición como del deporte.

5.1.3 Objetivos de los encuentros de fin de semana

Se quiere crear a través de estos encuentros que los chicos adolescentes se pueden divertir y disfrutar haciendo deporte en su tiempo de ocio y disfrutar de comida sana sin que sea una obligación impuesta por el sistema educativo.

Queremos mostrar sobre todo a las jóvenes adolescentes que se puede realizar actividad física sin mostrar un gran esfuerzo y quitando prejuicios que tienen actualmente con el deporte en chicas de esta edad.

Los encuentros se quiere que sean un reflejo para que otros chicos que en un principio sean reacios al participar en una actividad coordinada y vigilada dejen de interpretarla como aburrida sino como una seguridad que se les añade a la realización de las actividades.

5.1.4 Estrategia de comunicación

Para llegar a los jóvenes realizaremos varias acciones además de un programa concreto que nos propusieron desde los distintos grupos de discusión:

- **Una comunicación personalizada**, es decir, les interesa bastante que una persona cualificada en la materia les informe sobre que se van hacer en estos encuentros, los horarios y los organismos que están detrás como una forma de darlo un seño de calidad.
- **En fin de semana**, ya que como nos mostraron en los tres grupos de discusión entre semana tienen muchas otras cosas que hacer entre tareas y estudios y no dan abasto. Así que desde un primer momento muestran interés en que se realice en fin de semana.
- **Cada 15 días**. Un día entero como nos muestran tanto el grupo 1 y 2 de discusión aunque en los grupos 2 y 3 mencionan que un día entero sería demasiado.

Por eso se intentará que estos encuentros, sean de un día entero pero que quien prefiera podrá irse después de la comida.

- ❖ **La duración se estima de 10 de la mañana a 17 de la tarde**, debido a que el madrugar no les motiva demasiado a los jóvenes y que sobre las 18 h de la tarde quedan para salir con sus amigos para dar una vuelta.

La hora de la comida se realizaran a las 14 teniendo una hora de preparación a las 13h, aunque esto puede variar según las actividades que se vayan realizando en ese día.

- ❖ **Actividades diferentes cada 15 días** a otros y que programaran a través de los coordinadores y con encuestas a los jóvenes para que ellos durante todo el proceso del proyecto participen de forma activa de que les gustaría hacer o que les motiva.
- ❖ **Las piezas comunicativas** planteadas son: un folleto informativo, una página web, además del eslogan.

- **Descripción de piezas comunicativas**

- **Eslogan:** se quiere promover una actitud de entusiasmo y motivación. Para ello, se recurre a la motivación que tienen otros, diciendo si el/ella puede como tu no vas a poder.

- **La página web**

- ❖ Los colores predominantes en la página son los verdes. El verde es un color muy vinculado a lo sano, la salud, a la naturaleza y a estilos de vida saludable, en general. Por ese motivo, es el principal color de la página.
- ❖ Se compondrá de un menú de inicio con cuatro apartados: Home, Nosotros, Agenda, Fotos, Apúntate y Blog.

Dentro de cada apartado tendrán la siguiente información:

Nosotros: Explicará el proyecto de quien está compuesto y cual es el objetivo principal que mueve a la realización de estos encuentros de fin de semana.

Agenda: Donde se pondrán las actividades de los tres próximos encuentros: día, hora, sitio, lugar. Además se detallará con detalle los deportes y actividades que se desarrollarán para que los jóvenes se

informen desde un primer momento lo que se va a hacer y vayan con toda la seguridad posible.

Fotos: dispondrá de un apartado con fotos del encuentro que subirán los propios chicos y chicas a través de Instagram. Una red social elegida por los todos los grupos de discusión. Es la red social estrella en estas edades y que les sirven para mostrar a su entorno lo que les gusta o lo que hacen durante el día.

Estas fotos irán con el hastag de la campaña #sipuedetupuedes y donde recogeremos las vivencias de cada adolescente a través de sus fotos y con ello nos servirá para que sea de un boca a boca. Es una forma, que según nos dijeron, les mueve a que participen a jóvenes que no lo conocen.

Además se lanzará una campaña a través de esta red social. Esta constará de retar a sus compañeros a que realicen un deporte juntos. Un modo de incentivar a que realicen una actividad y que al mismo tiempo se puedan marcar sus propios objetivos personales en compañía de otros iguales. Es una forma de que una persona que les guste una determinada actividad mueva a otra persona a realizarla.

A la finalización del encuentro se pueden retar a través de las fotos o del propio encuentro próximo para que participen más gente de su entorno.

Apúntate: Será la sección donde puedan participar y apuntarse. Además podrán dejar sugerencias sobre lo que se puede realizar en los próximos encuentros y cosas a mejorar.

Blog: El blog será la parte más técnica del proyecto. SE pondrá material didáctico sobre deporte y nutrición. Además de consejos, propuestas y se ofrecerá a que comenten a los propios jóvenes temas que a ellos les mueven sobre vida saludable.

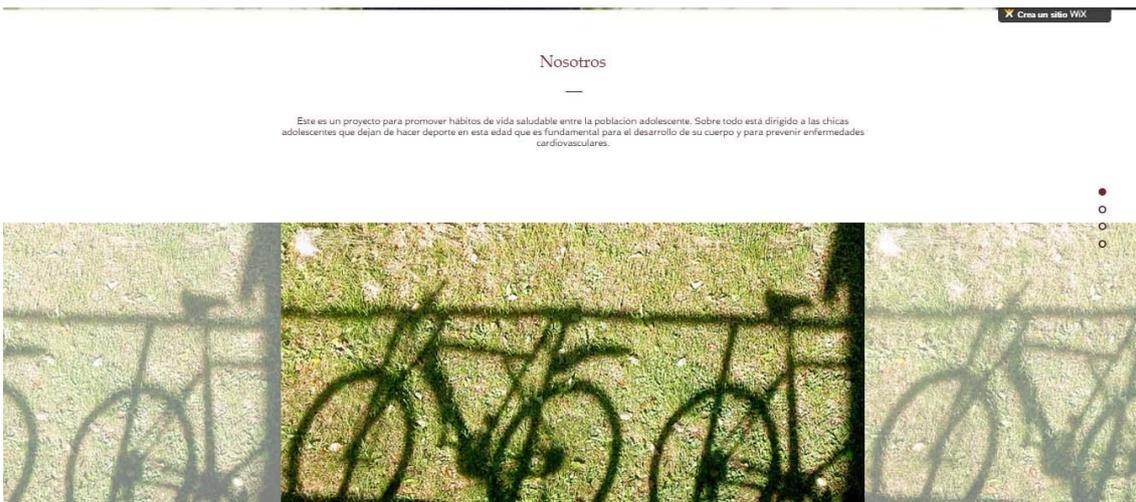
❖ Gráficas:

Es una forma aproximada de cómo nos gustaría que se mostraran los contenidos anteriormente propuestos:

1. Home



2. Nosotros



3. Agenda

Agenda

15 de Octubre

Ruta por la sierra de Guadarrama

Comenzaremos el día una ruta por la Sierra de Guadarrama. Aquí pasaremos el día y realizaremos diversas actividades deportivas además de tener un primer contacto y empezar a conocernos más.

29 de Octubre

La Alameda

Nos juntaremos para pasar el día realizando distintos deportes entre los que podemos adelantar escalada, boulder además de practicar otros más tradicionales.

12 de Noviembre

Pabellón Frontón Segovia

Comienza hacer frío y por eso haremos deportes en pabellón cerrado. Aunque seguiremos practicando deporte no lo dudéis!

Crear un sitio WIX

4. Apúntate

Apúntate

Email: info@siellapuedepuedes.com

Crear un sitio WIX

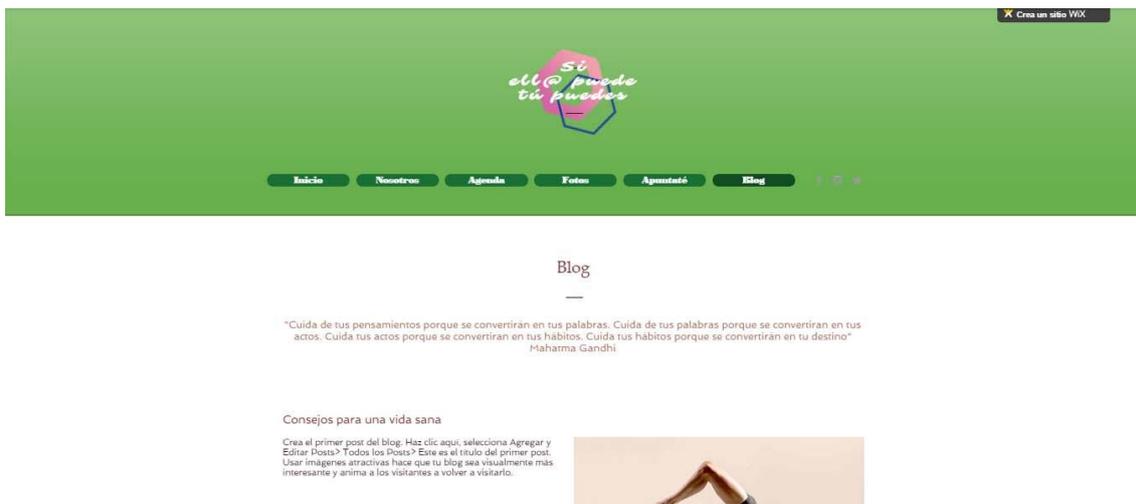
Nombre	Mensaje
Email	
Asunto	
<input type="button" value="Send"/>	

5. Galería de fotos

GALERÍA DE FOTOS



6. Blog



- **Folleto informativo**

- ❖ **El folleto informativo** lo llevarán los responsables a cada instituto en las charlas informativas con un enlace a **la página web** para que vean toda la información sobre las actividades que se realizaran en ese día e información sobre temas de actividad física y nutrición.

Los colores: el verde como color predominante, que como he mencionado anteriormente, está unido a la buena salud, a lo natural, a lo sano...

La principal: esta imagen quiere ser un reflejo de lo que se van encontrar los jóvenes al realizar la actividad. Se puede observar que hay campo pero también ciudad.

También podemos ver una cuesta donde viene escrito el eslogan de la campaña. No es casualidad, sino se quiere mostrar que aunque el deporte para muchos es un esfuerzo y que cuesta cogerle el buen gusto, siempre habrá alguien que les ayude a conseguirlo con una motivación o ayuda.

El interior: Se ha querido que al verlo recuerde a época del instituto. Un tipografía que asimila al bolígrafo y el fondo a una pizarra con tiza.

Es un texto es corto y sencillo que se lee rápido y cuenta lo principal. Además se motiven a que participen de forma activa en el proyecto , ya que sun proyecto para y con ellos/as.

Con imágenes atractivas se busca que sean atractivas y que se apunten y prueban la experiencia.

Al reverso: se muestra la campaña por Instagram con su hasta e invita a que curioseen y pregunten en que consistiría.

*Plantea tú reto
y compártelo*

*Además a partir de Instagram,
con el hastag*

#sipuedetupuedes

*se recogeran fotos de los
momentos inolvidables del día*

*Además a través del hastag se retará a un compañero a que
en el próximo encuentro realice un determinado deporte*

**SÍ PUEDES
TÚ PUEDES**



Son encuentros cada 15 días donde se motivara a introducirse y a fomentar el deporte y la alimentación saludable en jóvenes segovianos de una forma divertida y pasando un gran día conociendo a nueva gente con la misma motivación, tener experiencias nuevas en un entorno diferente.



Se celebrará dos sábados de cada mes en un período entre ellos de 15 días, en un espacio cerrado o abierto según las condiciones climatológicas.

Será un día que jóvenes de entre 12 a 16 años con la coordinación de monitores y con toda la seguridad de ser un día inolvidable en un ambiente sano



Se comenzará en Octubre y si estáis dispuestos a participar no podéis perder un momento apuntaros en la web, allí encontraréis toda la información necesaria del encuentro y la ficha de inscripción



Tú eres parte de este proyecto, PARTICIPA!!

CONCLUSIONES

La adolescencia es una etapa de la vida que es bastante difícil, tanto para los que la están viviendo como el entorno que lo sufren. Es una época que hemos pasado todos, una de las más complicadas porque se piensa que no les entienden y tiene conflictos constantemente con su entorno.

Así es también cuando muchos de estos jóvenes, más concretamente las adolescentes dejan de hacer esas cosas que tanto les gustaban como es el deporte porque ven que su vida se transforma y no es tan fácil como lo era en primaria. Tienen mucha más responsabilidades tanto en el instituto como fuera de él. Además quieren experimentar cosas nuevas que antes no lo habían hecho. Salir con amigos y amigos con más libertad que lo tenían anteriormente.

Una época de muchos cambio, pero hay que evitar que estos cambios y experiencias afecten a estos adolescentes de una forma negativa en su futuro.

Gracias a programas como Segovia Joven y PIDEMSG, hacen que estos jóvenes realicen actividades en un entorno sano y controlado.

Pero es verdad, y hay que decirlo que el sector femenino sigue aún un poco abandonado. Aunque se realicen actividades para ellas, debemos motivarlas a que las realicen, con programas de este tipo. No dejarlas por un caso imposible.

Hay mucho que trabajar todavía pero poco a poco esto va cambiando y espero que como iniciativas como este proyecto de TFM sirvan para que estas adolescentes introduzcan o prosigan en su vida con hábitos de vida saludable.

REFERENCIAS

Aguado, R. M., Garzarán, A. P., & Fernández, J. M. (2015). La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes, y posibles transferencias. *Retos, número 28* .

Albert Soler Sicilia, B. M. (2010). *Estudio de la población escolar en España*.

Alcalay, R. (1999). La comunicación para la salud como disciplina en las universidades estadounidenses. *Revista Panam Salud Publica* , 192-196.

Alfaro, E. (2008). Mujer joven y deporte. *Revista de estudios de juventud* .

Alvarado, M. (2016). *Ejemplos de casos de análisis y caso Binta. Asignatura master. Comunicación y cambio social*.

Alvariñas, M., Fernández, M. d., & López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre género y deporte. *Revista en Educación en salud* .

Amado, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., & García-Calvo, T. (2014). Diferencias de género en la motivación y percepción de utilidad del deporte escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* .

Arevalo, C. R. (2001). Educación en Salud. *Revista Achichan* , 46-47.

Arnau, D. C. (2012). Combinando metodologías participativas y TIC en intervenciones participativas. *Tecnología de la comunicación, jóvenes y promoción de la salud* , 50-71.

Balima, S. T. (2006). Comunicación para la salud en África: experiencias y desafíos. *Comunicar 26. Revista científica de comunicación y educación* , 21-26.

Barranquero, A. (2007). Concepto, instrumentos y desafíos de la edu-comunicación para el cambio social. *Comunicar nº29. Revista Científica de Comunicación y Educación* , 115-120.

Bauer, T. A. (2006). Estoy vivo..., luego estoy sano. *Comunicar 26. Revista científica de comunicación y educación* , 43-50.

Blanco, R. M. (2006). Comunicación y convivencia en la salud de los jóvenes. *Comunicar 26. Revista científica de comunicación y desarrollo* , 59-62.

Bringuer, X., & Charo, S. (2009). Niños y adolescentes frente a las pantallas. *Colección Telefónica. Ariel* .

Campañas con mujer y deporte. (junio de 2016). Obtenido de Instituto de la mujer: <http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/comunicacion/campanas/igualdadDeporte2009.htm>

- Carretero, A. B. (2006). Comunicación y cambio social en España. Balance, escenarios y perspectivas. *IX Congreso IBERCOM*, (pág. 22). Sevilla- Cadiz.
- Chillón, P., Tercedor, P., Delgado, M., & Gonzalez- Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación física, Deporte y Recreación* .
- Codina, N., Vicente Pestana, J., Castillo, I., & Balager, I. (2016). Ellas a estudiar y bailar ellos hacer deporte: Un estudio de las actividades extraescolares de los adolescentes mediante los presupuestos del tiempo. *Cuadernos de psicología del deporte* .
- Colás, P., González, T., & de Pablos, T. (2013). Juventud y redes sociales: motivaciones y usos preferentes. *Scientific Journal of Media Education, comunicar* .
- Demonte, F. (2015). Alimentación, Salud y Comunicación: hacia una agenda de investigación convergente en Argentina. *Revista de comunicación y salud* , 80-95.
- deporte y mujer*. (Junio de 2016). Obtenido de Consejo Superior de deporte de Cataluña: <http://ajuntament.barcelona.cat/esports/es/programas-deportivos/cohesi%C3%B3n-social-y-deporte>
- Donneys, M. E. (1987). Educación en salud. *Revista Investigación y educación en Enfermería* , 20.
- Espeitx, E. (2006). Práctica deportiva, alimentación y construcción del cuerpo. *Revista de dialectología y tradiciones populares* .
- Esteve, J. V., Ochoa, G., & Lila, M. (2005). Autoconcepto físico y motivación deportiva en chicos y chicas adolescentes. La influencia de la familia y de los iguales. *Escritos de Psicología* .
- Estrategía Naos*. (Junio de 2016). Obtenido de Aecosan: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.shtml
- Estrategía Naos. Código PAOS*. (junio de 2016). Obtenido de Aecosan: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/marketing_y_publicidad_dirigida_a_menores.shtml
- Estrategía Naos. Premios Naos*. (Junio de 2016). Obtenido de Aecosan: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/Premios_NAOS.htm
- (2012). *Estudio Salud (ISSP)*.
- Fernández Siliano, M. (2014). La salud 2.0 y la atención de la salud en la era digital. *Revista Med. Risalda* .
- FERNÁNDEZ-ARDÈVOL, M. (2012). Jóvenes y prácticas comunicativas: Más allá de los datos estadísticos. *TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN, JÓVENES Y PROMOCIÓN DE LA SALUD* , 12-27.

- Folleto informativo ciudades saludables.* (Agosto de 2016). Obtenido de Recs de ciudades saludables:
<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/ciudadesSaludables/docs/folletoCiudadSalud.pdf>
- Garzarán, A. P., Aguado, R. M., Fernández, J. M., Scott, S. M., & Mate, V. P. (2016). LA PARTICIPACIÓN FEMENINA: RETO Y REALIDAD EN EL PROGRAMA DE DEPORTE ESCOLAR EN EL MUNICIPIO DE SEGOVIA. *SIMPOSIUM INTERNACIONAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y JUSTICIA SOCIAL: POBLACIONES VULNERADAS.*
- González, Á. M., & Oterro, M. (2005). Actitudes de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva en chicas en edad escolar. *Cuadernos de psicología del deporte.*
- Guadarrama, L. A. (2006). Estrategias educomunicacionales para mejorar la salud de los adolescentes. *Revista de comunicación y educación, Comunicar .*
- Gumucio-Dagrón, A. (2010). Comunicación para el cambio social: clave del desarrollo participativo. En *Comunicación, desarrollo y cambio social* (págs. 26 - 39). Editorial Pontificia Universidad Javeriana.
- Hernández Quesada, O. (2010). Efecto del modelo “Baile a la salud”, sobre el nivel de actividad física, el tiempo dedicado a la televisión la frecuencia del consumo de alimentos y estadios de cambios en adolescentes mujeres de noveno año. *MH Salud .*
- Jimenez Gonzalez, A. (2013). comunicación en salud en redes sociales ¿capricho o necesidad?, revista frontera dermatológica. *Revista frontera dermatológica .*
- Krueger, R. A. (1991). *El grupo de discusión. Guía práctica para la investigación.* Piramide.
- Martinez, A. B. (2012). Redes sociales: Conversaciones multipantalla, riesgos y oportunidades. *TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN, JÓVENES Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ,* 116-150.
- Martínez, O., Fernández, E., & Camacho, M. J. (2010). Percepció de dificultats per a la pràctica d'activitat física en noies adolescents i la seva evolució amb l'edat. *Dona I Sport .*
- Mosquera, M. (2003). Comunicación en Salud: Conceptos, Teorías y Experiencias. *Comisionado por la Organización Panamericana de la Salud.*
- Muñoz González, B., Riviero Jimenez, B., & Fondón Ludeña, A. (2013). Feminidad Hegemonía y limitación a la práctica deportiva. *Feminismos 21 .*
- Muriel, R. y. (2006). Comunicación y convivencia en la salud entre jóvenes. *Revista científica de comunicación y educación, Comunicar .*
- Pérez Samaniego, V., & Devis Devis, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte .*
- Pintos, V. S. (2001). Comunicación y Salud. *Inmediaciones de la comunicación ,* 119-136.

