

# INFORME D'AVALUACIÓ DE L'IMPACTE DEL PROGRAMA TOMANDO CONCIENCIA SCHOOLS

Resultats de la implementació del projecte a Barcelona

Edició 2020

## Índex

1. Introducció .....	2
2. Metodologia d'avaluació.....	3
Avaluació d'impacte als infants .....	3
Qüestionari als centres.....	4
Adaptació metodològica per raó de la situació generada per la Covid-19 .....	5
3. Dades recollides .....	7
4. Anàlisi de les dades .....	9
Alimentació.....	9
Esport i descans.....	15
Gestió emocional .....	22
Medi ambient .....	46
Inclusió social.....	47
Tabac .....	51
5. Efecte del programa Tomando Conciencia Schools en les respostes.....	54
6. L'efecte del confinament.....	55
9. Conclusions .....	61
10. Annex.....	63
Qüestionaris escoles.....	63
Conclusions .....	73

## 1. Introducció

Tomando Conciencia Schools és un programa de la Fundació Tomando Conciencia que vol fomentar els hàbits de vida saludables entre els infants. L'objectiu de Tomando Conciencia Schools és generar consciència en els infants sobre la seva salut, la cura del medi ambient i la seva relació amb l'entorn.

Per a fer-ho, es realitza un programa que intervé en l'entorn escolar als cursos de 5è i 6è a través de la realització d'unes unitats didàctiques que aborden diferents temàtiques tals com l'alimentació, l'activitat física o la inclusió social.

En l'edició de 2020 hi han participat 25 escoles de Barcelona i L'Hospitalet de Llobregat, arribant a més de 1.000 alumnes.

## 2. Metodologia d'avaluació

### Avaluació d'impacte als infants

Per a poder conèixer i posar en valor l'impacte del projecte, s'ha definit una metodologia d'avaluació d'impacte els resultats de la qual es presenten en aquest informe.

Per a la avaluació de l'impacte del projecte es va decidir comparar les percepcions i hàbits dels infants abans i després del projecte. La tècnica que permetia recollir aquestes dades d'una manera més sistematitzada i eficient era la realització d'una enquesta.

A nivell temporal, per a poder copsar les possibles diferències en les respostes dels infants per causa de Tomando Conciencia Schools, l'enquesta es realitzaria en tres moments temporals: abans d'iniciar la intervenció, en finalitzar la intervenció, i sis mesos més tard d'haver finalitzat la intervenció:

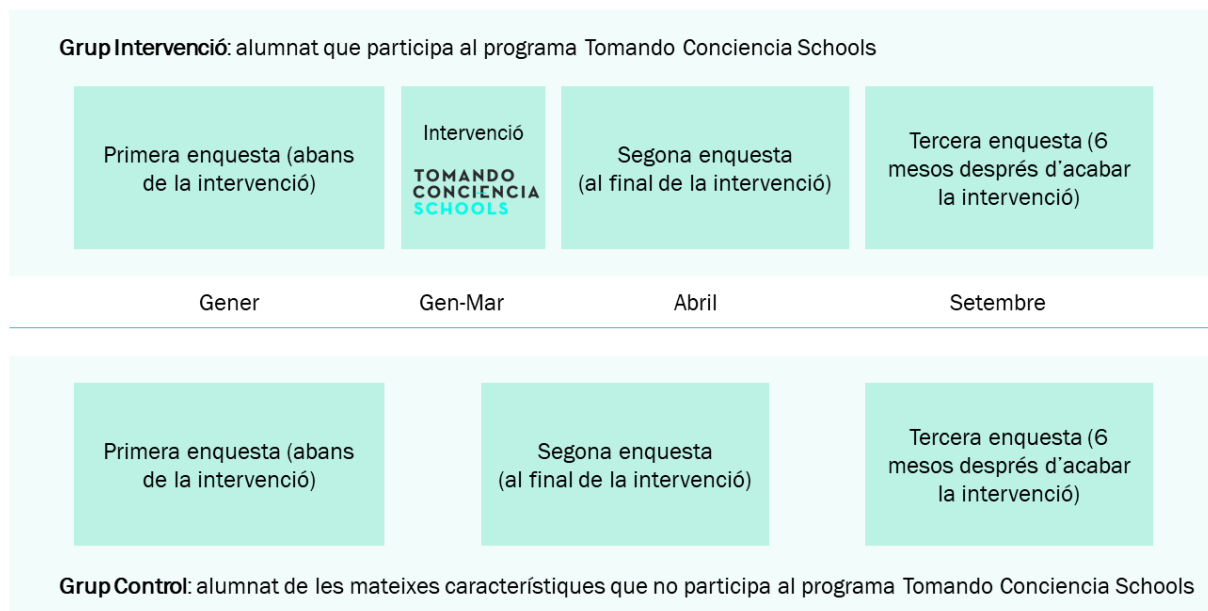
- **Primera enquesta:** En l'enquesta inicial s'espera obtenir les respostes dels infants abans de realitzar les unitats didàctiques que es proposen.
- **Segona enquesta:** En la segona enquesta, la del final del programa, l'objectiu és copsar les respostes dels infants just quan acaben de rebre tota la informació i reflexions generats pel programa. Caldria esperar en aquesta enquesta un canvi en les respostes, mostrant una major consciència vers els hàbits de vida saludables.
- **Tercera enquesta:** es tracta de la última enquesta. Es realitza sis mesos després de la finalització del programa ja que es considera que aquest és el període suficient que ha de transcórrer per poder veure si els possibles canvis que hagi generat es mantenen o bé l'impacte no perdura més enllà de la seva finalització.