- Ramos, M. P. (2009). *Estilos de vida y salud en la adolescencia*. Sevilla.
- Red española de ciudades saludables*. (s.f.). Obtenido de http://recs.es/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=13&Itemid=28
- Revuelta, G. (2006). Salud y medios de comunicación en España. *ECOSALUD Y PARTICIPACIÓN SOCIAL* , 203-208.
- Reyes, M. T., & Pozo, P. B. (2014). *LEÓN CIUDAD SALUDABLE: ANÁLISIS DE ACCIONES Y EXPERIENCIAS. trabajo fin de Master*.
- Ries, F. (2010). El autoconcepto físico en adolescentes sevillanos en función del sexo y de la evolución de la carrera deportivo. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte Y recreación* .
- Rosario García González, R. S.-d.-A. (1997). Comunicación y educación interactiva en salud y su aplicación al control del paciente diabético. *Revista Panam Salud Publica* , 32-36.
- Saldarriaga, N. R. (2011). Comunicación para el cambio social y nuevas tecnologías de la información y la comunicación. *Etic@net* , 21.
- Segovia Joven*. (Agosto de 2016). Obtenido de <http://www.segoviajoven.es/informacion-juvenil-segovia/>
- Ubaldo Cuesta Cambra, S. G. (2012). Fundamentos psicosociales del empleo de las TIC en salud. *Tecnología de la comunicación, jóvenes y promoción en salud* , 28-49.
- Universo mujer*. (Agosto de 2016). Obtenido de <http://www.universomujer2018.com/>
- Valero, L. A. (2006). Estrategias edu-comunicacionales para mejorar la salud adolescente. *Comunicar26.Revista científica de comunicación y educación* , 51-57.
- Vicente, J. d. (2012). Las tecnologías de la comunicación y la salud pública. *Tecnología de la comunicación, jóvenes y promoción de la salud* , 72-88.
- Yolanda Pastor, I. B.-M. (2006). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. *Psicothema* , 18-24.

ANEXOS

ANEXO I PREMIOS NAOS

En la edición I en el 2007:

El Jurado de los Premios Estrategia NAOS para, según lo establecido en la Orden SCO/2647/2007, falló los siguientes proyectos:

- En el **Ámbito Familiar y Comunitario**: Estrategia municipal para la promoción de la alimentación saludable, actividad física y prevención de la obesidad en Guadix (EMPASAFO), de Francisco Rivas García.
- En el **Ámbito Escolar**: 'Tú decides tu salud: ¡Ponte a vivir!' del Colegio público Villalegre, de Isabel Aguilera Aguilera.
- En el **Ámbito Sanitario**: Juego Educativo: ¡A comer!, de Eva Pérez Arruche.
- En el **Ámbito Laboral**: Estudio de intervención sobre los estilos de vida en pacientes con riesgo cardiovascular moderado/alto, de Heraclio Corrales Romeo de la mutua Ibermutuamur.
- A la **Iniciativa Empresarial**: a los Productos vivir sabrosanos, de Cárnicas Serrano.
- A la **Investigación Aplicada**: al trabajo sobre 'Modificación de los hábitos alimentarios de los escolares del término municipal de Lluçmajor tras dos años de intervenciones educativas', de Nutrició Balear S.L. Y el Ayuntamiento de Lluçmajor.
- **Especial Reconocimiento**: Consuelo López Nomdedeu.

En la II edición:

La **segunda edición** de los 'Premios Estrategia NAOS', aprobada por Orden SCO/2361/2008 el 14 de julio y publicada en el BOE el 7 de agosto de 2008, presentó las bases para la concesión de premios definidos en los cuatro ámbitos: familiar y comunitario, escolar, empresarial y sanitario; con el fin de difundir las mejores iniciativas que se ajustasen a los objetivos propuestos.

- En el **Ámbito Familiar y Comunitario**: 'Nutrición saludable y actividad física para la prevención de la obesidad', de el Ayuntamiento de Sant Adreu de la Barca (Barcelona).
- En el **Ámbito Escolar**: 'El Guerrero de la Salud. La aventura de comer bien', de la Asociación Madrileña de Entrenadores Personales (AMEP).
- En el **Ámbito Sanitario**: 'PAFES-Pla de activitat física, esport i salut (Plan de actividad física, deporte y salud)', de la Dirección General de Salud Pública (Departamento de Salud, Cataluña).
- En el **Ámbito Laboral**: CIGNA Plusvita 'Buen aspecto, mejor salud', de CIGNA.
- A la **Iniciativa Empresarial**: 'Programa Eroski Contigo de Nutrición y Bienestar', de Eroski.
- Al **Mejor Proyecto o Trabajo de Investigación aplicada al proyecto**: EVASYON. Desarrollo, aplicación y evaluación de un programa terapéutico para adolescentes con sobrepeso y obesidad: educación integral nutricional y actividad física, del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

- Especial Reconocimiento: a los Profesores Dr. Gregorio Varela Mosquera y Dr. José Mataix Verdú, por su dedicación y empeño en mejorar los hábitos de alimentación de la población.

La III edición:

Los premiados en la tercera edición fueron:

- Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario: 'Proyecto de cooperación entre los servicios sanitarios y comunitarios para el fomento de la alimentación equilibrada y el ejercicio físico', de Ángela Arjona Berral, Carmen Pilar Jiménez Lorente y Antonio Hervás González.
- Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de la actividad física en el ámbito familiar y comunitario: 'El ejercicio te cuida', de la Universidad de Extremadura y la Junta de Extremadura.
- Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito escolar: 'La actividad física y la alimentación como fuente de salud', del Colegio Salesiano Santo Ángel de Asturias.
- Premio Estrategia NAOS en el ámbito sanitario: 'Niñ@s en movimiento', de la Unidad de Obesidad Infantil del Hospital Universitario Vall d'Hebron de Barcelona.
- Premio Estrategia NAOS en el ámbito laboral: 'Wellness Nestlé', de Nestlé España S.A.
- Premio Estrategia NAOS a la iniciativa empresarial: 'Programa <http://HANCPtoll.org>', de la Consellería de Salut del Govern de las Illes Balears.

- Premio Estrategia NAOS de especial reconocimiento al Dr. Juan Francisco Marcos Becerro, médico dedicado a la Medicina Deportiva.

La IV edición:

Los premios que se entregaron en la cuarta edición fueron:

- Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el **Ámbito Familiar y Comunitario**: 'Proyecto comunitario de promoción de salud y estilos de vida saludables en la infancia y juventud de Berriozar', de la Comisión de Salud Intersectorial de Berriozar.
- Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de la actividad física en el **Ámbito Familiar y Comunitario**: 'Por un millón de pasos', de los Distritos Sanitarios de Sevilla Norte y Costa del Sol (Servicio Andaluz de Salud).
- Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el **Ámbito Escolar**: 'Programa de promoción del consumo de fruta a escolares en centros de enseñanza primaria: disfrúitela', de la Unió de Pagesos de Catalunya.
- Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de la actividad física en el **Ámbito Escolar**: 'Prevención de la obesidad en poblaciones en edad escolar', del COLEFC (Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física de Canarias).
- Premio Estrategia NAOS en el **Ámbito Sanitario**: 'Programa de atención integral de la obesidad infantil (PAIDO)', de la Unidad contra el Riesgo Cardiovascular en Niños y Adolescentes (Servicio de Pediatría del Hospital General Universitario de Valencia).

- Premio Estrategia NAOS en el **Ámbito Laboral**: 'Programa para promover la actividad física y la alimentación saludable entre los trabajadores del grupo Mahou-San Miguel: A tu salud', del Grupo Mahou - San Miguel.
- Premio Estrategia NAOS a la iniciativa empresarial: 'Programa de reducción del contenido de sal y ácidos grasos saturados en productos de aperitivo', de PepsiCo Foods Iberia.

La **V edición** en el año 2011 fueron:

- Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el **Ámbito Familiar y Comunitario**: 'Plan Integral para el fomento de la alimentación saludable y la actividad física en el municipio de Murcia 2008.2012. Estrategias de desarrollo de la dimensión familiar y comunitaria', de los Servicios Municipales de Salud de la Concejalía de Bienestar Social y Sanidad del Ayuntamiento de Murcia.
- Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de la actividad física en el **Ámbito Familiar y Comunitario**: 'Programa Municipal Intergeneracional – Promoción de la Salud en el desarrollo de actividades de ejercicio físico en los espacios de ocio de las playas del municipio de Valencia', del Ayuntamiento de Valencia.
- Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el **Ámbito Escolar**: 'Proyecto participativo de Educación para la Salud frente a la Obesidad Infantil y Juvenil en Extremadura', de la Sección de Educación para la Salud (Servicio Extremeño de Salud. Consejería de Salud y Política de Extremadura).

- Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de la actividad física en el Ámbito Escolar: 'Escuelas deportivas DANONE', de DANONE (Cataluña).
- Premio Estrategia NAOS en el Ámbito Sanitario: 'Pérdida de peso en niños/as con sobrepeso y obesidad como consecuencia de una intervención basada en Actividad Física Vigorosa (AFV): Efectos sobre la composición corporal, el apetito y la actividad física espontánea', de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Premio Estrategia NAOS a la iniciativa empresarial: 'CAPSA, pensando en tu salud', de la Corporación Alimentaria Peñasanta S.A. (CAPSA).
- Premio Estrategia NAOS de Especial Reconocimiento al Dr. Manuel Serrano Ríos por su trayectoria profesional en el campo de la nutrición y el estudio de la obesidad.

La VII edición:

La **VII** edición, en **2012** resultaron ganadores en 2012 fueron los siguientes:

- Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el Ámbito Familiar y Comunitario: 'Xente con vida', de la Dirección General de Innovación y Gestión de la Salud Pública (Consellería de la Sanidade. Xunta de Galicia).
- Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de la actividad física en el Ámbito Familiar y Comunitario: 'Activa't als parcs', de la Agencia de Salut de Barcelona.

- Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el Ámbito Escolar: 'Programa Fruticoles. Colegios que disfrutan', de la Asociación de Productores y Exportadores de frutas y hortalizas de la región de Murcia (PROEXPORT).
- Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de la actividad física en el Ámbito Escolar: 'Sigue la huella', de la Universidad de Zaragoza.
- Premio Estrategia NAOS en el Ámbito Sanitario: 'Proyecto Avall: Estudio de intervención en alimentación y actividad física en edad infantil en el Vallès Oriental', de la Fundación Hospital Asil de Granollers.
- Premio Estrategia NAOS en el Ámbito Laboral: 'En el trabajo: salud entre todos', de la Fundación Progreso y Salud de Sevilla.
- Premio Estrategia NAOS a la iniciativa empresarial: 'Compromiso nutricional GREFUSA: Menos es más y más es menos', de GREFUSA S.L.
- Premio Estrategia NAOS de Especial Reconocimiento al Dr. Ángel Gil Hernández por su trayectoria profesional en el campo de la nutrición y el estudio de la obesidad.

En la edición VIII edición:

La **VIII edición** de los 'Premios Estrategia NAOS' en 2013 los ganadores fueron los siguientes:

- Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el Ámbito Familiar y Comunitario: 'Educación nutricional de jóvenes deportistas adolescentes en proceso de tecnificación deportiva', de la Secretaria General del Deporte de la Generalitat de Catalunya.

- Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de la actividad física en el Ámbito Familiar y Comunitario: 'Catálogo de espacios deportivos de Utebo', del Área de Deportes del Ayuntamiento de Utebo (Aragón).
- Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el Ámbito Escolar: 'Programa TAS (Tú y Alicia por la salud)', de la Fundació Alicia de Catalunya y la Fundación Mondelez Internacional.
- Premio Estrategia NAOS a la promoción de la práctica de la actividad física en el Ámbito Escolar: 'Programa SI! (Salud Integral)', de la Fundación Science for Health and Education (Fundación SHE).
- Premio Estrategia NAOS en el Ámbito Sanitario: 'Programa de abordaje integrada del exceso de peso y el sedentarismo desde atención primaria', del Centro de Salud Valdepasillas de Badajoz. Servicio Extremeño de Salud. Extremadura.
- Premio Estrategia NAOS en el Ámbito Laboral: 'Por una comida sana, tú decides', de la Universidad de Navarra.
- Premio Estrategia NAOS a la iniciativa empresarial: 'Panes reducidos en sodio y enriquecidos en potasio', de Europastry S.A.
- Premio Estrategia NAOS de Especial Reconocimiento al Dr. Carles Vallbona i Calbó por su trayectoria profesional en el campo de la Medicina Familiar y Comunitaria y de Medicina Física y de Rehabilitación, con una gran trayectoria en el ámbito de la promoción de la Actividad Física.

La IX edición:

La X edición:

1. ENTREVISTAS

ENTREVISTA A VICTOR. Técnico de Educación y juventud.

Sandra- Voy a entrevistar a Victor Herrero Técnico de Educación y juventud. Una de las preguntas que te voy hacer tipo de actividades se están llevando por parte de las instituciones para fomentar hábitos de vida saludable en Segovia?

Victor-¿De todas las instituciones?

Sandra- Po el ayuntamiento

Victor- Ehh... pues a través destinadas a jóvenes te puedo hablar de las actividades realizadas por la Concejalía de Juventud a través de nosotros estamos promoviendo actividades tanto para menores de 18 años como para mayores de 18 años. El 90% de nuestras actividades tienen ...99% puedes realizarlas tienen un objetivo que es informar sobre la educación en hábitos de vida saludables. Luego si que organizamos actividades concretas que específicamente están realizadas para promover estos hábitos... pero ya te digo el 99% de nuestras acciones se hacen para con el fin de promocionar hábitos de vida saludable en jóvenes.

Sandra- ¿Entre esas actividades que ha funcionado? ¿Qué actividades han funcionado más?

Victor- Dependiendo del sector de edad, mayores de 18 años nos está funcionando mucho promover hábitos de vida saludable a través del bienestar, emocional, físico . En menores de edad promover hábitos de vida saludable a través del deporte, a través de diferentes habilidades o hobbies como puede ser la cocina o la música.

Sandra- ¿Habéis tenido algún problema al realizar estas actividades en jóvenes? Que no haya habido mucha gente...

Victor- No en principio casi todas las actividades tienen una buena aceptación. Nosotros dentro del título, de la propaganda, del folleto, donde se publicita la actividad, ponemos actividad que promueve hábitos de vida saludable pero si que ponemos taller de cup cakes. Dentro del taller de cup cakes, la profesora o el profesor intenta inculcar a los chico y a las chicas que participan hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación. Dentro de ese taller los chicos se quedan con el contenido que les hemos explicado aunque también se lo están pasando bien , se están divirtiendo y están aprendiendo a hacer cup cakes.

Sandra- ¿Qué hábitos de vida tiene la juventud de Segovia, que se fomenta?

Victor- Pues hace relativamente poco hemos aprobado el tercer Plan de Juventud de Segovia y para ello estuvimos realizando un estudio entre más de 2000 jóvenes tanto

mayores de 16 años como menores de esa edad de 12 a 17 años. De lo que nos salía, de los datos de los salían en salud que preguntábamos el consumo de bebidas alcohólicas y está en la media de la nuestra región de Castilla y León, el consumo de tabaco en menores es menor que en mayores de edad pero están los niveles de los de la comunidad de Castilla y León y en deporte si que llama la atención en una franja d edad, coincidiendo con el instituto de los 12 a los 17 años que los que no realizan deporte como son los federados , futbol, baloncesto, realizan deportes solamente en el instituto, entorno al instituto fuera del instituto no. Luego nos juntamos con los mayores de edad que si realizan deporte por su cuenta 2 -3 días a la semana pero a partir de los 25 años una vez que han terminado la universidad.

Sandra- ¿Qué habría que hacer para trabajar con jóvenes?

Victor- Cambiar constantemente, es decir adaptarnos a las necesidades de los propios jóvenes en temas de comunicación... a los jóvenes hay que llegar por sus canales de comunicación como redes sociales, móvil whatsapp. El tema de imagen les tiene que llegar y adaptarnos al cambio ya te digo lo que hoy interesa a los jóvenes mañana ya les ha dejado de interesar, entonces ir cambiando.

Sandra- ¿Habéis tenido alguna actividad que promueva hábitos de vida saludable a través de las Tics?

Victor-Hemos tenido actividades de TICS....si hemos tenido del uso y manejo de redes sociales o para padres o madres que puedan estar sus hijos hijos en internet de una forma segura. Dentro de esos cursos ya te digo si que trabajamos los hábitos de vida saludable no... las tics ahora pueden ser una droga más que está utilizando la juventud.

Sandra- Pues ahora te voy a presentar el proyecto. El proyecto que voy a crear es una aplicación móvil para promover hábitos de vida saludable en jovens de 12 a 16 años y que se cree un espacio que se promueva hábitos de vida saludable en jóvene, que participen jóvenes y profesionales creando una comunidad oara mejorar los hábitos tener una actitud crítica hacia lo que es una alimentación saludable o no y unos profesionales que les guien. Esta app va tener que me informado les gusta mucho lo de las redes sociales estar conectados....pues está app que se haga un perfil a través de sus gustos y a través de eso van hacer un cuestionario para que hábito de vida saludables tienen, con un icono que sólo verán ellos se les pondrá una dieta específica sobre deporte y alimentación. Además otro apartado donde habrá las actividades que se promuevan en Segovia y además ellos podrán promover actividades que se apunten. Y por otra parte los profesionales podrán poner post sobre alimentación que podrán comentar y hacer un foro entre ellos.

Todo lo que digas será bienvenido...

Victor- lo de hacer una aplicación móvil está ya cerrado?

Sandra- No está abierto ...

Victor- ¿Tú cuantas aplicaciones móviles utilizas en el día?

Sandra- Dos...

Victor- Bien...pues nosotros nos hemos planteado varias veces hacer una aplicación por la cantidad de actividad que tenemos. Creíamos que era una forma afectiva para llegar a los jóvenes creando una aplicación que saltase cada vez que se iniciase el plazo de inscripción de una actividad. Por los estudios que hemos podido hacer que nos han transmitido los expertos de temas informáticos ...las aplicaciones no son útiles.

Y yo creo que el sector de población de 15 a 16 años se van utilizar menos ..que las usamos más los que somos más jóvenes o mayores que los adolescentes entonces yo primero estudiaría donde están los adolescentes, cómo se enteran de las cosas los adolescentes, he intentaría crear una herramienta a partir de ahí, no?...yo creo que los adolescentes si que usan las redes sociales marium también puede decirlo si que usan las redes sociales ...creo que el que más utilizan ahora es el Instagram y que no hay una forma más sencilla de acercarse a ellos.

Sandra- Con Instagram ..no?

Victor- Que instagram lo podemos mezclar con algo como youtube y con whatsapp o telegram o algo así yo lo haría pero me olvidaría de la aplicación de móvil.

Sandra- Vale...

Victor- La aplicación de móvil requiere que la persona tiene que enterarse primero que hay una aplicación de móvil, después descargársela, si tiene un coste económico, ya no se la van a descargar y si es gratuita se la van a descargar y la van utilizar la primera como muchísimo...yo por eso empezaría por ahí, de crear en Instagram un perfil o tal que es gratuito te ahorra de generar la app por eso yo lo veo lo más directo vale..con los jóvenes de estas edades...con los temas que lo van a llevar con los profesionales hay que tener mucho cuidado...necesitamos tener el grupo de profesionales que se van a encargar de esto cada cuanto van a ser las publicaciones , sobre que van las publicaciones...ahora mismo al hacer un formulario que estamos con la libre protección de datos podemos tener problemas no? Quién está generando ese formulario, quién está generando , que estamos preguntando porque eso cuestiones de salud ahí nos metemos en problemas con la salud temas personales con la ley de protección de datos, confiancibilidad, un alumno de inef sique podría recoger ese tipo de datos o no.

Hacer un cuestionario ahora mismo es muy fácil si nos están siguiendo por Instagram podemos retransmitir de forma privada y anónima un enlace con google analytics lo rellena y ya tenemos todos sus datos tenemos que tener en cuenta donde se guardan esos datos y que se van hacer con esos datos.

Pero yo también incidirían en el espacio de educación física en los institutos, porque estamos hablando de chicos de 15 a 16 años que podíamos crear un foro de profesores de educación física o por lo menos proponer que también nos cuenten que hacen en sus clase, como ven la situación de los jóvenes escolares.

Sandra- tu me has dicho que muchos jóvenes no realizan deporte fuera , como verías para promover esa parte?

Victor-que no existe una oferta que sea de deporte para chicas de 12 a 16 años que no existe, si que tenemos a chicos que están practicando futbol federado en ligas federadas, baloncesto o futbol pero no en chicas son una minoría las que practican deporte en horario escolar en alguna cosa... si que tendríamos que generar acciones puntuales para ofrecer a las chicas para que hicieran deporte....

ENTREVISTA A ANDRÉS PONCE- Responsable de las escuelas escolares

Sandra - Me comentó Ana que estabais bastante contentos este año porque había más chicas en el programa, que como habiais hecho para que hubiera más porción...portentaje de chicas en el programa en esas actividades.

Andrés- Esto llevamos tres años haciendo con educación secundaria como primaria se llevaba en deporte escolar, con educación secundaria se está haciendo totalmente lo mismo. Hay una continuidad del programa tanto en primaria como en infnatil, y ahora se está llevando en educación secundaria que un principio se planteo se comentó que era inviable a esta edad.

Sandra- ¿Por qué?

Andrés- Ehh...porque la participación supuestamente el alumnado dentro de un ámbito escolar, dentro de la no competición se pensaba que no iba a funcionar.

Se hacen unos encuentros cada 15 días, que son los encuentros polideportivos.

Dentro de secundaria hay dos, para que quede claro, dos apartados , está el modelo polideportivo y el modelo competitivo que lleva acabo la junta de Castilla y León, que

son los Juegos Escolares. Los chicos tienen la posibilidad de tener un entrenamiento semanal, chicos y chicas en este caso, tienen un entrenamiento semanal y tienen la posibilidad de compartir el espacio tanto con chicos como con chicas.

Si es un entrenamiento de un deporte concreto como son voleibol, baloncesto, balomano y fútbol sala que son los deportes que dentro de la Junta de Castilla y León, los deportes colectivos...

Ana-¿ Estamos hablando de secundaria?

Andrés- si de secundaria, son los deportes que tenemos que hacer y Baloncesto, fútbol sala y voleibol y estos deportes se llevan a cabo tanto en chicos como chicas, pero queda claro como dice la normativa es que tienen que ir por lado las chicas y por otro lado los chicos, no pueden jugar conjuntamente y son categorías infantil, juveniles y cadetes. En vuestro caso infantil y cadete. De los 12 a los 16 años. Esto sería los Juegos Escolares, que luego juegan los partidos los viernes y los sábados por la mañana.

¿Dónde aumentado la participación? Aumentado considerablemente en voleibol, en deportes que no hay un contacto físico. ¿Por qué? Porque hay muchas chicas por entrevistas y hay chicas que han comentado que, por qué no hay más chicas jugando al fútbol sala ...¿qué suelen decir? Que muchas de las que están en fútbol sala ya están federadas entonces no compaginan, estamos hablando de los encuentros, que si juegan a todos los partidos vienen chicas federadas y no federadas. En los Juegos escolares tenemos chicas federadas y no federadas, incluso funcionan los Juegos Escolares por todas las chicas federadas y muchas chicas que están dentro de escolares han empezado...se han federado posteriormente... han estado haciendo otros deportes en su caso hay mucha gente que ha hecho baloncesto, y según entrevistas que he realizado en mi trabajo final de master, hay alumnas que abandonaban la práctica deportiva por culpa de cán que han tenido relación con su monitor.

Sandra- ¿y eso por qué..?

Andrés- por la exigencia física, porque le gritaban...porque pensaban que no eran las maneras correctas y no se sentían a gusto. Ni más ni menos, por eso de esta manera menos competitiva se trata desde un modelo más comprensivo, que el alumno entienda por qué y para que realiza esta práctica y participa, dentro del proceso de enseñanza –

aprendizaje, con este modelo muchos alumnos participan activamente dentro del programa y se sienten participes.

Dentro de los encuentros polideportivos, los encuentros polideportivos se organizan de esta manera.

Ana- ¿Estos son Juegos Escolares?

Andrés- No, los juegos escolares son voleibol, balonmano, baloncesto y fútbol sala. Esto es la Junta de Castilla y León quien se encarga de la normativa... se encarga de todo eso.

Ana- Vale

Andrés- Tenemos un porcentaje muy alto que ya está federado o que posteriormente ya se ha federado. Haciendo por ejemplo voleibol, muchas alumnas que no han hecho voleibol nunca, que han estado haciendo baloncesto, balonmano o nada que no han hecho prácticamente nada y a partir de ahí pos amigas se han ido animando, se han puesto hacer algún deporte y su caso es el voleibol es el deporte que más se está realizando dentro de las chicas. Vale. Dentro del ámbito femenino.

Entonces a partir de ahí, muchas se federan y se van a clubes que hay aquí en Segovia, los clubes se encargan ya en ir a los encuentros polideportivos, las ven y ...

Ana- Las captan...

Andrés- La captan para sus equipos, que me parece bien que se trabaje conjuntamente dentro del deporte escolar con el ámbito federado. Me parece correcto. Más que nada para que la gente tenga una salida, aquí hasta los 16- 18 años, pueden estar jugando, pero luego aquí sólo tienen un único entrenamiento, los polideportivos y lo federado, quiero los juegos escolares, pero si quieren entrenar más, una salida puede ser esta.

Ana- vale

Andrés- que pasa que muchas de estas chicas, que están aquí, le gusta el planteamiento que se llevan con los monitores. Los monitores antes de entrar aquí reciben una formación, por lo que trabaja dentro de un modelo, informativo bastante educativo.

Ana- Por el modelo que denomináis en enseñanza- aprendizaje...

Andrés- Enseñanza comprensiva, inform and standing, (1982).

Ana- Esto es importante porque es la teoría. Entonces para que yo me aclare, este modelo comprensivo se lo dais vosotros tanto en Juegos Escolares como...

Andrés- Sí claro nuestros monitores llevan a cabo grupo tanto de escolares como polideportivos como... Otro ámbito que no hemos comentado que también tenemos entrenamiento pero a día de hoy únicamente, hemos tenido un grupo este año por fin que es de polideportivo. Polideportivo son aquellos grupos que hacen todo tipo de deportes, y ellos no compiten en escolares sino que estos chicos van únicamente a los encuentros, pero esto también se lo dicen que si estas dentro de los Juegos Escolares también puedes venir, te invitamos y tienes que venir.

Vale. Los encuentros polideportivos se realizan los viernes de 4 a 6, cada 15 días. Estos las actividades que se realizan en estos son las actividades que hemos comentado anteriormente, más deportes alternativos el comol, el treking, pinboll, chulbol. Lugo si podemos ir a otras instalaciones, tanto en Segovia aprovechamos para jugar al volleybol playa, tenis de mesa, hacemos bulder, que es escalar en bloque, clim... hacemos todo tipo de actividades pasamos siempre una fichita a los alumnos un especie de cuestionario también, y les preguntamos qué actividades son los que les gustaría realizar y se tienen en cuenta esta valoraciones a la hora de desarrollar a la actividad. Los alumnos, eligen que actividad van a realizar, no es una actividad impuesta, y luego dentro de estos encuentros polideportivos los alumnos son los encargados de arbitrar. El monitor únicamente esta por si acaso ocurre algún problema, para aportar material y ayudarles en cualquier momento...

Sandra- ¿Y que porcentaje de chicas hay en estos deportes escalada, bulter...?

Andrés- Muy alta

Sandra- ¿Muy alta?

Andrés- La participación femenina es muy alta, ehh también lo que suelen hacer es los monitores en estos encuentros que contamos con la participación de 120 personas e incluso uno que se hizo en el frontón Segovia 150 personas. La verdad es que estuvo muy bien.

Los monitores se acercan a los alumnos, les explican la actividad que hay y les indagan y les inducen sobre todo para que la prueben y practiquen en ellas.

Ana-¿Estas fichas cuando las hacéis, a principio de año? ¿Estas fichas que tiene que cumplimentar a principio de curso?

Andrés- Al final de curso el cuestionario, que se realiza tanto en primaria como ahora en secundaria, se habla también de la motivación, de lo que les ha gustado...aspectos positivos, aspectos negativos, durante el programa, se habla sobre el monitor, la función del monitor.

Ana- Estas fichas las tenéis volcadas en datos y analizadas...

Andrés- Las están analizando.

Ana-¿Las de estos tres años, o las de años anteriores ya están?

Andrés- Las del año pasado, se están analizando, las de hace dos años se encargo una chica, tengo entendido que no funciono y no se hizo.

Ana- si es lo que pasa al final...

Sandra- Sería muy interesante...

Ana- ¿Y esto no está ni publicado ni nada?

Sandra- Son datos..

Andrés- No.

Ana- ¿Y quién lo está haciendo ahora? Porque esto tendría que hacerlo...

Andrés- Estefanía Mencos.

Sandra- Si, a mi si.

Andrés- Esta chica es la que me ayudo hace dos años. Pero la cosa no se termino.

Ana- La cosa no se termino de volcar en ...

Andrés- lo que esta hecho esta lo que no se termino en ...

Ana- Analizados...

Andrés- Volcados están todos pero lo que no están analizados.

Ana- ¿y los del año pasado?

Andrés- se han volcado pero no están analizados.

Ana- Tenemos los de los cursos pasados volcados, pero no analizados... y los de este curso todavía no están hechas las encuestas...

Andrés- se acaban de terminar las encuestas

Ana- Entonces habría que volcarlos y analizarlos...

Andrés- se llevan a cabo entre los meses de abril y mayo. Se realizarían a finales de abril, principios de mayo. Porque termina, para que ...

Sandra- Porque terminan las fechas...

Andrés- Exacto.

Sandra- De escolares.

Andrés- Eso es. Anteriormente se empezaba en Enero y en Febrero cuando iban a competir y terminaba el programa así...

Enero, febrero, marzo y hasta luego se habían terminado. A día de hoy comienzan en octubre, y terminan a finales de mayo, cuando termina primaria...

Sandra- SI, Si , SI

Andrés- Prácticamente se hace o mismo que se hacía, y no se empieza antes, se empieza en primaria, por la indecisión del alumnado, porque al ser autónomos tienen que decidir a que deporte apuntarse y el día. Muchas veces con las instalaciones que les da. Las instalaciones no sabemos claramente al 100% las que tenemos, hasta mediados de octubre, noviembre porque hay clubes, nos beneficiamos de que de estar ahí encima pidiendo instalaciones, y de sobrantes de equipos. Por a un equipo les han dado las instalaciones, x horas y no las ha aprovecha.

Entonces, me dicen en noviembre, sobra esto tal... te podemos dar es de este equipo... pero no sabemos cuantos niños tienen por eso dependemos mucho de eso.

Al pertenecer...

Ana- ¿Eso es del ayuntamiento?

Andrés- Entonces depender del sobrante... en localización estamos muy contentos los entrenamientos que se realizaban hace 4-5 años en Juegos Escolares, han cambiado bastante, antes se entrenaba en la calle ahora nadie este año ha entrenado en la calle. Nadie ningún equipo en la calle. Los del voleibol entrenaban en el Serichol, con su red todos perfectamente, y estamos hablando de una actividad gratuita al día de hoy, y ahora cuenta con instalaciones.

Ana- esto es importante... ¿a qué institutos vais? Estos estudios si los necesitamos, ¿de qué institutos habido más gente?

Andrés- Eso está todo en las memorias. Eso esta.

Ana-¿ Las memorias están abiertas al público?

Andrés- Si

Ana- Entonces hay que pasarlas si.

Andrés- De dos porque estas se están terminando.

Ana- Pero en julio también las de este, ¿vaia a todos los institutos?

Andrés- Vamos a todos los institutos.

Ana- ¿cuál es el proceso? De contactar con ellos.

Andrés- Al día de hoy los coordinadores están contratados, desde el mes el mes de septiembre desde el 1 de septiembre.

Antes les contrataban en octubre, los coordinadores...

Ana- ¿Los monitores o coordinadores?

Andrés- Los dos coordinadores, ahora desde este año han empezado el 1 de septiembre...

Ana- ¿y habéis empezado tú y Mónica no?

Andrés- Desde el 1 de septiembre. El año anterior el 15 de septiembre y el anterior en octubre. Que se ha ido mejorando en eso.

Ana- Claro, claro...

Andrés- Se ha ido mejorando desde el comienzo de contrato. Primero la llevaba mi institución, y ahora lo lleva el parque científico.

Ana- ¿Entonces eso tiene que ver con nosotros con la uva?

Andrés- Antes lo llevaba la universidad de Valladolid, y ahora el parque científico. Se encarga de contratar a los monitores y coordinadores el Parque Científico. Por eso, ahora mismo, hemos mejorado y empieza el 1 de septiembre hasta el 30 de junio. Esa es la contratación de los coordinadores.

Ana- ¿Junio o julio?

Andrés- Junio, ya luego julio y agosto nada. Entonces hablamos con los centros, ya estamos hablando con los centros, para el año que viene, en el mes de julio ya hablamos con ellos... el deporte escolar termina el último día de mayo por lo que cuanto termina el que hacemos una evaluación con todos los profesores, ya se ha hecho este año y se habla que ha funcionado y ,os aspectos de mejora para el año que viene. Entonces a partir de ahí se comienza a mantener contacto con los profesores.

Esta reunión se ha mantenido el 15 de junio hasta el 30 de junio, en estos días se intenta que se mantengan contacto con los chicos para informarles sobre los horarios para seguir al siguiente curso.

Algo que pido, es que se mantenga la continuidad de los monitores, si están contentos de los monitores y piden su continuidad. Eso facilita mucho ya que se conocen el programa, y han recibido el curso de formación por lo que desde el principio saben como funcionan el deporte escolar.

Entonces seguimos con el tema de los centros, vamos a los centros ya en septiembre cuando comienza el curso. Si hemos hablado mejor, ya tenemos el contacto de referencia hace tres años fui centro por centro sin conocer a nadie. Y ahora conocer a los responsables, son ellos los que te buscan a ti, antes tu tenías que estar detrás de ellos y ahora son ellos los que te dicen “ oye necesito al coordinador, al jefe de estudio este”, el que se encarga del deporte escolar es una persona y gracias a dios eso no ha cambiado.

Nos ponemos en contacto con ellos y nos confirman ciertos centros, digo ciertos porque mantenemos una reunión me refiero a los chicos y a los padres.

Ana- Pero, ¿eso ya en septiembre?

Andrés- En septiembre, al principio antes de que se puedan apuntar en ninguna otra actividad se les oferta que hay en el centro. Se nos invita desde el centro a que vayamos a difundir el programa escolar.

Sandra- ¿y es importante que estén los padres para enterarse de las actividades en vez de sólo los alumnos?

Ana- ¿En secundaria también van los padres?

Andrés- En secundaria el primer día, estamos hablando de primero de la ESO. El resto no. El caso que nos invita para dar difusión a primero de la ESO más que al resto. Al resto se nos invita para dar difusión con los alumnos sólo. Pero con los padres son sólo en primero de la ESO. Entonces llegan de nuevo al centros, todo de este trabajo que hemos hablado en junio se pueden hacer con todos los que vayan a continuar el siguiente. Pero eso con primero de la ESO no se puede hacer por lo que hay que ir. El día que van a la reunión que les informan de que consiste el centro, que van hacer, las actividades, quien son los tutores... Ese mismo día se nos invita, incluido el Giner de los Rios, a que vayamos a las reuniones de los profesores y que difundamos el deporte escolar y explicamos en que consiste, cómo se va realizar. En general.

¿Qué centros? Giner de los Ríos, Andrés Laguna, es el más equipos se han apuntado este año.

Sandra- ¿Y puede ser por los profesores de Educación Física?

Andrés- Exacto.

Ana- Entonces la variable son los profesores de Educación Física.

Andrés- Exacto. Pero estamos hablando de otro tipo de responsables, como es el Giner de los Rios que no son profesores de educación física, es una profesora de matemáticas y funciona bastante bien. Pero eso no tiene que ver que sea profesor o no de educación física. Sino que se llama un responsable de extraescolares y se lo tome en serio.

Ezequiel Gonzalez, Mariano quintanilla. IES la Albuera. Maria Moliner, Concepcionistas, Claret ,Maristas, Escuela de Arte y cooperativa Alcazar.

He nombrado todos los centros, pero dentro del deporte escolar no están todos los centros. Las concepcionistas, no lo llevamos nosotros. Las concepcionistas, viene a los partidos de juegos escolares, pero no tienen monitores del deporte del programa escolar.

Sandra- Pasa lo mismo con cooperativa no?

Andrés. No cooperativa si que tiene. Es el único centro que no tiene monitores dentro del programa escolar.

Ana- ¿Y eso?

Andrés- Porque ellos han considerados no tenerlos. Por eso no se les ofrecen entrenamientos porque no lo quieren. No quieren esa opción. Ellos tiene sus propios monitores y ellos se encargan de ofrecer las actividades a sus alumnos y que participen en los juegos escolares.

Pero tampoco van a los encuentros, la información se pasa pero optan por no ir.

Ana- ¿A los encuentros de cada 15 días no?

Andrés- a los encuentros cada 15 días no van. Si hay algún alumno suelto si que van. Porque hablamos que no es obligatorio ir 5 personas del mismo centro, 10 para poder jugar. En un encuentro polideportivo, puede ir quien quiera que este matriculado aquí en Segovia, que este de alta en el programa de Elba, de base de datos, sino no pueden participar. Mas que nada que si ocurre algún problema, dados de alta en este programa. Nos quitamos de problema.

Ana- La Junta de Castilla y León.

Andrés- Si la Junta de Castilla y León. Entonces decimos que en los encuentros polideportivos no hace falta que vayan chicos del mismo centro para jugar. Con que sean 5 o 6 para poder realizar la actividad, sobra. Dentro de ellos, que hablamos antes que los juegos escolares y que puedan participar deben ser homogéneos.

Ana- ¿Homogeneos qué significa?

Sandra- Solo...

Andrés- Sólo chicos,

Ana- Sólo de un mismo sexo...

Andrés- de un mismo centro.

Ana- A valeee... que yo no puedo hacer volleybol si soy del Andrés Laguna con alguien del Quintanilla.

Andrés- Si pero no. A ver. Te explico si yo soy de un colegio y esta..

Ana- Si yo soy del Andrés Laguna tengo un horario de volleyboll, sólo para los del Andrés laguna, y no puedo ir al horario del volleybol del Quintanilla.

Andrés- Si el Quintanilla...si el Andrés Laguna tiene equipo tienes que ir con el Andrés Laguna. Si el Andrés Laguna no tiene equipo puedo jugar con otro equipo pero tiene que firmar el director del centro...

Ana- ¿De los dos centros?

Andrés-De los centros que uno me deja y el otro que me admite. Sino no se puede. Entonces yo en un principio tengo que jugar con mi centro.

Ana- Por eso tenéis cuatro horarios para cada centro... que caos no?

Sandra- eso siempre ha estado así...

Andrés- Yo soy Andrés Laguna, esto se dialoga con los chicos... en septiembre...

Ana- Esto ya es una pregunta de ignorancia, ¿tú tienes ya un equipo o yo alumno tengo que hacer el equipo?

Andrés- Yo como alumno del Andrés Laguna me quiero apuntar a volleybol

Ana- A eligo deporte.

Andrés- Si eligo deporte. Ellos eligen no se les da un...

Ana- No se les da desde a Enero a Diciembre para elegir... y pasar por 4 deportes.

Andrés-En este modelo no. En el polideportivo si. ¿Me has entendido?

Ana- ¿En el modelo polideportivo si?

Andrés- Tienen una hora, lo que te dicho antes. Una hora, a ver...

Ana- ¿Una hora a la semana?

Andrés- Una hora a la semana...

Ana- A vale una hora...

Andrés- Lo que les ofrecen que eligan dos deportes

Ana- Entonces tienen dos horas a la semana..vale ya lo entiendo...vale vale

Andrés- Si elijo un deporte en el modelo polideportivo, yo puedo estar con mi equipo de balonmano y luego estar en el modelo polideporti. En el modelo polideportivo si podemos jugar con chicos y chicas y de 12 a 16 años, de primero a cuarto de la ESO. En el modelo polideportivo.

Ana- Por lo que los alumnos, de la ESO, tienen 5 opciones para elegir de una hora a la semana. Hay alguno que hará las cinco, otros que harán cuatro, tres , dos... La que quieran.

Andrés- En deportes en concreto sólo dejan dos. Porque sino los partidos de los fines de semana...

Ana- Ahh no tienen gente...

Andrés- Es un caos. Porque sino tengo que estar eligiendo.

Ana- Como mucho podemos tener 4 horas de deporte a la semana, el deportivo más dos.

Andrés- si bueno..

Ana- Vale, vale, me ha quedado claro sería una hipótesis pero la vida real es imposible...

Andrés- Entonces se le dan toda esta información, a finales de septiembre se van a los centros se intentan cerrar los grupos, se intenta cerrar los horarios, para poder empezar a participapr.

Ana- Perfecto.

Andrés- Entonces ya se les dicen a los monitores, los monitores van allí tienen una reunión con los chicos. El profesor del centro. Para explicarles en que van a consistir y todo. Se presentan antes y luego ya comienzan los entrenamientos.

Ana- Vale perfecto.

Andrés- Dentro de los encuentros polideportivos, que opinan los chicos, los chicos que suelen asistir, les hacemos un tipo de entrevista... Suelen comentar que els gustan mezclarse con gente de otro centro. Antes que al principio constaba bastante, cuando llegaban nuevos claramente se refugian en lo conocido luego ya al tiempo hay chicos que empezaron jugando solos al futbol sala, y ahora ya tenemos chavales de hace 3 años y que hacen de todo les pones volleybol y hacen volleybol, colbol..lo que sea. Porque dicen que lo que buscan de esas dos horas es ir a divertirse a jugar y a disfrutar y a conocer otras personas y a relacionarse. Para socializarse y a tener oro tipo de amistades que en otro momento no hubieran tenido. Sino hubiera sido a través de la práctica deportiva. Por lo que las relaciones sociales dicen que están muy contentos. En cuanto ellos son autónomos, ellos pueden ir a la actividad que ellos quieren participar activamente, y arbitran sus partidos. No hay nadie arbitrando sino que son ellos por lo que conocen las reglas del juego... como comentábamos antes participan del proceso enseñanza- aprendizaje. Ya que para poder arbitrar se tienen que conocer las reglas del juego.

Entonces hablamos también de luego hay gente que viene únicamente a divertirse y jugar y luego hay gente que tiene más ganas de la competición dentro de lo que supone. ¿Alguna duda más?

Ana- Necesitaríamos datos reales tanto de chicas como de chicos... de los tres años por instituto y por deporte y por encuentros... Eso fundamental cuanto antes mejor. Datos reales, es decir hacer una tabla para hacer evolución de estos cuatro años.