No obstant, en una avaluació de l'impacte és clau poder controlar les variables externes que poden influir en la intervenció realitzada, és a dir: s'ha de poder verificar que el canvi generat en els infants és degut a la seva participació al programa, o bé podria ser per raó d'algun altre factor extern al programa que s'hagi donat de manera simultània – per exemple, la realització d'una campanya publicitària sobre els hàbits alimentaris o la realització d'un altre projecte a l'escola.

La manera de poder controlar l'efecte d'aquestes variables externes sobre la població a la que realitzem la intervenció és la realització d'un grup de control. El grup de control es conforma per un grup d'infants de característiques el més semblants possibles al grup d'intervenció al que se'ls realitzen les mateixes enquestes sense que participin al programa Tomando Conciencia Schools, és a dir, no reben la intervenció.

D'aquesta manera, amb la comparació i anàlisi de les dades recollides de les enquestes realitzades al grup d'intervenció i al grup control s'esperaria observar canvis en el grup d'intervenció que no es donin al grup control. Si es detectessin canvis en les respostes tant del grup d'intervenció com del grup control, és possible que s'hagin produït per una causa externa al projecte.

A continuació, es presenta un esquema de la metodologia d'avaluació de l'impacte, on s'hi reflecteixen els dos grups d'infants de qui es recullen dades (grup d'intervenció i grup control), el moment de realització de la intervenció i els diferents moments de recollida de dades.



Gràfic 1. Esquema de la metodologia d'avaluació de l'impacte del projecte Tomando Conciencia Schools

El qüestionari es va realitzar a l'alumnat a través de Google Forms. Constava de 39 preguntes base dividides en diferents blocs: Alimentació, Esport i descans, Gestió emocional, Medi Ambient i Inclusió Social. A més, en la segona enquesta es va afegir, d'una banda, un bloc de preguntes a l'inici de l'enquesta per conèixer la situació en què els infants han passat el període de confinament i, d'altra banda, preguntes dirigides a valorar l'impacte del programa en les respostes de l'alumne/a.

## Qüestionari als centres

A més de la realització de les enquestes als infants, en el marc del programa també es realitza un qüestionari a les escoles participants. L'objectiu d'aquest qüestionari és poder conèixer quina és la situació i context dels centres educatius en relació a la cura i promoció dels hàbits de vida saludables.

Es realitzen preguntes a les mestres, per exemple, per a conèixer si les escoles participen en programes de promoció de l'esport o si es faciliten a l'alumnat fonts d'aigua per a garantir la hidratació i reduir el consum d'ampolles de plàstic no reutilitzables.

Aquesta enquesta també es realitza a les mestres utilitzant Google Forms i consta de 26 preguntes.

## Adaptació metodològica per raó de la situació generada per la Covid-19

La proclamació de l'estat d'alarma el 12 de març es va produir enmig de la realització de la intervenció i ha tingut un efecte directe en el programa. S'han generat canvis tant en la realització del programa com en el desenvolupament de la metodologia d'avaluació.

Els infants han seguit el curs escolar des de les seves llars el que ha generat un endarreriment del calendari del programa i grans dificultats per a la finalització de totes les unitats didàctiques. Es va demanar a les mestres que fomentessin la realització de les últimes unitats didàctiques per part de cada infant des de casa.