Andrés- Unos 400 alumnos en total...450 a 500 empezamos con los encuentros el primer año y pensamos que vendría unos 15 pero nos sorprendió porque tuvimos 50 cuando sólo se decía que no iba a funcionar. Entonces empezamos muy bien. Al día de hoy está viniendo una muestra de 80 a 100 alumnos. Hay en pabellones, si quieres que sea sincero que los monitores lo pasaban hasta mal. Porque lo que se busca la participación activa del alumnado y hay en pabellones que... invariable la participación activa del alumnado, porque lo que buscamos es que vaya de un lado a otro y si está parado en esto pues metíamos juegos como la rana...

Ana- Para que entre hueco y hueco claro...

Andrés- para que sigan jugando porque lo que vienen es a jugar, aprender y a divertirse. Y a relacionarse con gente de otros centros. Entonces si están parados pues no y acaban cansados.

Ana- ¿Hay más chicos o chicas?

Andrés-Empezó siendo muchos más chicos y al día de hoy a los encuentros vienen más chicas. En líneas generales hay más grupos de chicos apuntados pero en los encuentros han aumentado considerablemente el número de chicas.

Sandra- ¿Y eso por qué pensáis que ha sido?

Andrés- ¿A qué se debe? Las chicas vienen más a divertirse, a relacionarse, los chicos si no van a competir y no van a obtener un resultado no quieren saber nada de los encuentros.

Por eso en los Juegos escolares tenemos una alta participación de chicos. Muchos de ellos vienen del ámbito federado. Todos los que están en escolares. Muchos de esos encuentros ...

Ana- ¿tenemos quienes están federados y quienes no?

Andrés- No. Pero si te podría decir por centro quien está o no federados.

Ana- Tenemos la variable género, federado o no federado.

Andrés- Andrés Laguna es un centro que cuenta con el 70-75% del alumnado suyo que participa del deporte escolar es federado. El 70% por lo menos.

Cuenta con alumnado inmigrante que tienen dos o tres equipos en escolares ese centro..que sólo juegan entre ellos y no se juntan con otros niños. Había un equipo de dominicanos y otro de magrebís, por un lado unos y por otro lado los otros, pero nosotros en los encuentros los mezclamos...

Ana- A vale...

Andrés- Pero nosotros les mezclamos..

Ana- ¿Pero ellos se han hecho así para las competiciones de los fines de semana?

Andrés- Correcto. Ellos se junan sobretodo en las competiciones de los fines de semana con gente que se relacionan habitualmente.

Con la gente que va a sus clases por esos en los encuentros intentamos romper todas estas barreras que hay. Intentamos romper con ellas. La verdad es que nos olemos tener ningún tipo de problema. Es verdad, que es sorprendente los corportamientos que sedan.

Ana- necesitamos datos aproximados de quien esta federado y quien no para tener unos datos aproximados de esto y ponerlos en el trabajo.

De cara a la comunicación que vamos a realizar para las chicas que no están llendo... las chicas que no participan en deporte escolar para que van a ir aquí tres horas si ya van a su equipo profesional esos no nos preocupan porque ya hacen deporte.

Andrés- El problema es que en estas edades acaban dejándolo cuantas chicas que empezaron en primero han acabado dejándolo. O han empezado en segundo y lo han acabándolo dejando.

Andrés- Las de volleybol, los equipos de volleybol se han mantenido todos. Es verdad que algunas comienzan en federados y comienzan a dejar de venir a los encuentros por

ir a entrenar. Hay gente que venía a todos los encuentros y a los partidos van siempre, han bajado su participación porque muchas veces les coinciden con los entrenamientos. Pero normalmente en este tipo de deportes la participación a bajado.

Sandra- ¿y en otro tipo de deportes?

Andrés- Fútbol sala... por ejemplo hay otros casos que cambian de deportes. Hay chicas que el año pasado jugaban a volleybol, un grupo concreto del maría Moliner y este año está jugando al fútbol sala. Que en volleybol normalmente no es un deporte que suelen caer pues mira... y otros deportes como balonmano ha habido dos grupos de balommano que se han pasado a volleybol. Porque en balommano hay apenas equipos prácticamente no compiten, no juegan... no es caso que hayan dejando el balomna por contacto y tal no es el caso. Porque no tenía gente para jugar y ahora están en volleybol y están encantadas y tienen chicas de su edad y están encantadas.

Sandra- ¿y atletismo?

Andrés- Eso va por otra via...

Ana- Son deportes colectivos...Este programa no tiene deporte individual.

Andrés- si tiene deporte individual... en primaria.

Ana- Estamos hablando en secundaria..

Andrés- en secundaria no porque hablando de juegos escolares son juegos colectivos. Es lo que nos pasa el ayuntamiento por el imd. Fútbol sala, balonmano. Volleybol y baloncesto.

Ana- Pero eso es por convenio por el ayuntamiento.

Andrés- hay un límite del presupuesto. Pero dentro de los encuentros polideportivos hay más opciones.

Ana- si que habéis cerrado cuatro deportes colectivos más en polideportivo que es más abierto.

Andrés- es más abierto pueden hacer de todo. Chicos y chicas...pueden ir a la piscina lo que haga falta. En eso no hay ningún tipo de problema. E incluso en frontón Segovia se les ofrece a los chicos relevos en el frontón Segovia.

Ana- Esto es importante es un convenio que cierra. A priori hay un problema general en este país que las chicas en la adolescencia dejan de hacer deporte organizada no?

El objetivo de la campaña para buscar estilos de vida saludable tenemos dos pivotes deportes y alimentación. Por tanto, un público objetivo serían tanto esas chicas que no van a nada. Ni a federados ni a vuestro ni lo hacen por su cuenta ni por nada. Hay que hacer distintos público objetivos y por segundo si se podría aprovechar para alimentación saludable.

Sandra- Es eso, ¿en alimentación saludable tocáis algo?

Andrés- Hay monitores que si que lo trabajan pero no es un tema que ...

Sandra- es un tema que no le tocáis prácticamente.

Andrés- No mucho.

Ana- y tu oyes algo de esto.. La pregunta es que esta gente que realiza este deporte lleva luego un estilo de vida saludable. O no y luego los fines de semana se emborrachan o pueden tener anorexia y bulimia.

Andrés- Mucha gente de la que hace deporte sobre todo en estas edades te las encuentras tres horas después de haber jugado un partido te las encuentras en el botellón. Por mucho que tu les digas te las acabas encontrando.

Ana- Y de alimentación comentan algo...

Andrés- Con el tiempo que estamos con ellos es más complicado. Es verdad que habido algunos monitores que no les han dejado jugar porque llegaban sin haber desayunado y llegaban mareados. Y les han tenido que sentar porque no podían. El tema del desayuno...

Ana- Que no desayunan tanto como creemos no?

Andrés- No ni mucho menos.

Ana- El planteamiento...

Andrés- Ese problema sigue existiendo si desde casa no se controla tampoco los chicos se van y los padres no lo controlan... El monitor esta sólo dos horas con él.

Ana- El planteamiento es que estos chicos ya han decidido engancharse a una pata de vida saludable que es el deporte y aprovechar para hacerles una campaña sobre alimentación. Ese sería el objetivo de la campaña. La campaña puede ir dirigida a los demás pero existen desde esos canales que otros no tienen. No se es lo que tenemos que ver si puede interesar o no.

Andrés- Hombre, todo lo que sea mejorar es interesante.

Ana- lo que se planteaba desde la app esos valores de alimentación. Por eso tenemos que ver. Como se comunicarían estos chicos que funcionaría en estos chicos.

Andrés- Después de lo que acabas de comentar voy hacer un inciso. Cómo se comunican por whatsapp.

Medios de comunicación para informarles de los encuentros, todas las herramientas que utilizan whatsapp. Antes se pasaban los calendario por papel, qué pasaba con esos calendarios? Que acababan en la basura en la papelera de a lado desde que se envían los calendarios de las actividades por whatsapp y todo ellos mismo difunden el programas...

Ana- Ellos son receptores y emisores

Andrés- Acaban teniéndolo media Segovia y lo acaban conociendo. Los chicos lo van a tener. Cuando enviamos poster de los encuentros, imágenes... Lo más fácil y lo más sencillo es whatsapp. Ahora no hay niño que no tenga móvil todos lo tienen. Los monitores tienen grupos con los chicos y acaban informándoles.

Sandra- Me comentaron que instagram también lo utilizan bastante... ¿habéis tenido algún acercamiento a esto?

Andrés- No, tenemos un videoblog y una página en facebook. Peor lo que hemos visto que funciona es whatsapp. El boca a boca entre ellos.

Ana-¿ La variable abandono? Las chicas abandonan no abandonan...

Andrés- ¿Del programa de deporte? Pues en estos tres años no las que terminan el instituto pues ya...

Ana- Y otra variable hasta que punto estas chicas hacen práctica deportiva no organizada...Vamos con mis amigas a una cancha o vamos a ir a la cancha del pueblo

Andrés- Por lo que sé las del Claret, dicen que está gente luego si que hacen si se juntan con sus amigos y los ves jugando en patio en Diego de Colmenares que esta abiertas de 4 a 6 y les ves que van a jugar allí

Ana- ¿Los de secundaria?

Andrés- si los de secundaria ves que van allí a jugar a baloncesto, a futbol...

GRUPOS DE DISCUSIÓN

GRUPO 1

Ana: Si os parece hay dos grandes cosas que tenemos que debatir, dos o tres temas que ponemos sobre la mesa y que tenéis que comentar.

¿Qué es para vosotras o qué hacéis, no sólo vosotras, sino en general lo que está ocurriendo. Si el estilo de vida que llevan las chicas es saludable por qué si y por qué no, Qué entedéis por estilo de vida saludable, qué hacéis para ello o que no hacéis, qué dificultades encontráis... Vale ese sería un tema y ... nos preocupa en ese tema si hacéis o no deporte las chicas de vuestra edad y por qué no se hace, que dificultades encontráis y la alimentación si os da problemas o no.

La segunda cuestión que nos importa es que Sandra va plantear una campaña de comunicación, estrategias de comunicación para que las adolescentes de Segovia intente llevar un estilo de vida saludable.

Entonces, ¿qué habría que hacer para que tuviera éxito la campaña, para que las chicas hicieran deporte y que comieran razonablemente bien?

No sé si nos queda claro cuál es el tema, tenemos que hablar, debatir etc...

Pues hay que decir lo que queráis como si estuvieráis un viernes tomando la litrona en la hontanilla correspondiente o la curva correspondiente o en el jardín correspondiente con tranquilidad y nadie va a conocer los datos y una vez que tengamos la investigación obviamente os informaremos de todos los resultados de os grupos que vayamos haciendo parecidos a este. La campaña que ha propuesto Sandra, como tiene vuestros

contactos en Julio o así cuando tenga el informe os la presenta para que luego digáis pues si pues no, porque sino no funcionaría. ¿Os parece?

Pues muchas gracias por vuestra participación y ale a comentar los estilos de vida saludable...

Venga

(Risas confusas)

Sandra: Yo tengo unas serie de preguntas, a lo mejor, que entedéis por estilos de vida saludable, tanto en alimentación como en deporte...

S1: Hacer deporte no pasarse ni tampoco que darse corto...llevar un ritmo, hacerlo por ejemplo cada día o cada un periodo y no sé comer sano en plan variada la comida y eso...

(Risas nerviosas)

Ana Teresa: ¿y por qué no hacen deporte las chicas entonces?

S2: por qué a lo mejor no tienen tiempo, porque no se divierten, que no han encontrado un deporte con que se diviertan...

S3: Porque muchas veces no les gusta correr y cosas así..

Ana Teresa: ¿Todas haciáis deporte desde pequeñas?

Todas: Si

Ana Teresa: ¿Ninguna a dejado de hacer deporte?

Todas: no

Ana Teresa: ¿Y todas vuestras amigas hacen deporte?

Todas: no...no..

Ana Teresa: ¿Y las que no hacen deporte, ¿por qué no lo hacen?

S2 Y S3: porque se casan....

S1: se casan, se aburren no encuentran una motivación para practicar deporte o no sé...no les gusta

Ana Teresa: ¿Pero saben si es bueno para la salud o no lo saben?

Todas: si

S4: de saberlo están concienciadas otra cosa es que se pongan...no sé por pereza lo que han dicho por decir buah deporte...porque... hay gente que dice deporte, cansancio y no les gusta y ya está...

Ana Teresa: ¿Pero estudiar también cansa?

S5: pero es obligatorio...

Arancha: eso es por ley...Tienes que estudiar por ley

Ana Teresa: ¿Será paterna? Porque sólo puedes suspender...

Todas: Risas nerviosas

Clara Q: Pero no te vas a tirar toda la vida en un curso y porque quieres tener un futuro y... es lo que va hacer que te encuentres bien

AT: ¿Y el deporte no tiene valor?

S1: también pero como no te obligan

S2a: es que depende de la persona...

S3: obligatoriamente...

AT: ¿Pero por qué depende de la persona?¿Esas chicas que no lo hacen será algo más que la persona?

S7: el pensamiento

S1: claro según como te críes, o tus padres no te han inculcado, como se dice...unos valores deportivos.... Como yo que sé a lo mejor... mi padre jugaba al baloncesto y... yo he jugado al baloncesto a lomejor tus padres no te animan en el deporte escolar el grupo que hicimos con las amigas...pues vamos a jugar al volleyball y salió porque eran amigas pero a lo mejor tu grupo no..no hacen deporte y tus padres tampoco y pues lo vas apartando

Ana: ¿y todos vuestros grupos de amigas hacen deporte?

S3: Algunos...

Ana: ¿Y las que no hacen deporte?¿Si hay amigas que hacen deporte y amigas que no, me explico...

S6: porque no se sienten bien cuando hacen deporte y no hacen el esfuerzo de hacer deporte y también porque se casan, sudan..

Ana ¿Pero no hacen deporte organizado? Como las escuelas deportivas pero luego cuando os juntáis las amigas si o no

S2 si el deporte organizado no lo hacen...tampoco mucho van a probar otras cosas..

Ana: ¿A eso si está claro? ¿Y cuando os juntáis con las amigas no realizáis deporte el tiempo de ocio?

S5: Pocas veces si..

S4: entre chicas no.. pero en grupo de chicos yo conozco....que tenemos un grupo de chicas y de chicos pues dicen los chicos echar un partido de 7 que somos vamos 2..

Ana: Y las otras 5?

S5: no sé por qué siempre se inventan alguna excusa o dicen tengo esto o tengo lo otro o no me apetece salir de casa o cualquier cosa...

S4: o simplemente no les gusta ese deporte

Claea Mariano: o mismo... igual

Ana Teresa: ¿Si no les gustará ese deporte harían otros? Salir a la montaña...no sé si..

S1: pero a lo mejor tampoco saben lo que les gusta...

S4: o simplemente no les gusta moverse y quedarse sentadas en un sofá...

(risas)

S5: más cómodo...

Ana: vale..¿pero sois conscientes o ellas que no lo hacen, que es importante el deporte? O no...

Todas: si

S1: yo lo dejo un poco así...por que si fueran un poco conscientes del todo de que joe el deporte es importante pues a lo mejor harían un poco más por hacer deporte...yo porque a mi me gusta mucho hacer deporte pero yo me pongo en su posición y,y para que voy hacer deporte si no me gusta, me da pereza apuntarme... no sé

S3: Ya pero...

S2: es importante... concienciadas si están pero tanto en eso que hacen en deportes escolares como tanto en educación física es una asignatura de deporte instituto y te inculcran valores de deporte, alimentación... así si concienciadas están sí.. pero luego a la hora de...

S1: yo conozco a gente que ha suspendido educación física porque no quieren hacer deporte y no lo hacen y punto y ya está...

S2: pero el hachazo te lo llevas...

S1: si pero sigues sin hacer deporte

AT: ¿y haríais vosotras para convencerlas de que lo hicieran?

S8: pues buscar una actividad que les guste

Ana: ¿cómo por ejemplo?

Clara Q: pues no sé sería probar haciendo distintos deportes y los que les gustaran... es que también pienso que ellas piensan que deporte es salir a correr ir al gimnasio o casa así..hay muchas actividades que tiene que ver con el deporte que son divertidas y que pueden realizar pero no se dan cuenta o nunca han probado hacerlas pues...

Ana: ¿y en el instituto no explican todo eso?

Todas: no..depende..

Aana: no porque es en el instituto que es donde tenéis...donde tienen que entender que tenéis actividades diferentes...en la asignatura de...

S1: pero los deportes están ya..este trimestre se va hacer este deporte y en el siguiente este y es que hay muchísimos más

Ana: Entonces que pon pondrías, el ayuntamiento o la casa joven propusiera algo...

S1: es que eso también se deja mucho..yo por ejemplo nunca he ido a una actividad de la casa joven de ninguna de los cartelitos que te traen para el verano, para navidad... siempre decimos vamos alguna vamos alguna y siempre lo dejamos y no vamos y no sé

Ana: y con las amigas, como lo véis

Arancha: pues igual porque hay algunas que les gusta el deporte y otras que prefieren dejar todo irse por ahí, a comer helados y agochear

AT: ¿cómo has dicho?

S7: a gochear...es decir tomar de todo menos cosas sanas

S3: es que con el Mc Donald ahí en el acueducto

S4: pero yo creo que eso nos pasa a todas a mi por lo menos

At: es decir, gochear es comer comida rápida y ligar un poco supongo

S1: eso pasa a segundo plano

AT: bueno no se yo que decirte si los chicos hicieran todos deporte donde habría que ligar en el deporte supongo...No se lo voy a decir a vuestros padres

(risas todas)

No les conozco

Y bueno, ha salido un tema interesante lo de gochear y la alimentación ¿qué importancia dais alimentación?

S5: la que nos inculcan

AT: ¿y esa cual es?

S4: la que te hacen tus padres en tu casa la que te cocinan en tu casa a la hora de comer

S5: Claro, por ejemplo en mi casa hay cada día se cocinan diferentes cosas por ejemplo, el lunes lentejas, el sábado sopa, el domingo verdura y es variado para tener, es decir para no comer siempre lo mismo y tener, pues eso hábitos de vida saludable lo que inculcan vamos...

S1: es mi casa no está estipulado este día esto ...

S3: en mi casa si

S1: pero a lo largo de la semana mi madre se va dando cuenta de lo que comemos

AT: coméis pescado todos los días vamos por ejemplo

Todas: nooo

S1a: si un día comemos pescado al otro, mientras si sobra como el cocido lo comemos dos días y a lo mejor si lo comemos dos días pero si el lunes comemos pescado el martes comemos carne y el miércoles verdura

Ana ¿por tanto no coméis pescado todos los días? Entre la comida y la cena, no coméis ni verdura ni pescado

S5: yo si como un primero y un segundo entonces...el primero siempre tiene que ser verdura y el segundo carne o pescado y otros días legumbres, otros días cocido, otros días pasta pero vamos variando.

Ana-¿Cómo se os ve buenas chicas coméis lo que se os pone no?

S1- Si más de lo normal...

Ana-¿Pero más allá de vosotras en general en chicas de vuestra edad, pensando más que en vosotras en general...

S1- en general de los problemas más es lo que como es lo que te prepara tu madre...

Ana-¿Qué es comida saludables para vosotros?

S3- Variando...

S5- Es deir las 5 raciones al día variado, abusar de comida basura....

S2- Por ejemplo mi madre me obliga a comer verdura un par de días y si no ensalada con el segundo y luego más la fruta mi madre está muy concienciada por eso y ya sale por nosotros mismo. Cunado nos hacemos mayores vamos teniendo hábitos de vida saludable...

S6- Vas aprendiendo...

Ana- Si...

S2- si vas aprendiendo ...que al final te lo vas a comer para desayunar, para cenar...para merendar que al final te lo vas a comer...

Ana- Y cuando estáis con la colegas también lo pensáis así...

Todas -noo

S2 - hay algunas que no comen fruta...

S3- yo creo que es lo que te pongan tus padres

Ana- yo os he preguntando en general...

S4- Es que hay gente que come lo que les da la gana y comen lo que ellos quieren y acaban no comiendo bien...

S7- por ejemplo los sobre esos de yate como y comen...

Ana- entonces la comida prefabricada si que se come..para vosotras que no se debería comer

S1- Es que los fines de semana si yo no porque no salgo...

S3- si esto que son fritos esas cosas con grasa eso debería comer mucho menos

Ana- porque a vosotras eso de adelgazar no os interesa no?

S1- Es que tu comes y luego dices hay que adelgazar hay que adelgazar...no comas de tanto comida basura...

Ana- Entonces sabéis que es comer bien pero entonces porque no se hace....

S3- Yo tengo amigas con problemas de ansiedad entonces comes lo que pillas

S2- y es más barato que un plato preparado y los fines de semana más al mconalds..por ejemplo conocidos míos piden al Telepizza que se lo traigan.

Ana- Porque a vuestras edades no hacéis la comida...

S4- Yo es que no se cuando están mis pads-

S2- Yo hago lo que esta hecho ya...

Ana- Vosotras para informaros que son estilos de vida saludable donde os informáis?

S1- En el instituto

S3- En el instituto...en programas que hacen en folleto que te dan...

S1 Yo me acuerdo que l colegio traían una fruta y a mi me gustaban

Ana- Si en teoría os dan charlas..por qué no se hace..

S1- Por bagería...

S2- por pereza..

S4- Porque te gusta comer más una bolsa de palomitas que pescado...

Ana- Por ejemplo que series veis cuales son vuestras ídolas femeninas, que os fijáis y decís a vuestras colegas quiero ser como esta?

S2- Ahora se fijan mucho en Ylenia y en mujeres hombres y viceversa pero esas no son para emitar...

S1- Yo lo hecho con mis amigas para hacer el tonto...

Ana- yo quiero ver en os fijáis, en modelos tal vez...

S3- Si las modelos las tenemos muy idealizadas pero luego tienen problemas porque comen hasta papel higiénico...y mucha gente se obsesiona por ser como ellas

Ana- La guay del insti como es?o la pandilla guay del insti? Son super deportistas comen bien todos los días...

S3- pero yo creo que eso no tien que ver con alimenación, no por comer pescado o fruta les van a seguir...

Ana- entonces decirme que hacen para que las sigan..

S2- porque les siguen todo el mundo

S1- pues pude ser por manipular..que desde pequeña a dicho que se hace todo lo que ella diga y la gente se va acercando o simplemente porque caes mejor y...

S8- Porque por ejemplo si es guapa le van a seguir los chicos

Ana- Entonces tienes que se guapa y que le atrigan los chicos

S1- No tiene porque luego vas con muchos chicos empiezan hablar...pero conmigo no hay problema pero hay gente que hablan sin saber...

Ana- Sandra que opinas...

Sandra- Pues me gustaría testar un proyecto que sería una web como lo verías...

S3- yo es que yo creo que la gente no se interesa en eso..

Sandra- Entonces donde buscáis por ejemplo en internet hábitos de vida saludable

S2- Pues la primera que sale...yo pincho ahí

S4- Yo es que google lo utilizo para estudiar...a mi no me interesa buscar algo para ver que como..mis padres lo que hacen tus padres y punto

S3- Yo es que me lo enseñan en el instituto en educación física y biología pues la alimentación sana desde el colegio nos intentan enseñar vida saludable

Sandra- Entonces esto sería como un trabajo no? Como algo más divertido...

Ana- Esto es importante si hubiera un premio para que hagáis una campaña de comunicación que las chicas hagan deporte y coman saludablemente...y tenéis que convencer a vuestras colegas que hagan deporte y que coman bien...

S3 Yo para el tema de la comida lo veo más delicado porque no puedes ir a sus padres y decirles que hagan algo más sano...

S1- Yo por ejemplo no iría a mi padre o a mi madre es que cocinara no le diría hoy hazme esto...

S2- Pero lo habéis probado? Yo ayer la dije puedes hacer esto o esto si cuela cuela...

S1- No sé como yo como bien no se que haría

S4- Es que no puedes ir a los padres de tus amigas y decirles oye mira esto...

S3- hombre le haría más caso a ella a ti

Ana- Y qué harías para que vuestras amigas hicieran deporte?

S1- Es que hay que concienciar a los padres o a los dos...no se a lo mejor haría un día en el que pudiese ir con los padres por ejemplo un sábado una charla...

Ana- Irias a una charla un sábado...

S1- Como una comida que vayas comiendo y te vayan diciendo esto es bueno para que tus padres sepan un poco también de que va...

Ana- Un taller de cocina irías diferente...

S1- Si bueno...

Ana- Bueno que harías un grupo de whatsapp, una app...

S1- Podría ser algo que te despierte y te diga hoy comes esto y esto

S3- Es que luego ves las galletas y que haces yo no tengo fuerza...

S8- Por ejemplo que te diga si hoy has comido bollos, pizza que al día siguiente te diga hoy tienes que comer verdura...

Ana- y no sería más efectivo que te dijera hoy has comido tanto de azúcar, tanto de calorías..

S1- y que te dijera hoy has comido tanto de azúcar y tanto de calorías

S3- Ahora es que hay muchas que se preocupan por su físico. Por ejemplo mía amigas están muy obsesionadas con las calorías y dicen ahí no que eso tiene muchas calorías y están un poco obsesionadas no se si os pasaran a vosotras...

S4- Si primero te lo comes y luego miras el papel y dices uy que hecho

S1- Yo es que no tengo control

S3- Mis amigas se lo comen y luego dicen uy tengo que adelgadar pero no lo hacen

Ana- Entonces más gordas no?

S1- No porque algunas se mueven y otra no es que es un poco jaleo

S5- ES que dependen del metabolismo también

S3- Es que también depende porque un día comen hamburguesa y otro día verdura y como al mayor comen hamburguesa pues no ...

Ana- Y que haías si hubiera un premio...

S4- Es que yo lo de alimentación lo veo complicado que el deporte...

S1- Es que si te gusta un deporte...yo es que yo estoy federada y me encanta el baloncesto y conozco a gente que el equipo les manda una diest estricta para rendir bien en el deporte ..por eso si te gusta el deporte comeras bien poruqe sino no rindes

Ana- Si si pero la campaña es para conseguir...cuantas amigas no hacen deporte 10, 15 20...30, 40 y solo ganarías si esa que han dejado el deporte lo harían...

S1-Yo quedaría un fin de semana para hacer diferentes deportes y hacer equipos

S8- Como escuelas deportivas que yo iba cuando era pequeña y cada semana haría un deporte

S3- Yo haría como cada día un deporte para que la gente probase deportes nuevos y que no supiese que te gusta. Yo por ejemplo he probado el balonmano y me gusta sería como probar cada día un deporte hay gente que no le gusta y el gustaría probar...

Ana- Por ejemplo sería con la casa un día que fuerais a un polideportivo y que hicieseis diferentes deportes no?

S3- No sería también motivado por instituto, porque te dan el folleto y se te olvida apuntarse sería ...es que por ejemplo yo no iría sola por ejemplo les dices a tus amigos porque te da corte ir sola y entonces les dices a tus amigos vamos a esto y dicen no no se que y acabs no iendo pero si es una con vivencia con varios institutos, patrocinados por la casa joven y todo eso y van dos cursos de dos institutos pues entonces acabarían iendo...como una actividad complementaría al horario

S4- Yo es que los viernes y los sábado son sagrados

S3- Es que por ejemplo yo tengo marchas y te evalúan porque son gratis y te dan por los alrededor de Segovia.

Ana- Pero entonces no motivaría mas un fin de semana o viernes por la tarde...

S3- Es que te pierdes clase...No es que un viernes y un sábado por la tarde no porque sales con tus amigas

S8- Y no hay clase es que es el único día que puedes estar con tus amigas relajada

Ana- Entonces los fines de semana que se hace...

S3- Salir ir, ir al mcdonalds...

Ana- Entonces no se bebe?

S4- La sociedad de hoy en día sale a beber yo creo..vas a la curva y a la hontanilla en general te encuentras a niños de primero incluso de 6º bebiendo es que cada vez son más pequeños

Ana- Entonces en fin de semana no funcionaría?

S4- Es que terminas las clases, estas cansado te apetece salir con tua amigas ...

S1- Y por ejemplo en verano que salimos casi todos los días daría igual

S3- Pero es que en verano hay gente que no esta aquí porque se van al pueblo...y al final no irías.

Ana- Bueno volvemos al principio como convencerías a vuestras colegas que no hacen deporte?

S3- Por ejemplo juntarse para el día del bocadillo solidario y así irían más gente...los institutos van porque van perder clase...pues irían

Ana- Vamos a verlo de otro modo que series veis?

S3- La que se avecina, hombre mujeres y viceversa...

S4- Todo telecinco básicamente

Ana- Y el móvil para que lo usáis...

Todas- Instagram, whatsapp....redes sociales...

Ana- ¿ Y de que habáis?

S3- Pues ver las fotos que ha subido, comentar

Ana- Por ahí funcionaría algo?

S4- Hombre no se no vas a sacar un azahoria y vas a decir mira que bien...

S3- Por ejemplo de publicida te viene con icono que ni lo ves ves das asaltar y ya está ...

Ana- Y que series veis quien os gusta?

S4- Por ejemplo mis amigas ven mar de plástico y hay un chico con ojos azules

S2- El del príncipe!

S1- Es que si no hay un chico que este bueno no ves la serie

S4- Piensas esto va ser buuu

S1- Excepto la que se avvicina que es gracioso

S5- Por ejemplo a mi no me gusta...

S3- Es que yo por ejemplo no veo series españolas yo al fin al cabo yo veo solo las de fox de EEUU, castle lo ve mucha gente pero ninguna te dice haz deporte ...

Ana- Pero si os lo dice un tio bueno si que lo harías no?

S4- Hombre en ese caso si...

S1- Es que hombre si te lo dice Fernando torres que a clara haces más caso a pues...

Ana- Entonces sería más apropiado que os la haga la comunicación u tio buenorro no?

S3- Pero seguramente que habrá gente que le de igual porque seguramente ese no este...

S1- Es que por ejemplo te lo dice un popu ese que conocemos todas...por ejemplo me dice vamos a correr pues seguramente vaya

Ana- Quien son los popus?

S2- Los guapos

S1- bueno depende...

Ana- Los popus libres...y como son los popus?

S1- Pijos, canis...estamos hablando de popus guapos

Ana- ¿Y que es cani?

S3- Lachoni en chico. Con mechas y eso en tio..

S1- Ese me dice a correr y le doy una patada.

Ana- Y los pijos como son ¿

S4- En el claret abunda

Ana- Algún pijo popu que os lo queréis ligar?

S1- No se la panda UZ y HMJ

Ana- Y esos hacen deporte?

Todas- Futbol...

S4- Casi todos hacen futbol alguno se escapa con natación

S1- Baloncesto

S4- Pero casi todos hacen futbol...o baloncesto alguno en natación pero casi todos futbol

Ana- Entonces con los pijos si se liarían no?

S1- Si

Ana- ¿Y les vais a ver hacer deporte?

S3- Si los partidos que juegan el Quintanar van oleadas de chicos...Los partidos de unami, Quintanar, Segoviana...

S5- El equipo del claret también

Ana- Y hay chanis y no pijos no?

S2- Si

Ana- ¿Y los canis no hacen deporte?

S2- Los canis son más de fumar

S3- Más como postureo

Ana- Y entre medias?

S1- No hay...

S2- Es que a los popus les conoces aunque sea de vista

S3- Segovia es muy fácil conocer a todo el mundo

S4- Se comenta todo...

Ana- Pero todo el mundo también a las popus chicas?

S1- Todo el mundo conoce a Paula, a Nazaret...

Ana- ¿Y los popus hacen deporte?

S2- Las chicas menos, los chicos pueden hacer futbol o algo...

S3- Algunas pero menos..

Ana- Haber decirme...

S1- Paula Orcajo, Monica Heregia, Nazaret , a la Tentación

S4- Maria no tanto Elsa

S3- Andreita Pala

S2- Paulita Sanz

Ana- ¿Y vosotras que popus conocéis?

S8- Es que la que he dicho yo es mala y la otra también ...porque se hablan de ellas pero mal

S4- Pon marta también..porque sea cambiado de instituto

S1- A mi marta me cae bien

S4- Es que los popus conocen a mucha gente se junta con estos luego con estos y la gente les conocen porque conocen a todo el mundo

S3- Diana también dina de la Cruz

S4- Clara Valverde....

Ana- Y por que se concoen?

S4- Porque son guapas y encima están con el guapo del instituto entonces se habla más

S3- Es que esa es americana y encima te mira por encima del hombro

Ana- ¿Y or qué espopu?

S3- Porque es delgadita, rubia, con ojos azules...

Ana- ¿Y esta hace deporte?

S3- Si va hípica

Ana- ¿Del Giner no habéis dicho y del Andrés laguna tampoco?

S2- Anita hermoso también...

Ana- Y del Ezequiel?

S2- Una que se llama Camila

S8- Es que la que yo conozco e smala

Ana- Pero por qué es mala?

S8- Porque es un poco ligerilla de cascos

Ana – A vale...y de chicos?

S1- UZ, ACJ, y juanqui

Ana – y estos por que son popus?

S4- porque son guapos

S1- Bueno también hay alguno

S4- Ruben Roman...

Ana- ¿Y estos hacen deporte?

S4- Si futbol todos

S1- Y de la Segoviana...mini. Miki. Centeno...Sanchez

S4- Ivan

Ana - ¿Y los conocéis a todos?

S3- Bueno alguno

Ana – Y alguno más intermedio?

S4- Sanz Santos

Ana- Y estos llevan una vida saludables?

S4- Si

Ana- Y si un popu mandara un mensaje por las redes sociales les escucharías?

S4- Si claro...

S1- Bueno depende que si

S4- Hombre si los ves todos los días en la curva no colaría

Ana- ¿Y quién colaría?

S2- Alguno guapo

S1 –Por ejemplo si te lo dice UZ o Mini pues si

Ana- Pero estos van a la curva?

S4- Por postureo pero no beben

Ana- ¿Pero estos de donde son?

S3- De la Segoviana, del Unami

Ana-A ver corazones, ¿Qué popu harías caso os dice de algún sábado?

S1 – UZ y Mimi

Ana – Y a las que no hacen deporte las interesaría?

S2- Si claro

S1- Esos ponlos hacer deporte y te hace un corro

Ana- pero se hace un corro para ver o para hacer deporte?

S4- Bueno eso ya...bueno si te dice con la bici ven que te enseñe unos pase y hombre que van

Ana- Y eso vuestras amigas que no hacen deporte irían ...

Todas- Si

Ana- ¿Y si hacen un taller de cocina también irían?

Todas –Si

Ana- Venga entonces que harías para que vuestras amigas hicieran deporte?

S2- Un folleto que diría tal día una marcha y pones a estos...

S1- a ver no a mi si me los ponen de monitor no...pero si vas con ellos son accesibles puedes ligar con ellos

S4- Pero si dice esos ya no son accesibles porque va ir todo el mundo

S1- Es que vosotras estáis ahí para ligar y son muy majos tienen su coranzoncillos a demás son tres.

Ana- Y donde son?

S1- Segoviana y Claret

Ana- Y que harías entonces?

S8- Que anuncien la comida ellos

S1- Que eso no...deporte si hombre hacer una comida si porque se muestran accesibles...Hacer deporte con ellos ir a correr con ellos a dar un paseo un partido de futbol

S2- Y a pablo romero...

Ana- Y esos de que equipo son?

S1- DE basket 34

Ana – y las chicas popus?

S3- No porque nos miran mal... y ellas seganan una fama no muy buena...

S1- Si me lo dice una amiga de salir a correr si...pero si me ,lo dice Paula Arcajo pues no

Ana- Y para comida como lo hariáis?

S1 –Hacer una comida...

S4- pero que ellos no vayan como profesor...me gusta hablar con ellos solo pasando un rato que cocinaras con ellos..

S3- Tampoco hay que hacer grupos y decir tu eres el popu de este grupo como mezclar todo haciendo grupos mixtos...

Ana- Entonces funcionaría un sábado cada 15 días un taller de 18 a 21h

S1- yo creo que si

Ana- Entonces como se podría hacer un encuentro con segoviana, basket 34 y equipos

S4- O por ejemplo también se podría hablar con los equipos para que metieran gente...como van hacer un campeonato y luego se hará una comida a eso si que irían

S3- Sin ligar pd. Posdata

Ana- Cada uno que haga lo que quiere...que en estos ecuentros vayan a ese encuentro no algo de eso...

S1- Como un torneo

S4- sería algo como te obliguen el instituto...sino no irían porque le dan vergüenza hacer el ridículo y si van esas personas te van a sentir ridículo....

Ana- Algo deporte si, algo de comida si

S8- Podemos hacer un torneo y luego hacer deporte

S3- como cocinar y luego el torneo

S8- Como el dia hacer entrenamientos y luego comida

Ana- Tenéis todo el año para hacerlo Octubre a junio

S1- Entonces en mayo hacemos un concurso...

Ana- Ana entonces cada 15 días irías

S2- Alterando un día un taller de cocina y otro otra cosa

Ana- Entonces en redes sociales funcionaría?

S1- Si porque si ven que te lo estas pasando bien vendrían

Ana- Algo más que añadir...bueno gracias y ya os iremos diciendo que si hace o no

GRUPO 2 – DISCUSIÓN CASA JOVEN.

BEATRIZ- Es un poco hablar, que nos contéis vuestra experiencia de por qué no se hace deporte...Sin miedo ha decir ay lo que voy a decir es una tontería.. no todo vale aunque parezca lo que diga se van a reir de mí...por eso es un grupo pequeño y estamos rodeadas de chicas y no va a pasar nas y ella va ir a haciendo unas preguntas vale. Comenzamos.

Sandra- ¿Vale para empezar quiero que me digáis que son estilos de vida saludable?

Sujeto 1- Comer bien, hacer deporte y mantener ese habito la mayor parte de tu vida.

Sujeto 2 – lo mismo...(se oyen risas)

Sandra- ¿lo realizáis , lleváis hábitos de vida saludable, coméis bien hacéis deporte...?

Beatriz- ¿Creeis que llevási una vida saludable?

Todos- Si

Beatriz- ¿dormís las horas suficientes? Porque eso es vida de vida saludable...

Sujeto 3-Ahora no

Sujeto 1- porque es verano principalmente...porque en verano no se continua con el mismo horario

Sandra- ¿Por qué en verano no se continua con lo mismo?

Sujeto1- Tienes más horas libres, puedes salir con tus amigos, puedes estar horas y horas con el móvil por la noche sobre todo ...y ya esta

Sandra- Por aquí...

Sujeto 4- También

Sandra- ¿Y os preocupa el tema? Por ejemplo amigos o amigas vuestras no hagan estilos de vida saludable?

Sujeto-5 Si porque pueden contraer enfermedades cardiovasculares o cualquier cosa y a edades tempranas como las nuestras

Beatriz- Ella ha dicho de problemas cardiovasculares ehh... el alcohol es un factor de tener vida saludables. Aquí quien va los fines de semana a la hontanilla, curva...No os vamos a juzgar ehh

Sandra- No se lo vamos a decir a vuestros padres y no v salir de aquí... Tranquilas

Beatriz- ¿Soléis salir por allí los fines de semana?

Sujeto1 – Si, en verano más...En verdad todos . En el curso no porque prefiero estudiar o el fin de semana hacer deporte al estar bebiendo en otro lado que no me aporta nada. Pero en verano si,

Beatriz- Pensáis que es compatible que los fines de semana hacer botellón y tener una vida saludable?

Sujeto1- Porque te levantas y no..Yo me tengo que levantar muy pronto los fines de semana y no puedo ni levantarme.

Sujeto 4- Yo no voy a la hontanilla pero los fines de semana me voy al pueblo y voy al pueblo y si alguna fiesta o algo pues si que bebo.

Beatriz- Entonces eso no es un habito de vida saludable...

Sujeto 3- pero muy de vez en cuando

Sandra- Sólo los fines de semana no?

Beatriz- De manera esporádica

Sandra- Y entre semana que hacéis ...vais al instituto, coméis ¿Qué soléis hacer?

Beatriz- ¿Coméis en casa?

Todas- Si

Sandra- Es la comida de vuestro padres, madre...

Todas- Si

Beatriz- ¿Coméis solas o acompañadas?

Todas- Acompañadas..

Beatriz- ¿Los fines de semana los dejáis para hacer deporte?

Sujeto1- entre el finde...

Sandra- Entonces realizáis habitualmente deporte aunque sea una vez por semana...Más bien esporádico no?

3 chicas- si

Sandra- ¿Y por qué no realizáis habitualmente deporte?

Sujeto 5- Porque no hay tiempo, en verano bueno vale...pero entre el curso hay que estudiar

Sujeo4- Tampoco hay ganas

Sujeto 5- Porque te pegas el día estudiando y lo menos que te apetece es no hacer nada...

Beatriz- Porque estas tan cansada de las cosas que...

Sujeto5- Bueno en verano estoy descansada y tampoco.

Beatriz-No encuentras beneficios en hacer deporte no?

Sujeto 5- Si beneficio se que hay pero no me apetece.

Beatriz- Que no tienes ganas no?

Sujeto5- No

Beatriz- Si encontraréis un grupo de personas que tiraran de ti lo harías ¿

Sujeto 5- No

Sujeto-3 Si

Sujeto4- Si

Beatriz- Si por ejemplo si tu grupo de amigas hiciera deporte tendrías que ir con ellas para hacer deporte no?

Sujeto 5- Pero hacen deporte y hacen otras cosas...

Sandra-¿ Los fines de semana ¿

Sujeto 5- Salir

Todas – Risas

Sandra- ¿por aquí?

Sujeto 2-Pues yo los fines de semana salgo a correr

Sandra -¿Tu sola?

Sujeto 2- No con una amiga

Sandra- ¿Pero hacéis deporte acompañadas? Nunca salís solas no?

Sujeto 2. No

Sujeto 4- A mi me pasa lo mismo que a ella pero yo iba con mis amigas hacer deporte pero dejaron de ir, entonces me quede yo sola un año pues luego como estaba yo sola un año pues no me gustaba y deje de ir.