En relació a l'avaluació de l'impacte, això ha provocat els següents ajustaments:

- **Endarreriment de la realització de la segona enquesta:** en quedar aturada la intervenció, es va aturar també el calendari per a la recollida de dades. S'esperava una possible tornada a les escoles al mes de juny, i per això, es va decidir realitzar la segona enquesta al mes de juny. L'alumnat així hauria tingut més temps per a la realització de les dues unitats didàctiques que quedaven pendents de realitzar.
- **No recollida de dades del grup control:** la no incorporació de l'alumnat a les escoles al juny va generar dificultats per a la recollida de dades. En el cas de les dades del grup d'intervenció, la quantitat de dades recollides s'ha reduït més d'un 50%. En el cas del grup control, la reducció ha estat del 100%. Al tractar-se d'uns infants no vinculats de manera directa amb el projecte s'ha fet molt difícil fer-los arribar l'enquesta en la situació extraordinària que es va donar i no s'han pogut recollir dades de la segona enquesta a grup control. Com a conseqüència en l'avaluació cal tenir en compte que els resultats obtinguts reflecteixen les respostes de l'alumnat en dos moments diferents però, no es pot afirmar a nivell metodològic que hi hagi una relació directa amb el programa per als canvis produïts entre la primera enquesta i la segona enquesta.
- **No realització de la tercera enquesta:** l'escenari incert front la tornada a les escoles al setembre ha forçat a descartar la realització de la tercera enquesta. La realització de les enquestes necessita una forta implicació per part de les mestres i, en el context actual, és difícil demanar-los la recollida d'aquestes dades. El descens de l'índex de respostes en la segona enquesta és una dada determinant per a la presa d'aquesta decisió.
- **Recollida de dades relatives a la situació de confinament:** la situació viscuda els darrers mesos ha afectat a tota la ciutadania però de manera especial als infants, que han vist limitades seves sortides a l'exterior i el contacte amb altres infants des d'un punt de vista diferent al de les persones adultes. En la



realització de la segona enquesta es va considerar que podia ser molt interessant i podia ajudar a entendre les dades i la situació el poder recollir certa informació sobre la manera en què han viscut els infants la situació de confinament i, per això, s'hi van introduir unes preguntes extra.

### 3. Dades recollides

L'edició de 2020 de Tomando Conciencia Schools s'ha realitzat a 18 escoles de la ciutat de Barcelona. La composició d'aquest grup d'escoles ha estat el següent:

Titularitat de l'escola	
Pública	66%
Concertada	33%

Grup participant en el programa	
5è	55%
6è	45%

Assignatura en què s'emmarca el programa	
Educació física	44%
Tutoria	33%
Altres	23%

És important conèixer la composició del grup ja que hi pot haver variables que influeixin en els resultats obtinguts.

- **La titularitat de les escoles** pot influir en el nivell socioeconòmic de les famílies participants al programa. En aquest cas, la majoria de les escoles són públiques i no n'hi ha cap de titularitat privada, el que assenyala que els diferències socioeconòmiques entre les famílies dels infants participants al programa no haurien de ser excessivament marcades.
- **El grup participant en el programa** podria tenir algun efecte per raó de la edat dels infants – per exemple, que alguna temàtica els quedi més o menys propera. En aquest sentit, el bloc sobre el tabac és el que podia sorprendre més als infants més petits i, en la segona enquesta, es va decidir retirar-lo.
- **L'assignatura en què s'emmarca el programa** pot influir en l'enfocament utilitzat per explicar les unitats didàctiques per part de la persona mestre. També pot influir en la importància que es doni al projecte i en les hores lectives que s'hi dediquen.



S'han realitzat dues enquestes: la primera, durant el mes de Gener, prèvia a l'inici de la intervenció; la segona durant el mes de Juny, un cop finalitzada la intervenció.

	Nº respostes	Sexe		
		% noies	% nois	% altres o no vol contestar
<b>Primera enquesta</b>	591	49%	51%	0%
<b>Segona enquesta</b>	279	54%	45%	1%

S'han recollit 591 respostes a la primera enquesta (l'enquesta prèvia a la intervenció) i 279 respostes a la segona enquesta (enquesta posterior a la intervenció). És molt rellevant assenyalar que en la segona enquesta, donada la situació extraordinària en les escoles i en el conjunt de la societat generada pel Covid-19, s'han recollit un 53% menys de respostes que en la primera.

En quant a la composició de gènere de les dades, tot i ser bastant paritària, es pot observar que en la segona enquesta, la realitzada individualment per l'alumnat des de casa, hi ha hagut major resposta per part de les noies.