Sandra- Entonces es mejor hacer deporte acompañadas que solas no?

Todas- Si

Sandra- ¿Qué pensáis que es lo adecuado para a hacer deporte? para tener una vida saludable, no tener problemas cardiovasculares...

Algunas- pues no sé

Sandra- ¿Pensáis que el deporte da valores?¿Qué tipo de valores puede dar el deporte?

Sujeto 1- Como es en grupo compañerismo, ofrecerte tu y que otras personas también se van a ofrecer, cuando lo hacers tu solo saber que puedes hacer cualquier cosa y sobre todo libertad, que puedes hacer otras cosas en tu vida, yo personalmente en el deporte me vado excepto los fines de semana que soólo hago mis partidos y sólo pienso en eso no pienso en mis problemas sólo me centro en eso y es algo que yo personalmente agradezco mucho al deporte.

Beatriz-¿ Te hace sentirte más realizada?

Sujeto1-Si. Yo encima siendo arbitro tienes una responsabilidad, vas sólo al partido tienes la responsabilidad que de lo que hacen los dos equipos, de lo que pasa en el pabellón lo que pasa a demás y es un puno positivo hacia a ti que te hace madurar personalmente y de más...

Sandra- ¿Y vosotras por aquí que pensáis?

Beatriz- ¿Pensáis que os da autoestima?

Sujeto 3- Si

Beatriz- Pensáis que cuando salís a correr y ves que no llegáis ni a la vuelta de la esquina y véis que podéis llegar aun más lejos el deporte os puede ofrecer el de superaros y sacar cosas de vosotras que a lo mejor no sabíais no?

Sujeto 2- Primero tenéis que tener intención porque sin intención...o ganas

Sandra- ¿Por qué os llama salir hacer deporte con vuestras amigas?¿Por qué?

Sujeto 4- Porque primero tienes algo que hacer porque sino estas sin hacer nada y porque pasas tiempo con gente y además es bueno hacer deporte

Sandra- Entonces el deporte es uan forma de conocer a más gente a ver a más gente...

Todas- si

Beatriz-¿Qué tendríamos que hacer para que hicieras deporte?

Sujeto 5- Nada

Beatriz- No te vamos a convencer para que hagas deporte?

Sujeto 5- es que no se me da bien así que paso...

Beatriz- entonces tu partes de la base que no haces deporte porque no se te d bien no?

Sujeto 5- No me apetece

Beatriz- ¿Qué deportes no se te da bien?¿ Qué deporte has practicado?

Sujeto 5- baloncesto..se me da mal

Beatriz - ¿qué otros deportes?

Sujeto 5- correr se me da mal. Volleybol se me da mal...Todo se me da mal

Beatriz- Hemos hablado de tres deportes... Creeis que es importante encontrar el deporte en el que se encage las habilidades concretas?

Todas- Si

Beatriz- ¿Crees que no tienes la habilidad para hacer deporte?

Sujeto 5- No

Beatriz- en el campamento.. ¿Qué habéis hecho? Habéis hecho ya escalas

Todas- Si

Sujeto 5- tengo vértigo

Beatriz- ¿Qué habéis hecho más? Habéis hecho marchas habéis ido andar...

Todas -Si

Sujeto 5- Andar si

Beatriz- Entonces ya hemos encontrado uno que te guste! Andar también es deporte

Vale que habéis hecho más? ¿Habéis ido a las piraguas?

Todas- No el viernes

Beatriz-Entonces partimos que hay que encontrar un deporte que por una parte te guste también a ti

Sujeto5- Incluso a si no lo haría porque me da pereza. Prefiero hacer otras cosas antes de hacer deporte.

Beatriz-Pero prefiere hacer otras cosas antes de hacer deporte

Sujeto 5- prefiero hacer otras o nada... pero prefiero hacer nada antes de hacer deporte

Sandra- y tus amigas hacen deporte ¿

Sujeto 5- Baloncesto

Sandra- y por aquí realizáis deporte con amigas...

Beatriz- tu dijistes que hacías deporte con amigas...y te gustaba hacer deporte...si encontrarás un grupo para hacer deporte lo harías...

Sujeto 4- Si

Sandra- ¿Y os gustaría conocer otro tipo de deporte que no fuera correr y conocieras a nueva gente?

Sujeto 4- Si

Sandra- Entonces la clase de educación física del instituto que realizáis?

Sujeto 3- Baloncesto, bádminton, gimnasia y volteretas y eso...

Sujeto 6- gimnasia rítmica.

Sandra- y ati te gusta la educación física?

Sujeto 5- Si más

Sandra- ¿Y pensáis que es importante la educación física?

Sujeto 3. Si porque si no realizas nada de deporte

Sujeto 1- Yo veo libertad, si que es verdad que la gente, gente de clase está hasta a las narices es un peso que cada vez que llega la hora..”joe vaya mierda y tal ...pero yo creo que si se pensarán en otro punto de vista si alguien les animase y tuviesen esa fuerza que otras personas tenemos creo que si se animarían perfectamente. Ya sé que no le gusta matemáticas es horrible vale pero se puede hacer si se pone intención y se ponen ganas y dices venga voy a probar..por probar no va a pasar nada

Sujeto 4- A veces la educación física te da fuerzas que pensabas que no tenías...por ejemplo a mi se me da bien el baloncesto y veo que nunca lo he practicado y en educación física lo pruebo y veo que se me da bien y me gusta a lo mejor lo que te guste no se te da bien pero

Sujeto 3- Yo me apunte a jotas un año y cundo empece no se me daba nada bien y ahora veo que si que se me da bien a veces no es cuestión de que se te de bien es cuestión que te guste.

A mi me da igual si bailo jotas mal. Si a mi me gusta y veo que me esfuerzo me da igual lo que piensen lo demás. Y esa fuerza es la que a veces te da la educación física.

Beatriz- Esto es igual que a principio de curso y ves todos los libros.. y piensas “esto es lo que voy a tener que estudiar” y luego te pones en el curso poco a poco poco ves que al final lo he conseguido...es lo como que sucede con el deporte si no voy hacer nada te empiezas a superar te da un punto positivo y te sube la autoestima

Sandra- ¿Y vuestras amigas hacen deporte?

Sujeto 1- En bachillerato se deja de hacer...Tengo una amiga que hace tenis y tal pero...si se te da bien sigues si tienes que estudiar más pues lo dejo...Según van pasando los años lo vas dejando.

Sandra- y vuestras amigas ..pensáis que según va aumentando la edad se va dejando..¿por qué creéis que es?

Sujeto3- Por los estudios..

Todas-por los estudios...

Sujeto1- Y porque aquí en deporte de equipo en chicas casi no hay ninguno y ves que hay un equipo nada más y dices..puff para que me voy apuntar...sino.. Y eso lo dice una lo dice otra y al final no se hace nada.

Sandra- ¿y si salieran más grupos de chicas..¿Os apuntarías?Escalada

Beatriz- que se le atribuye más a chicos, padel...

Sujeto 4- Hay deportes que me gustan pero no los práctico

Beatriz- el acceso a las pistas...te condiciona un poco..Salir a correr es salir a correr te pones en la calle y ya esta y no necesitas nada...pero para practicar futbol sala, tenis...tienes que ir a la instalación...¿el no tener acceso a la instalación hace que no practiquéis?

Sujeto 2- Hay gente que si que porque no puedan ir, tiene que ir martes y jueves y no pueden ir esos días, pero salir a correr si pones un miércoles pues sales ese día...

Sandra- Entonces si se ampliara el horario de por ejemplo de escuelas deportivas o...

Beatriz- si no tuviera un horario fijo irías?

Sujeto 1- Eso es muy complicado

Sujeto 4- Eso tendrían que organizarse

Sujeto 2-es un lio

Sujeto 4- Muy difícil

Sujeto4- Pero yo veo un problema también por sexos..yo por ejemplo voy con chicas y cuando salimos por ahí pero yo voy al pueblo somos un conjunto de chicos y chicas 17 chicos y 3 chicas casi 20 personas y en nuestro tiempo libre por decir salimos por ahí, paseamos por el pueblo y todo eso..pero hay veces que echamos un baloncesto y echamos un futbol entonces conviertes tu tiempo libre en deporte y creo que los chicos les gusta convertir su tiempo libre en deporte cuando en realidad a las chicas lo que mas les gusta es salir con sus amigas y hacer otras cosas..

Beatriz-Lo que nos gusta es hablar...

Todas- Pues si...

Sandra- porque cerréis que nose hace deporte, por qué...

Beatriz-puede condicionar los chicos..por ejemplo cuando vais a la piscina y que os vean en bañador...

Todas – No

Sandra- la ropa deportiva que a veces no es muy ómoda para nosotras...

Todas- No

Beatriz- Para que hagáis deporte...

Sujeto 3- Es que eso es muy personal a lo mejor las que estamos aquí eso no nos pasa eso...y es muy personal en cierto sentido porque cada uno es como es.. Entonces si nosotras se nos da el caso que no nos pasa pero a lo mejor hay gente que si

Beatriz- Consideráis que hay chicas que tienen mucho pecho, que son bajitas, que son más gorditas y no se quieren poner ropa deportiva para que no se rian de ellas y no las critiquen...

Porque eso a los chicos no les pasa les da igual se ponen su pantalón y su camiseta y les da igual pero a las chicas si que a lo mejor el tener que ponerse determinada ropa puede hacer que no lo hagan...no lo consideráis importante...no consideráis que sea un dato importante..

Todas- No...

Sandra- En programas del ayuntamiento, conocéis las escuelas deportivas, que se hacen actividades...

Todas-SI

Sandra- ¿Qué sabéis de lo que se hace allí?

Sujeto 3- Se hacen deporte de todo tipo, juegos, cosas así..yo iba en primaria pero al pasar al instituto y no a ver escuelas deportivas..Había escuelas deportivas en el instituto pero es como...que no venían bien a los horarios porque práctico jotas...yo no lo considero un deporte más una afición

Sujeto 4- yo iba pero los horarios me coincidían y no me iban bien

Sujeto 2- Yo en el colegio iba pero en el instituto deje de ir

Beatriz-pero porque no os ofrecen lo que pedís..

Sandra- ¿Conocéis lo que se realiza en el polideportivo de la albuera? Que se hace escalada y diversos deportes....No conocéis nada de ese programa

Sujeto 1- Yo creo que no se publicitan demasiado...yo me entere porque juego a los escolares...no se publicita absolutamente nada entonces yo creo que hay gente que ni lo conoce ni sabe que existe

Sandra- Entonces no hay ido a vuestros institutos a daros información...y ¿os gustaría que fueran para daros información de ello?

Sujeto 1- Animarían a mucha gente porque uno animaría a otro y así sucesivamente...

Sandra- Y vosotros creéis que si..

Todas-Si

Sandra- Y por otro la casa joven, sólo os apuntáis en verano...

Sujeto 2- Yo fui a uno de cocina pero no he ido a más..he ido a un campamentos de estos y ya

Sujeto 4- yo he ido a uno de hip hop

Sandra- ¿Y os parece más atractivo actividades de cocina, de baile..que se realiza en la casa joven o por parte del ayuntamiento

Sujeto 3- A mi me interesa más el baile que cocinar

Sandra- ¿Por aquí?

Todas- el baile

Sujeto 4- el baile porque no sé cocinar...

Sujeto 6- yo baile no

Sandra- Y a ti que te gustaría que si hiciera... pintura, manualidades...

Sujeto 6- No se

Sandra- ¿Y por aquí habéis ido alguna actividad que fuera el campamento?

Sujeto 5- Yo si pero no me acuerdo...de cocina, de manualidades, de teatro es que de muchas..

Sandra- está bien... y volviendo a la alimentación...¿Qué coméis normalmente en casa? Que os pone vuestra madre... el menú diario, el menú de la semana...

Beatriz- Consideráis que coméis mucha verdura, vosotros participáis en la elaboración de la comida del menú...

Sujeto 6- Yo a veces si porque mi madre me tiene que hacer pan porque yo soy celiaca y me tiene que hacer las cosas y yo a veces ayudo hacerlo...

Sandra- Vosotras ayudáis en casa hacer la comida...

Sujeto 3- La cena

Sujeto 1- La comida porque yo en el instituto no...pero la cena si a veces

Sandra- y os dicen esto es bueno porque..

Beatriz- Consideráis que tenéis una dieta equilibrada

Sujeto 3- SI

Sujeto 1- Si Sujeto 2- Si

Sandra-¿ Que en tendéis por una dieta equilibrada o dieta mediterranea...?

Sujeto 2-. No se comer de todo...no comer siempre pasta o siempre no se...

Beatriz- ¿Cuántas veces a la semana coméis verdura?

Sujeto 5- Todos los días

Sujeto 3- Todos los días...

Sujeto 2- Menos los domingos que hay paella o eso

Sandra- ¿Y pescado?

Sujeto 3- También todos los días

Sujeto 1- Es que mi padre trabaja en carnes y cerdo y demás y pescado lo catamos poco la verdad porque nos viene más directo que el pescado...pescado poco...pero si algo cae..

Sandra- ¿Entonces pescado no coméis todos los días?

Sujeto 1-También porque es Segovia y es más caro supongo...

Beatriz- Tampoco hay que comer pescado todos los días...Fruta y verdura tres o cuatro días por semana pescado tres o cuatro días por semana...un poco variado

Sandra- ¿Cuántos platos coméis? Un primer plato y postre los tres platos...

Sujeto 3-Los tres platos y el primero siempre suele ser verdura, el segundo carne y el tercero fruta o yogur o una cosa de esas y luego de la cena variado un poco porque a veces se hace de primer plato es el que suele más variar porque a veces e junta con el segundo que suele ser pescado o acompañado con patatas y eso cuenta como dos, acompañado a parte con una ensalada y luego lo mismo que en la comida y el postre.

Sujeto 2- En la comida un primero y un postre asi como ella...

Beatriz- ¿Coméis todos los días fruta?

Sujeto4- Pero en la cena un plato y el postre..no un primero y un segundo

Sandra- ¿Y por ejemplo si tuvieráis que hacer vosotras el menú? Comeríais todo lo que coméis ahora o os tirarías más por comida rápida...

Beatriz- O otra comida que os guste más...

Sujeto 4- Es que no sé cocinar..

Sujeto 2- Es que esa es la clave

Risas...

Sujeto 5- Si yo más o menos lo que como habitualmente...yo si se cocinar

Sandra- ¿Y te gusta?

Sujeto 5-Si

Beatriz- Y se te da bien?

Sujeto 5- Si

Sandra- ¿Y el fin de semana? Que me habéis dicho que salís con las amigas y vais por ahí...¿cenáis en casa?

Sujeto 2- No no...

Sujeto 3- Se hacen cenas con los amigos y eso es lo que puede variar un poco a tu dieta porque no te vas a poner hacer con tus amigos un pure de verduras...te pides unas pizzas y ya esta...

Sandra- ¿y vais al mcdonald , burger...?

Sujeto 4- Yo no...decimos hacemos cena este día 'quien lo compra' entonces vamos a un supermercado y lo compra y lo lleva...

Sandra- ¿Entonces coméis en casa?

Sujeto 4- En una bodega...coges y decimos hacemos una cena este día ...'vale , donde' en la bodega de este... '¿quien compra las cosas?' este y va y lo compra...

Sujeto 1- yo como de mcdonald burger King, pero no todos los días porque me parece una burrada comer todos los días lo mismo hago uno sí y tres no...pero mis amigos todos es frutal porque se meten mucha perdón por decirlo mierda al cuerpo

Sandra-¿Qué pensáis de lo que ha dicho ella?¿ Es bueno...?

Beatriz- ¿Cada cuanto vais al burger o al mcdonald?

Sujeto 2- Llevo si ir ni te cuento

Sujeto 4. Yo también llevo mucho sin ir...

Sujeto 5- a mi no me gusta

Sujeto 1- Va en aumento..Yo al principio no me gustaba luego vas porque sales en ves de salir a las 6 sales a las 9 y tienes que cenar con tus amigos y ya vas directamente al mcdonalds y ya te quedas hasta la hora infinita la que sea...

Sandra - ¿Creéis que estar con los amigos y comer comida rápida es una forma de estar todos juntos los fines de semana?

Sujeto 1- Si

Sandra- ¿Cómo una forma de quedar y hacer algo?

Sujeto 3- No siempre..porque hay gente que asocia estar con sus amigos y al llevar una vida más fuera de lo común...no sé en plan si salgo con mis amigos el sábado tengo que hacer cosas..que es lo que a veces lo que no me gusta..para hacer con los amigos tiene que hcer como si fuera otra persona es que no puede ser el mismo...imagínate que yo salgo con unas personas a las que les gusta muchísimo beber y cosas a sí y yo haga eso que no me gusta y lo tenga que hacer porque sino me siento sola y eso a mí hay algunos padres que no conozco a ningún caso pero a veces en las películas que pueden parecer real como que es un chico muy marginado y por hacer y querer hacer eso con sus amigos a sus padres les da igual con tal que tenga amigos. Como que les impulsa y es lo que parece mal.

Sandra- y por ejemplo la curva, la hontanilla, ¿creéis que es una forma de ir a ver gente o conocer a nueva gente?

Sujeto 4- Yo conozco a un amigo que va allí pero que no bebe...

Beatriz- Pero no implica que todo el que va vaya a beber

Sujeto 1- Mucha gente si..pero otra gente no

Beatriz- Es un lugar de encuentro

Sandra- Que vais allí a ver a gente que esta...y la comida rápida, vosotras vais allí los fines de semana entre semana hacéis deporte...pensáis que vuestros amigos que comen habitualmente comida rápida pueda ser que tampoco hacen deporte...o que lo realicen menos

Sujeto 3- No sabemos

Beatriz- ¿y bollería industrial?

Sujeto 3- Casi nunca

Sujeto 2- Apenas

Sujeto 5- Yo por ejemplo si me tengo que salir a un sitio que casi no tengo tiempo los fines de semana por la tarde pues si ... es lo primero que pillas...No quiero cogerlo

cuando me da tiempo me hago un sándwich pero si no me da tiempo tengo que cogerlo porque no me da tiempo

Beatriz- Es más fácil cogerte un donus que hacerte un sándwich no?

Sujeto 1- Yo sé que está mal pero la verdad que sí..yo no quiero pero intento dejarlo

Sujeto 4- es que la bollería industrial te ayuda a tu vida diaria en ese caso..si tienes que ir algun lado y te entra mucha hambre de repente y no tienes tiempo... pues a veces te puede ayudar... y entonces pues eso ..yo cada vez estoy comiendo menos bollería industrial porque cada vez te pesa el estomago..no es lo mismo que comerte una galleta que la hecho tu madre a comerte un donus que has comprado esta mañana en el mercadona.

Beatriz- ¿ Notáis que os sienta peor?

Sujeto 2- Si

Sujeto 1- Si no hay tiempo (risas) pues es que los sándwiches y demás ...sino hay tiempo tengo que hacerlo

Sandra- ¿Y os saltáis alguna comida?

Sujeto 3- Si

Sujeto 3- Yo ayer me salte la cena porque me quede dormida...

Sandra- ¿Desayuno hacéis siempre?

Sujeto 4- Depende...

Sujeto 5- Durante el curso si da tiempo...

Beatriz- ¿Si da tiempo?

Sujeto 5- Claro... muchas veces te levantas y con las prisas no te da tiempo...

Beatriz- ¿pero a nada? Ni a tomarte ni un vaso de leche... tu vas solo sin desayunar nada..

Sujeto 5- si bueno por el camino y eso si me da tiempo porque sino... osea es levantarme correr por la puerta

Sujeto 1- Yo si

Sujeto 2- Yo si desayuno

Sujeto 6- yo es que muchas veces por las mañanas no tengo hambre

Beatriz- ¿y luego a media mañana si que comes algo?

Sujeto 6- Si

Sujeto 4- Yo si que desayuno

Sandra- Con esto también quiero plantearos que quiero hacer un proyecto de una campaña comunicativa para que las chicas que todavía no realizan deporte o que lo realizan menos puedan realizar otros deportes, una forma de incentivar que esa gente, que esa chicas que no realizan lo realicen en un futuro. ¿Qué creéis que se podría hacer?

Sujeto 4- Ahora está de moda el running...

Beatriz- ¿Pero como os llega la información a vosotros? Pues como dice ella una campaña iendo a los institutos a decir: 'oye se va hacer un grupo de tal , tal , tal...a través de folletos a través de radio...

Sandra- ¿Tenéis facebook?

Beatriz- Vale redes sociales nada

Todas- Si alguna hay...

Beatriz- entonces tuenti..

Sujeto 4- Tuenti ya lo quitaron...

Sandra- ¿Qué redes normalmente utilizáis?

Sujeto 3- Twitter, Instagram, snapchat y alguan más por ahí...ask

Sandra- ¿Cómo os comunicáis con vuestros amigos?

Todas- Whatsapp

Sandra- ¿Y para mandaros fotos?

Todas- Whatsapp

Sandra- ¿Instagram para que lo utilizáis?

Sujeto 3- Para subir fotos

Sujeto 3 y 4- subir fotos

Sandra- ¿De lo que hacéis en el día, fotos que ya tenéis en el grupo de amigos de whatsapp...?

Sujeto 3- Es que depende hay gente que lo utiliza el instagram para todo. Si va a comer o cenar, la comida lo pone...luego soy de esas personas que sube una foto de esas que sube una foto cada tres meses por suerte

Sujeto 6- YO igual

Sujeto 2. Yo también...

Sandra – Y volviendo ...que creeís que se podría hacer para que os llegase la información a vuestros amigos y a vuestro entorno.

Beatriz- ¿Radio la escucháis?

Sujeto 1. Música

Beatriz- Pero la música os la descargáis de internet o la escucháis de los 40...

Todas. Alguna

Beatriz- ¿Carteles?¿Os paráis a ver los carteles que hay colgados? O pasáis directamente a ver los carteles...

Sujeto 5- Depende si te llama la atención...si

Beatriz- Entonces tiene que llamar la atención...tiene que visualmente ..

Sujeto 5- Es que si vas con prisas no ves los carteles...

Beatriz- ¿Los que hay en el instituto los miráis? los carteles...

Sujeto 2- Los que hay en clase

Beatriz- Los que hay en los pasillos, en las corcheras y demás... No porque tienes que ir a clase y ala mínima quitas eso...y demás

Sandra- ¿Y si por ejemplo os contrataran el ayuntamiento para hacer una campaña y hubiera un premio después?¿o un concurso haz tu campaña promocionar a chicas de 13 a 16 años en la práctica deportiva? ¿Qué haríais? Internet también puede ser, aplicaciones para móviles...

Beatriz- ¿Utilizáis aplicaciones móviles?

Sujeto 3- Yo cuando voy una aplicación que se llama fito y mi padre y mi hermana si salen a correr andar o la bici usan el runrastic.

Sandra- ¿Y por qué os enteráis de lo que se hace en casa joven?

Sujeto 2- Porque vienen al instituto, porque te lo dice una amiga tuya que lo ha visto por ahí...

Sujeto 6- Yo es que a mi madre se lo mandan por correo se lo mandan el programa de las actividades y eso...

Sandra- Los folletos que hay por aquí, ¿los véis?

Sujeto 6- en mi instituto lo reparten

Sandra- ¿Y pensáis que favorece más que os den la información, que vaya una persona y que os informe?

Todas- Si

Sandra- Es decir os llega más..que por ejemplo carteles o folletos

Sujeto 3- Si porque actualmente incluida yo, esto que la publicidad es un engaño tu ves un cartel y tu ,lo ves como muy bonito y tal ...como un dos por uno en el supermercado..y tu lo ves hay que bonito pero luego llegas ahí y no cumple las condiciones al ver eso asocias que en realidad te están engañando y que detrás de ese cartel hay unas series de cosas que no te gustan..pero si va una persona a informarte como que te sientes más segura y te ha dicho todo lo que tienes que saber...

Sandra- ¡Y os gustaría que fueran actividades sólo de chicas o con chicos también?

Sujeto 3- A veces con chicos si que a veces es mejor...

Sandra- ¿y por qué con chicos sí y por qué con chicos no?

Sujeto3- Porque con chicos si o sea porque hay a veces que hay gente..que yo lo respeto...que prefieren que las chicas vayan por separado pero este no es mi caso..porque muchas veces cuando digo mi grupo de amigos del pueblo son 17 chicos me miran raro y me dicen que haces...yo me llevo bien con ellos y me lo paso mejor..entonces hacer deporte te pueden animar hacer más..es que eso depende de las personas..hay gente y hay chicos se rien de ti pero hay chicos que te pueden ayudar..si vas corriendo y te cansas pueden quedarse a tu lado apoyándote y eso...es a lo mejor es que depende como chicas que pueden ser que te pueden apoyar menos que algunos chicos...entonces yo prefiero grupos mixtos. 41:09

Sujeto 2- Yo también prefiero grupos mixtos.

Sujeto 4- Yo también prefiero grupo...es que lo mismo que ha dicho ella te relacionas más que estar todo el rato con chicas...

Sandra- ¿Os gustaría algo que fuera para chicos y chicas que no fuera exclusivo para chicas para abrir vuestro círculo de amigo no?

Todas- Si

Sandra- ¿Y volviendo a lo de la campaña, ¿internet sería buena vía para hacerlo?

Sujeto 1- Si

Sujeto 3- Llegaría si es por un ac

Sujeto 1- Es que es lo que hemos hablado antes, una persona a informar que te diera un folleto y tal que luego apareciese una página web que te diga tipo una web y demás se

interesa y anima a otra persona vas buscando más información y ya te puedes animar más...las dos cosas o tres como quieras mirarlo...

Sandra- Por ejemplo, es que me has dicho, ¿es que actividad que se hable a lo mejor una jornada de encuentro con otros institutos o con otra gente que estuviese o chicos os gustan para ligar con ellos y así hicieráis deporte? Como lo veríais...

Beatriz- os parecerían bien hacer un encuentro donde podrías conocer a nueva gente...

Sujeto 4- Si me pillara bien el horario si

Sandra- Por ejemplo que hicieras varias actividades en un día o en un fin de semana o cada quince días....

Beatriz- Tipo lo que se hace en el deporte escolar en el colegio pero aplicado en el instituto y que no supusiera mucho esfuerzo claro...como dice ella cada quince días hacer un encuentro en fin de semana o algo así...

Sandra- se hiciera cursos de cocina para que se debe comer habitualmente, ejercicio...como lo véis sería atractivo para vosotros...o sería mucho trastorno un fin de semana con gente que ...

Sujeto 1- Depende de la persona hace mucho..porque hay gente que lo rechaza va de eso es una tontería no va ir nadie o quien va ir es no sé que... Es que depende mucho de lo que opine esa persona

Sandra-¿ y que os daría para ir a esos sitios?¿Qué os parecería atractivo? Si os gustaría que cada 15 días nos reuniésemos la gente de vuestra edad tanto chicos como chicas...

Beatriz- que se tendría que ofrecer para dar el primer paso me voy apuntar... que os llama la atención para apuntaros a una actividad...

Sujeto 4- Yo lo primero que fijo son los horarios ...es que se que soy muy pesada pero es que jueves...es que entre semana es más difícil que te pille porque y más si es con el instituto por medio porque necesito hacer un hueco de cosas de trabajos y cosas...y así y los fines de semana depende porque hay gente que se va a ver a sus abuelos a no sé donde y tiene que hacer cosas pero si pillase una semana que una serie de horarios que pillase bien estaría bien...luego las actividades que se realizan porque yo veo absurdo que vayas a una actividad y que no te guste..

Beatriz- primeros los horarios, luego las actividad que se ofrezca o? y si ya las cosas os cuadran os apuntáis ...

Sujeto 4- y bueno luego buscar que vaya gente de tu entorno porque te sientes más segura...porque si vas y no encagas y te quedas sola es siempre buscar mejr buscar gente de tu entorno para no quedarte sola por lo menos tus amigas para el caso de que te dejen sola tendrás a tus amigas por eso buscaría a gente

Sandra- entonces irías con el grupo de amigas ya hecho no?

Sujeto 4- si pero luego conoces a gente..yo aquí voy con el grupo de amigas pero estoy conociendo a gente 45.44

Sandra- Eso como os gustaría, ¿Un fin de semana, cada 15 días, una vez al mes, entre semana...que véis como si la actividad fuera para vosotras a pues me parece bien o me parece mal ir...

Beatriz- Entre semana...

Todas-No

Beatriz- Y luego que sería un fin de semana....y todas las semanas sería demasiado no?

Sujeto 3- Si

Beatriz- Cada 15 días sería posible participar dos fines de semana al mes...

Sujeto 4- Si

Sujeto 3-si

Sujeto 1- Si

Beatriz- Si cada dos o tres semanas es más factible a que participen

Sandra- y se hiciera sitio cerrado o abierto, que se os diera el material o abierto en el campo...

Beatriz- Preferís actividades en el pabellón o al aire libre?

Sujeto 2- Depende de la actividad...

Beatriz- y depende de la época del año también...

Sandra- y como os gustaría por la tarde , todo el día...

Sujeto 5- por la tarde...

Beatriz- De un par de horas ...

Sujeto 5- 17 a 21h por ejemplo...

Sandra- y se hiciera una merienda cena o no...

Beatriz- o sólo deporte...y que cada uno terminaran y se fuera a su casa y cenara

Sujeto 6- Es que yo pro ejemplo al ser celíaca y vaís a un sitio que yo no puedo comer nada...pues

Sandra- entonces sería una ce adaptada...

Yo os he planteado una actividad que se podría hacer ahora vosotras que os ocurre más...

Beatriz- si fueran a los institutos en plan este entrenador os va entrenar en el curso se puede hacer deporte en este instituto ya luego veremos lo que hacemos creéis que eso os puede animar hacer deporte...no...sabéis que teneís ahí una persona que os puede entrenar que os va a guiar a deciros lo que os viene mejor o lo que no...tu salías a correr como mejorar la técnica...

Sujeto 4- si a lo mejor si no sé depende de o mismo siempre...no sé depende no sé...

Beatriz- Tú prefieres correr con tu técnica y ver lo que te viene bien y lo que no

Sujeto 4- Yo salgo pero ...es que a lo mejor hay gente que es buena corriendo sabes pero yo sé que no soy buena ni nada...yo salgo porque se que es bueno por una parte me gusta pero no para...

Beatriz- pero no claro no podemos entender el deporte como competición sino como una práctica que nos ayuda a estar en forma que es bueno para nuestro cuerpo o en plan voy a competir...pero aunque no vaya a correr en forma profesional no quiere decir que correr la técnica no.. como ella decía que estaba de moda el running el saber técnica de running no quiere decir que vayais a ser profesionales o correr a los maratones pero os puede ayudar...

Sandra- que utilizarías de herramientas utilizarías un blog...

Sujeto 2- Yo preferiría que viniese alguien en persona..

Sujeto 4 – Como ha dicho antes ella un folleto que llevara a una página web y que si te interesa pues meterte en esa página web y ver cosas lo que se ofrece y todo eso...

Sandra- Y por ejemplo actividades que actividades os gustaría que hubiese o que se hiciesen..yo por ejemplo os he comentado lo de encuentro pero se puede hacer otra cosa

Sujeto 3- A mi me gusta el futbol pero no sé...

Beatriz- si os gustaría que se dedicara a un tipo de deporte cada día por ejemplo tenis o practicar diferentes estilos de deportes para hacerlo o..

Sujeto1- O distintos cada día porque ahora la gente que le parezca un rollo pues que a lo mejor le parezca un rollo o no les guste, que haya distintas actividades que puedas ir rotando y hacer lo que tu quieras cuando tu quieras...

Sandra- Vale entonces hemos dicho que os gustaría que fuera una persona física que estuviera un poco enterada del tema a que os diera la información sobre los encuentros por ejemplos esto de cada 15 días no? A institutos...porque folletos y carteles..

Sujeto 1- el folleto que te lo diese la persona física ...entonces...porque te anima más

Sujeto 4- Es como que te da más seguridad...

Sandra- Pensáis que se apuntarían vuestras amigas o no?

Beatriz- es queremos diseñar algo que os fuera atractivo porque el decir vamos hacer una cosa para que no os guste y os resulte atractivo ..por eso se hacen los grupos de discusión para conocer vuestra opinión y ver que os puede motivar hacer eso..

Sandra- y una página web que entraráis y vieséis sobre el encuentro que la gente comentase, alimentación, recetas no sé decirme...

Beatriz- que en la página web vieséis la actividad..compartirías cosas os resultaría interesante?

Sujeto 1- Animaría más porque verías que hay gente que participa y venga..

Sujeto 6- y que ya no sería tu sólo

Sandra- Por ejemplo foto del encuentro por instagram que se podría colocar ahí que llevaría a más gente o no...

Sujeto 1- Si

Sujeto 3- Si

Sujeto 4- Si

Sujeto 3- Es que como o que decíamos antes que tu al principio cuando véase la persona física y te dicen tus amigas que no que no sé y ves esa foto por las redes sociales piensas pues a lo mejor yo no soy yo sola a lo mejor puedo conocer a más gente y ...

Sujeto 1- Yo por ejemplo yo vengo yo sola porque no viene ningún amigo mío y porque normalmente a esto no se animan y el año pasado vine con una amiga y este año no puede y he venido yo sola a la aventura y me lo estoy pasando bien o sea depende mucho del pensamiento de la persona, de lo que se ofrezca en la actividad, de lo que conozcas tu aparte y demás ...

Sandra—Entonces sería atrayente incluir redes sociales ..

Sujeto 1- Si

Sandra- A parte de la persona física ...

Sujeto 4- si...que si

Sandra- queréis hacer alguna aportación que no se haya dicho os gustaría que se comentara...

Sujeto 1 – que el deporte se haga desde pequeño porque hay mucha gente que o lo hace tanto deporte. A mi me gusta mucho porque lo llevo haciendo desde que nací y mi familia y demás me lo han inculcado y demás pero hay gente que yo sé que no que porque su familia no lo ha hecho o porque no ha estado en casa o porque la gente de su alrededor no lo ha llevado a ello actualmente no tienen en deporte nada que les diga buah lo hago yo creo que lo tienen que inculcar desde un principio..

Sandra- entonces se tendría que ir a niños más pequeños ...

Sujeto 1- desde pequeños y continuarlo...

Beatriz- El entorno familiar ...en tu caso tu familia tus padres practican deporte o no, o en tu entorno no sé práctica deporte

Sujeto 5- No

Beatriz- tus padres no realizan deporte.. ¿tienes hermanos?

Sujeto 5- Eh si... y

Beatriz- ¿ellos practican deporte?

Sujeto 5- si más o menos...

Sandra- y vuestras familias, ¿hacen deporte?

Sujeto 2- Mi padre va a futbol y mi hermano más o menos aprendiendo a nadar porque tiene 4 años

Sujeto 6- Mi padre va a ciclismo es ciclista

Sandra- Entonces las familias también podría a lo mejor animarla a los encuentros y demás ...

Beatriz- En estos encuentros serán sólo vosotros no?

Todas- si, si, si...

Sujeto 4- es que te cortan más el rollo...si porque osea tu prefieres como lo emparejas como salir de fiestas con tus padres

Sujeto 1- no, no, no...

Sandra- pero los padres podrían informaros dando información a los padres sobre...

Beatriz- Lo que os dicen vuestros padres os anima a participar o os echa para atrás...si por ejemplo tu padre llega y dice he visto que hay este encuentro dirías no participo porque me lo está diciendo mi padre o bueno lo puedo probar a ver que pasa....

Sujeto 1- Depende de la persona porque es muy abierto pues te da igual pero hay gente que lo toma como una obligación como tengo que hacer porque puff me han obligado mis padres yo lo tomo abiertamente...yo tengo una buena relación con mis padres y yo creo que lo dicen por mi bien lo replanteo y creo que es bueno pues ya está...por ejemplo..no lo tomo como una obligación vamos...

Sujeto 2- Hay gente que le dice que si más que por que quiera a por miedo que si dice que no se lo pude echar en cara en un futuro en plan ... 'mama quiero ir a los ..pues ahora no vas porque no fuistes aquí'

Sujeto 6- Es que la relación que tengas con tus padres depende mucho porque si con tus padres tienes una buena relación pues lo que ellos te digan ... a lo mejor no les haces caso pero no vas a pensar en que lo que te han dicho ... si tú con tus padres no tienes una relación o no sé ..a mi porque a mi no me obligan hacer ...para esto no...

Beatriz- si la información viene de los padres...no te lo vas a tomar como estos son unos pesados y me obligan hacer etas cosas...

Sandra- o lo asocias aburrido a la actividad...

Sujeto 3. A veces...porque a veces lo tomas como aburrido porque sabes que va ser aburrido y no te interesa....

Sujeto 1.- Si si claro... te lo dicen muy bien, muy bonito te lo intentan vender y te sonríen y tal pero tu sabes que en realidad no va a ser así ...

Sandra- Entonces dar información a los padres puede no ser atractivo...

Sujeto 3- es que depende...

Sujeto 1- si que sería una forma de llegar porque se informe...los te van a decir cuando estas cómodo o cuando no... 'oye he leído no se que....'yo muchas veces me he enterado de muchas cosas porque las han leído mis padres en periódico o han leído en un correo que les han llegado que también es una opción ...una buena forma.

GRUPO 3.CASA JOVEN

Sandra- A ver chicos esto lo hago para un trabajo de master y e un trabajo que me estoy centrando en sobre todo en chicas de 13 a 16 años. Hasta ahora hemos hecho grupo de discusión sólo de chicas para sacar que hábitos de vida saludable tenéis, que si hacéis deporte, que alimentación tenéis y un proyecto. Tengo que presentar un proyecto según lo que saque de los hábitos de vida saludable destinado tanto a chicas como a chicos. Y esta vez quiero juntar a chicos y a chicas para saber un poco vuestra opinión, porque no hacen deporte adecuado...he visto en chicos que hacéis mucho deporte menos que las chicas y quiero saber vuestra opinión sobre el aspecto porque no hacen deporte las

chicas y como véis vosotros para que las chicas realicen más deporte. Vale os voy haciendo unas preguntas y me váis diciendo.

¿Sabéis que son hábitos de vida saludable?

S1- si

Sandra-¿ Decidme o que creéis que son hábitos de vida saludable?

H2- Hacer deporte comer fruta, verdura...alimentos proteicos, no muchas grasas, no muchos fritos, no ir a restaurantes que hay mucha grasa saturada, como la comida rápida, todo tipo de esas cosas...

S2- Comer de todo y beber mucha agua

Mariam- También está el deporte hay muchos más hábitos de vida...

S3- Ser higiénico

H1- Dormir ocho horas, no beber alcohol, no fumar...

Sandra- ¿Y vosotros lo realizáis?

S1- Si mas o menos...

Sandra-¿y os preocupa que no se realicen estos hábitos? Que los jóvenes de ahora no tengan estos hábitos de vida saludable...

S3- Si muchos de ellos hay datos que la juventud de ahora tienen mucho sobrepeso y obesidad..

Sandra- ¿y por qué creéis que es?

S2- Por las tecnologías

S1- Los videojuegos y todo eso

H1- que te permiten estar una semana en casa sólo sin aburrirte..estás con la consolita y te olvidas de hacer deporte salir con los amigos... si tus amigos se van al pueblo qué haces salir hacer deporte a correr por ahí o te quedas en casa con la consola? Pues la gente se queda en casa con la consola o internet o...

Sandra- ¿Entonces vosotros creéis que hacer deporte hay que hacerlo con compañía?

S2- Depende...

S3- No tiene porque...

H1- con música y ya esta...

Sandra -¿ Y realizáis deporte?

Todos- Si

Sandra ¿Habitualmente?

Todos- Si

Sandra- ¿Y vuestros amigos /amigas realizan deporte?

Todos- No

H2- Algunos tengo que si

S2- Si algunos si

H1- Si algunos...

S1- Algunos---

H1- Pero un pequeño porcentaje

Sandra- ¿Y por qué creéis que no hacen deporte?

H1- Porque no están motivados, las consolas...yo tengo que está todo el día con la consola entonces... vente conmigo al gimnasio y tal y dice 'no que pereza' no se proponen retos no se motivan

Sandra- ¿Y creéis que motivándolos de alguna forma irían hacer deporte?

H2- Eso tiene que salir de uno mismo...osea que cada uno la tiene que ver tiene que proponerse sus propósitos por mucho que le motives si el no lo quiere hacer o no tiene ganas pues no...

Marium- ¿Vosotras pensáis lo mismo?

Chicas- Si

Sandra- y las chicas que me percatado que no realizan tanto deporte, ¿qué opináis?

S2- Yo creo que el deporte se tiene que hacer, tiene que hacerse tenía que ser obligatorio casi..

S1- yo tengo amigas que dicen yo voy hacer deporte porque luego se marca la tableta y eso no queda bien... cuando muchas al hacer deporte no se te marca no por estética dicen se me va a marcar mucho y no quiero que se me marque...

Sandra- Chicos...

H1- No sé las chicas la mayoría de las que conozco no hacen mucho deporte, suelen hacer deportes más flojos dinámicos y de grupo o por ejemplo zumba, fitness...pero no hacen por ejemplo irse a correr diariamente...centrarse en un deporte específico por

ejemplo hacen dos días a la semana zumba a fitness con sus amigas y ya está y eso lo llaman deporte...

H2- es que lo quieren es hacer deporte sin el concepto de sufrir sin tener que hacer algo que tiene que costar mucho por lo cual si no quieren que cueste no pueden hacer deporte..nosé si me has entendido?

Sandra- Si, si..

H2- es decir la gente no hace deporte porque sabe que se necesita un esfuerzo y ese esfuerzo no lo quieren dar...

S3- pero si empiezas hacer deporte desde pequeño que es lo que no hacen la mayoría de los padres, si lo haces desde pequeño lo acabas haciendo cuando eres mayor...

H1- pero ahora con las nuevas tecnologías es muy difícil que los niños acaben centrándose en el deporte...

Marium- como ah dicho porque creéis que se hacen deporte más individuales y no de grupo equipos de futbol, equipos de baloncesto...

H1- Porque a lo mejor no les gustan...

S2- porque muchas veces dicen que el futbol y el baloncesto es para chicos porque se centra en el género y no lo hacen porque a veces les dan vergüenza.

H1- Yo por ejemplo voy a correr y nunca he visto a ninguna chica de mi edad ir a correr por la Fuencisla..y eso por qué es?

S1- Pues no lo sé

H1- Por qué vosotras no os motiváis y decís la mañana la tengo libre me cojo mis cascos y a correr o a dar una vuelta...

S1- Yo de nuestra edad hay poco... chicas pocas

Marium- ¿Y por qué hay que dar la razón? Porque creéis que puede ser...

S1- porque no encuentran a chicas que vayan con ellas y no quieren ir solas...

Sandra- y qué opináis que las chicas hagan deporte?

H1- Bien

Sandra- ¿Y cómo organizáis vuestro tiempo libre?

S1- Puff como salga, un día me apetece salir andar pues salgo andar un día me apetece hacer otras cosas pues las hago

Sandra- ¿Con amigos qué hacéis?

H1- te refieres al deporte...

Sandra- Al deporte a todo.... Los viernes por la noche...

H1- Pues salir a dar una vuelta

Sandra- esto se va a quedar aquí no se lo voy a decir a vuestros padres no los conozco

S2- yo por ejemplo con mis amigas que ninguna hace deporte y entonces los viernes se pasan sentadas en la iglesia de san millan, pues me las llevo a dar una vuelta al Fuencisla y luego me las cubo al acueducto...

S1- A mí me pasa lo mismo pero no consigo que se muevan...

S3- Pues yo estoy dando vueltas por el acueducto..

Sandra- ¿Y bebéis ¿ esto queda aquí..

S2- en algún cumpleaños

H1- en alguna vez...

H3- en alguna fiesta...

H1- las fiestas de los pueblos...

Sandra- ¿Y en la curva o hontanilla?

H1- es el reino de los borrachos...

Sandra- ¿en la educación física se hace no se hace, se dejan probar deportes...

S3- Intentan variar pero al final acaban siendo lo mismo...

S1- También cuenta mucho el profesor porque si te toca un profesor malo te obliga hacer todo no te va a motivar el deporte y te lo vas a tomar como un castigo...pero si por ejemplo te toca un profesor bueno que si te motiva y todo eso sales del instituto y si que te apetece hacer deporte..

H1- dependiendo del profesor...yo he tenido profesores que llegaban a clase se sentaban, cogían el ordenador daban una pelota y decían chicos a jugar...así durante un año pero he tenido profesores el último que nos hacía exámenes sobre la educación física y hábitos saludables, sobre las vitaminas y proteínas, hacia juegos variados como con nuestro propio ingenio hacer juegos, también corríamos dos días a la semana por las lastras, depende de la dinámica del profesor si el profesor no quiere te da una pelota y a jugar al futbol pero si es profesor que le gusta su trabajo se entrega y varia un poco.

H3- También opino igual que él...

Sandra- ¿Y el deporte como conocer a nueva gente lo véis?

Todos- Si

Sandra- ¿Y potenciar esta parte para que vuestros amigos y amigas hagan deporte sería bueno?

Todos- Si

S2- Si bueno es que se centran solo en ese grupo y no se hablan y no dicen nada a las demás personas se quedan en ese grupo y no quieren conocer a nadie más...

Sandra- ¿Cómo grupos de baloncesto...

S2- No. No mi grupo de amigas por ejemplo no quieren conocer a nadie se centran sólo en el grupo y no quieren conocer a nadie

H1- Yo creo que si te quieres centrar en un deporte no tienes porque ir con amigos..porque yo he ido hacer deporte con amigos y al final el tira más que yo y me tengo que cansar más físicamente o yo tengo ai que mejor cada uno ponerse sus tiempos y superarse a uno mismo a lo mejor vas con un compañero que es más lento y te va estropeando tus marcas o él más rápido y estas forzando más de lo que debes. Yo creo que el mejor deporte es uno mismo.

S3- Pero el deporte te ayuda a conocer a otras personas..yo por ejemplo en el atletismo

H1- Pero depende también de que deporte...

S3- No

H1- Si hay deportes colectivos y deportes individuales

S1- Por ejemplo en el futbol tu estás con tu equipo muchas veces hay rivalidad con otros equipos y es más no los quieres ni tocar...es que hay veces que te cabreas tanto porque no han pitado algo que no les quieres ni hablar luego al final del partido cuando te tienes que dar la mano no se las quieres tocar ni nada...como que le quieres quitar la mano y todo...

Sandra – Entonces comienza haber rivalidad...

¿Y hacéis deportes federados o en las escuelas deportivas...?

S1- Federados...

H2- Ahora no pero antes si..antes si que hacía deporte federado

H1- ¿pero a qué te refieres con federado?

Marium- A que se paga la licencia de club....

H1- Así entonces si...pero no competimos

Marium- No tiene porque ser para competir...

H3- yo si que he jugado a deportes de pequeño a baloncesto a pin pon....

Sandra- ¿Y aparte de los campamentos de la Casa Joven hacéis algún deporte del ayuntamiento que no sea la Casa Joven?

Todos- No

Sandra- ¿Y otra actividad aparte?

Todos- No

Sandra- ¿Y por las escuelas deportivas?

H1- Si alguna vez...

S3- Los juegos escolares...

H1- Pero ahora en bachillerato no se puede o no hay es decir que hay hasta primero de bachillerato y al próximo no hay nada para nuestra edad

Sandra- ¿Y sería bueno aumentar la edad?

Todas –si

H1- Si claro

Marium- Y que recursos conocéis que no sea ponerlos los cascos y salir a correr, que se podría hacer para que participarais que actividades, que cosas de deportes...

H1- ¡Ugar al futbol con los amigos...

Marium- Cosas organizadas que estén fuera de vosotros que conozcaís

S2- Los juegos escolares sería bueno que aumentaran la edad porque hay gente que se queda allí solo para ver a los más pequeños...

Sandra- Y les gustaría participar no...

S2- Si claro

Sandra- Y algún deporte más porque se que en atletismo si que se hacen bastante de juegos escolares, futbol, baloncesto...

H1 – Si

Sandra- ¿Y que tenéis de alimentación?

S1- Variada

S2- Si variada

Sandra- ¿y a que se refiere con variada?

S2- Un poco de todo

S3- Un poquito de todo

Marium- Unos bollicados de vez en cuando...eso también es variado

S1- Eso no

S3- Carne, pescado...

Sandra-¿Cuántas veces a la semana coméis pescado?

S2- tres días

S1- Si tres días

H1- Nunca en mi vida

S3- Tres o cuatro...

Sandra- Verdura...

S2- Todos los días..

Sandra- Fruta...

Todos.- todos los días

H2- Si fruta a veces

S1- Come más pistachos

Sandra- Comida prefabricada ..los fines de semana...

H1- eso no..bueno fines de semana si alguno

S1- Una vez al mes

S2- si alguna vez

H1- te vas de fiesta y terminas cansado y te comes una hamburguesa del mcdonald

S2- en cumpleaños también...

Sandra- ¿Y la gente de vuestra edad come variado?

S1- UY no

H1- Para nada..tengo amigos que están todo el día en mcdonald y ya las dependientas conocen sus nombres y de tanto verles y ales preguntan sus nombres como te llamas David pues ale...

S1- y también mucha bollería industrial

Marium- ¿Y para el instituto lleváis algo para media mañana?

Todos.- Si

S2- Fruta

H1- Yo un bocata de lomo

H3- yo suelo comprarlo en el Carrefour...así que tengo que cambiar eso

Marium- Así que pillas lo que aptezca en ese momento que será envasado..

H3- Si básicamente

Sandra- Y vuestra cas si tuvieras solos comerías variado o son los padres

S1- Son más los padres

H1- Yo es que casi no se cocinar

H2- Yo comería igual

S1- Yo a mi me da pereza asi que comería lo primero que viese

H2- Da pereza cocinar que piensas dos horas cocinar para luego comerlo en un momento así que no lo haces

H3- te haces un bocata

H1- te haces un bocata y ya esta

S1- Te vas al mercadona , te compra una pizza y ya esta...

Sandra- Entonces lo llevan sobretodo los padres no...si sobretodo los padres...

Sandra- si invitáis a unos amigos a comer...

S3- Burger, Telepizza...

H1- Al Tiempietto

Sandra- ¿Y en casa con vuestros amigos?

H1- Bolsas

S1- Bolsas de patatas y todo

H1- no te vas a poner a cocinar y vas a decir tengo brócoli, una lentejas...pues entonces no voy...

Sandra- Y veis la comida rápida como forma de socialización, de conocer a nueva gente...

H1- Si

S2- Hombre yo estoy en burger King y no me pongo hablar con los de la mesa de al lado

S3- Si bueno vas y tu amigo conoce a alguno y te acabas llendo con esos amigos...acabas conociendo pero bueno...

H1- Hombre acabas viendo a más gente si no está en la curva están en la hontanilla están en el Burger así que si quieres ver a alguien o buscar a alguien ya sabes donde están...Porque no hay un sitio especial para quedar

S3- si de las pocas veces que voy es verdad que te encuentras a todo el mundo

H1- Es que no hay un sitio especial para encontrarnos todos...De la curva a un restaurante

Sandra- ¿Y pensáis que los que comen comida basura está unido a los que no hacen deporte?

H1- Si

S2-No, yo conozco pero chicas que van a campeonatos de España pero te encuentras todos los días comiendo ene mcdonalds.

H1- Yo lo digo por chicos...los chicos que van tienen un físico horroroso y no hacen ningún deporte. A lo mejor hay alguna excepción pero que no ...yo creo que si te centras en algún deporte no te vais a ir a comer todos los días al mcdonalds si te sales a correr diariamente en una hamburguesa de mcdonalds ya lo recuperas todo. Los fines de semana puede,,

S3- Hay excepciones claro

Sandra- Como os he comentado antes quiero hacer un proyecto e intentar que estos chicos y chicas que no hace deporte haciendo una determinada actividad les motiven hacer deporte, ¿Qué pensáis que podría ser?¿Qué pensáis que les gustaría para motivarles?

H2- el juego de pokemon GO les motivan bastante...

H1- Que los gimnasios sean pokeparada...para entrar a la pokeparada tienes que pagar una cota de que luego se pondrán más gastos

Sandra- Y si hubiera un premio por parte de la ayuntamiento y tendrías que hacer un proyecto con unos objetivos...

Marium- Te puede contar su proyecto...

S1- Mi proyecto era bueno es que la gente que está estudiando EF haga grupos con gente de nuestra edad para que salga a correr y hacer deporte ya no depende de ellos sino de una persona externa y es una persona que les tiene que motivar a ellos.

Marium- No sólo motivar sino dar las pautas para que si no sabes salir a correr de golpe sin pollo sin cabeza que alo mejor te lesionas...

S1- te va haciendo un seguimiento físico y te va explicando que técnicas tienes que seguir para alcanzar un objetivo.

H1- Eso es lo kismo que dije yo...eso es lo que hace el gimnasio del Forum se indica un poco lo que tienes que hacer y luego te vasa correr por fuera para que no te de vergüenza a quedar mal delante de otras personas o de tu monitor. Además tienes un monitor que te ayuda y te motiva. Y a lo mejor si estas solo a la mínima te sientas pero al estar en un grupo pues te motiva a seguir y con amigos te esfuerzas más a seguir.

S3- Porque te picas...

H1- O no quieres quedar mal...con amigo que está físicamente bien rindes más y te motiva más porque si estás tu solo a la mínima dices que te duele el tobillo y que no sigues mientras que si estas con un amigo te motiva a seguir....

Sandra- ¿Y que harías a parte de este proyecto?

H1- Hacer por ejemplo más actividades tipo el campamento multiaventura para gente que no lo conoce no sólo actividades en verano sino durante todo el año para que....

S2- Por ejemplo campamentos multiaventura que se puedan hacer también en invierno por ejemplo

S1- Exacto porque hay actividades que estamos haciendo que se pueden hacer durante todo el año solo la actividad de las canoas que te mojas pero la escalada lo de la orientación y todo eso...

H1- No diariamente sino alguna semana santa o ocasiones especiales que tienes vacaciones poder hacerlo...diariamente no porque tienes que estudiar pero en vacaciones que no tienes nada que hacer ...todo el mundo esta haciendo el vago alguna actividad estaría bien... porque conoces a gente

Sandra y por ejemplo esto ha salido en otros grupos de discusión...os gustaría chicos y chicas o sólo chicas y sólo chicos?

Todos- Todos juntos.

Sandra- y como decís estas actividades en fechas concretas estaría bien por ejemplo cada 15 días...

S1- Dos veces al mes estaría bien

H1- Yo diría mejor en vacaciones porque....

S3- Si yo también

S1- Porque tienes más tiempo

H1- Porque llegas a casa terminas de estudiar y te vas a un campamento pues no lo veo...

S1- Pero en fin de semana si se puede hacer...

Marium- Por ejemplo dos actividades al mes actividades concretas...

H1- Vale si ..pero campamentos no...

Sandra- ha salido un proyecto de vuestros compañeros de encuentros cada 15 días, en plan pasar un día juntos haciendo deporte cocinando... que os parece eso? Sería factible no si...

S1- Si

S3- Si

Sandra - ¿Os parecería bien?

Todos- Si

S1- Lo de la cocina que aprendamos a cocinar esta bien

S3- Si está bien

H1- Pero hay curso de cocina aquí..pues me tengo que apuntar

Sandra- Y os gustaría estar todo el día o sólo por la tarde o sólo por la mañana?

H1- Depende del tiempo que dispongamos...si por ejemplos vas entrar a primero de bachillerato que es muy duro puede que no.... es depende del tiempo que dispongamos que ir en un campemeto...

Sandra- Pero estoy diciendo encuentros puntuales...

H1- Entonces si pero podrían ir también familiares...como por ejemplo el año pasado también se hizo de ir con canoas con los padres y estuvo bien...

Sandra- ¿Y como os gustaría distribuir estos encuentros?

S1- Pues estar todos juntos en un sitio ...no sé hacer ejercicio hacer una actividad que puedan hacer todos no a correr a ahí todos...

H1- Lo de las canoas , está bien, escalad y rapel también

S2- Una caminata que se pueda hacer que se puede hacer...

H1- pero una camina no motiva a la gente...le dices vente a una caminata de 8 kilometros y me dice vete a tomar vientos...pero si le dices vamos a rocódromo, a tiro con arco, a cerbatana pues claro que vienen...

Marium- Pero una caminata tipo chyncana

H1- Eso si

Marium- Sería darle una vuelta a las cosas ...

H1- Si sería andar, orientación hacer pruebas...ejercicio dinámico

Sandra- Y os gustaría es toso el día mediodía...

H1- Parte del día a mi

S1- Depende de como este y como este la cosa

S2- Hay cosas que se podrían hacer durante todo el día comer allí, como el piragüismo que gusta tanto que podría estar ahí todo el día y comer con la gente

H1- Yo para mí sería una mañana. Porque luego te cansas, tienes compromisos familiares, tienes que estudiar, salir con los amigos...Sino hacer un poco par aque al dia siguiente te apetezca hacer algo más

S1- Exacto

Sandra- ¿Y cómo lo comunicarías?

H1- Instagram, la Casa Joven, redes sociales ...twitter, charlas en los institutos porque eso te da porque si que te dan información de las actividades pero nunca te dan es que dirige a nosotros nunca te dan una charla y te dan información y ni te la lees...sino motivarlo un poco con una persona que te diga un poco de que va y en ese momento te lo lees...

S1- Una charla que nos dieron, dinámica que rias, también participabas de la charla

H1- No sólo que te impongan el folleto sino que alguien te motive diciendo esto esto está bien, videos que ves porque nos dan el papple y pensamos como el temario esto es para estudiarlo y no sirve para nada...

S2- Un video que se realice y nos lo enseñáis en las charlas...

S1- porque ves que se lo han pasado bien y dices me apunto...

Sandra- ¿Y sería necesario solo la charla o también un folleto?

S1- Charla y Folleto..

H1- Charla y folleto porque el folleto te dan las fechas...

S1- las programaciones de estas que lo mismo les gusta como es gratis y la gente se quiera apuntar pues ya esta...

H1- Además habrá gente que haya ido y les vaya motivando con esa gente donde va viendo la programación y así se apunta

Sandra- y en el folleto te lleve a una página web que te explicará todo?

S3- Si está bien explicado si...porque sino es mucho y no se va entender...pero si lo explicas bien si estaría bien

H1- Tiene que ser pocas y llamativo que llame la atención ...

Marium- pero os apuntarías a un proyecto que está presentad así o debería estar unido a otras cosas...

H1- Siempre que este unido a un departamento, que lo organice el ayuntamiento, que este federado, porque a lo mejor vas con unas personas que no tiene ni idea, no tiene experiencia y puede pasar cualquier cosa. Que haya algo que te de confianza.

Sandra- Y redes sociales que utilizáis?

S2- Instagram, twitter...

H1- Instagram , twitter...

S2. Instagram es la que tiene toda la gente de esta edad

Sandra- Whatsapp?

S2- Si whatsapp sobretodo...

H1- Si whatsapp...

S3- Los mensajes de whatsapp que se lo pasan de unos a otros...

Sandra- Y ha salido de hacer fotos durante el evento con Instagram y colgarlas en la página...¿estaría bien os gustaría?

H2- Con los determinados permisos...

S1- Si estaría bien...

H1- Si estaría bien...

Sandra- Me han hablado que l boca a boca funciona bastante bien y ¿creeis que con Instagram eso funcionaría al ver la foto del encuentro?

S1-Si funcionaría...pero tiene que ser algo llamativo porque tengo amigas que si no es llamativo no van

H1- ¿Pero llamativo a que te refieres?

S1- por ejemplo que el folleto te ponga..que ves el folleto y no te llama

Sandra- ¿Y pensáis que funcionaría lo de las fotos?

H1- Yo creo que entre la fotos y el boca a boca si que funcionaría...

Sandra- ¿Y otros medios, radio, prensa...?

Todos- No

Marium- Youtube?

H1- Si por ejemplo un canal que lo explique estaría bien...un video tutorial algo más o menos que el link lo vayan pasando por rdes sociales whatsapp y dure dos minutos no va pasar nada porque lo vean...

Sandra- ¿Algo más?

H1. Carteles como lo que dan en Telepizza que informen un poco que den folletos sobre los trabajos y a los institutos les van a encantar porque tiene carteles sobre tonterías...

Sandra- ¿Y veis los carteles de los institutos?

Todos. Si claro

S3- En las concepcionistas no hay carteles...

Marium. En los privados no hay

Sandra- Y para los padres que les llegue por correo y os lo comuniquen..

S2- Si a mi madre cuando la llega algo me lo dice...

H1- A mi mi padre me apunto sin saberlo..me iba apuntar y se me olvido y mi padre me dijo te vas apuntar y me apunto

Sandra- ¿Y porque lo digan los padres no suena aburrido no?

Todos- No para nada...

H1- Si ya tienes experiencias positivas antes pues a es la bomba

S2- Y si te lo hacen saber para que se lo pasen entre padres pues ya es mucho mejor

Sandra- ¿Y para llegar a los padres?

S3- Correo electrónico

H1- También habría que separar en grupos porque en este campamento hay gente de 12 años habría que hacer grupos de diferentes edades más pequeños, 12 a 14 de 14 a 16, 16 a 17 porque los primeros días hay gente que se siente más tímida con miedo porque ve a gente de 17 años a mí también me a pasado y no te sientes tan cómodo para expresarte

Marium- Como lo tenemos en la casa joven divididos en diferentes edades no?

H1 – Si algo así

Sandra- Entonces notási mucha diferencia entre los de primero con los de 4?

Todos- Si bastante

H1- Por ejemplo somos los mayores y los pequeños apenas hablan con nosotros y si que a lo largo si que hablan con nosotros pero no es lo mismo porque le falta la confianza...

Sandra. Me da la impresión que en este campamento hay menos chicas...

S1- Si porque se está muy a gusto en la piscinita

S2- No gusta madrugar...

H1- También porque no se enteran mis amigas no lo saben estoy seguro, a lo mejor se van a otros campamentos de Asturias

S1- Si llama más irte a otros capementos fuera de Segovia que quedarte en Segovia

Sandra- ¿y qué temas se podrían taratr en estos encuentros?

H1- A que te refieres?

Sandra- Deporte alimentación...

Marium- Estilos de vida saludable....

H1- Si más deporte porque si te dan una chapa sobre alimentación...

Marium- pero talleres prácticos como cocinar que ahí aprendas nutrición..

H1- Si eso sí... pero charla no..que sea dinámico, que puedas participar

S1- Tiene que ser dinámico que puedas participar en ella...

H1- Que se te quede...con ejemplos, divertido, dinámico..

DSandra- Sitio abierto o cerrado

H1- Abierto bueno si esta nevando...

S1- Abierto claro...

H1 – Y cocinar tiene que estar cerrado porque no vamos a ir a la alameda con los fogones a cocinar...

S1- Si hace bueno si invita más a ir a fuera...

H1- A nadie le gusta estar encerrado pero si hace malo también esta bien en cerrado

Bueno ya os iré comentando del proyecto a lo mejor viene una chica o un chico comentando el proyecto y muchas gracias por participar