## 4. Anàlisi de les dades

L'enquesta realitzada constava inicialment de sis blocs temàtics vinculats a les unitats didàctiques treballades a les escoles: alimentació, esport i descans, gestió emocional, medi ambient, inclusió social i tabac. El bloc de tabac es va decidir eliminar de la segona enquesta, donat que generava controvèrsia entre l'alumnat, però s'han analitzat les dades obtingudes en aquest bloc en la primera enquesta.

### Alimentació

Les preguntes del bloc d'alimentació es van dissenyar en base a un estudi de Serra-Majem, Ribas i altres (2004)<sup>1</sup>. L'objectiu d'aquest estudi era avaluar la dieta dels infants i joves espanyols utilitzant l'Índex de la Qualitat de la Dieta Mediterrània. Aquest índex considera que tenir certs patrons alimentaris confirmen el seguiment d'una dieta tradicional Mediterrània, considerada saludable i de gran riquesa per gran part de la comunitat científica i nutricionista.

Es van realitzar als infants 7 preguntes sobre alimentació, en les que es volia recollir la freqüència amb què consumeixen certs grups d'aliments (fruita, verdura, dolços, refrescos ensucrats...) i el nombre d'àpats que realitzen al dia.

En l'anàlisi dels resultats per sexe no s'han observat diferències significatives entre nois i noies per a aquest bloc.

#### 1. Normalment, quins àpats fas cada dia?

Les persones professionals de la nutrició recomanen la realització de cinc àpats al dia, donant una vital importància a l'esmorzar i remarcant la necessitat de realitzar ingestes més reduïdes a mig matí i a l'hora de berenar.

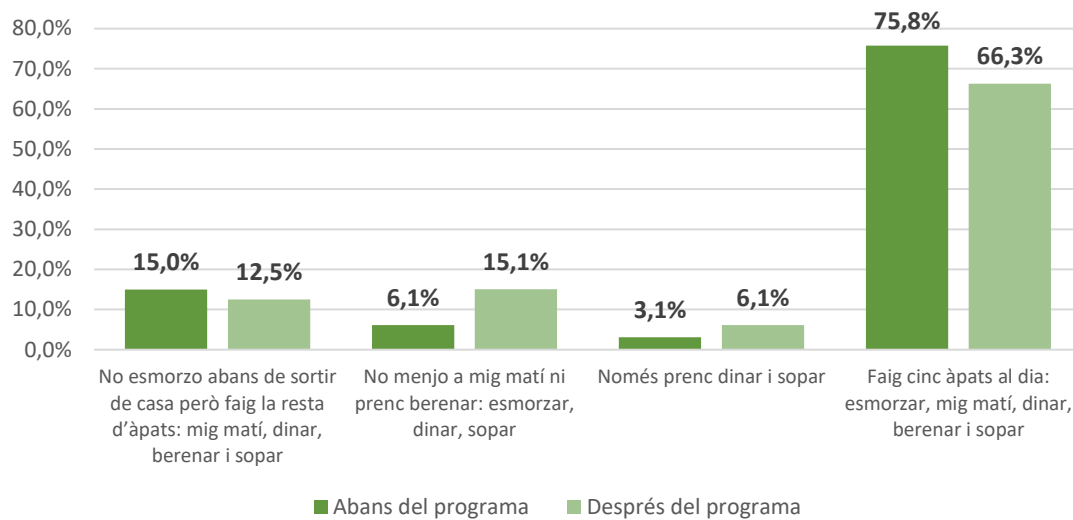
Els resultats, a nivell global, són molt positius: tant abans del projecte com després la gran majoria dels infants enquestats afirmen realitzar cinc àpats al dia, essent aquesta xifra del 75,8% abans del programa i un 66,3% després. Aquesta disminució va lligada a l'augment dels infants que afirmen que no mengen ni a mig matí ni berenen, fent tres àpats al dia, que ha passat del 6,1% abans del projecte al 15,1% després. Una causa probable d'aquest canvi pot ser el canvi de rutines que han patit aquests infants al deixar d'anar a l'escola i de realitzar les diferents activitats a què estaven habituats. Àpats com l'esmorzar de mig matí o el berenar van molt vinculats al moment temporal en què es donen (sortida al pati, sortida de l'escola a la tarda), i són dues de les rutines que s'han deixat de fer en els darrers mesos.

Cal destacar que tant abans del programa com després hi ha un volum d'infants que no prenen esmorzar abans de sortir de casa als matins (15,0% abans i 12,5% després) i alguns que només prenen dinar i sopar (3,1% abans i 6,1% després), el

---

<sup>1</sup> Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public health nutrition*, 7(7), 931-935.

que és una xifra significativa i mostra un aspecte que seria crucial treballar de cara a properes edicions.

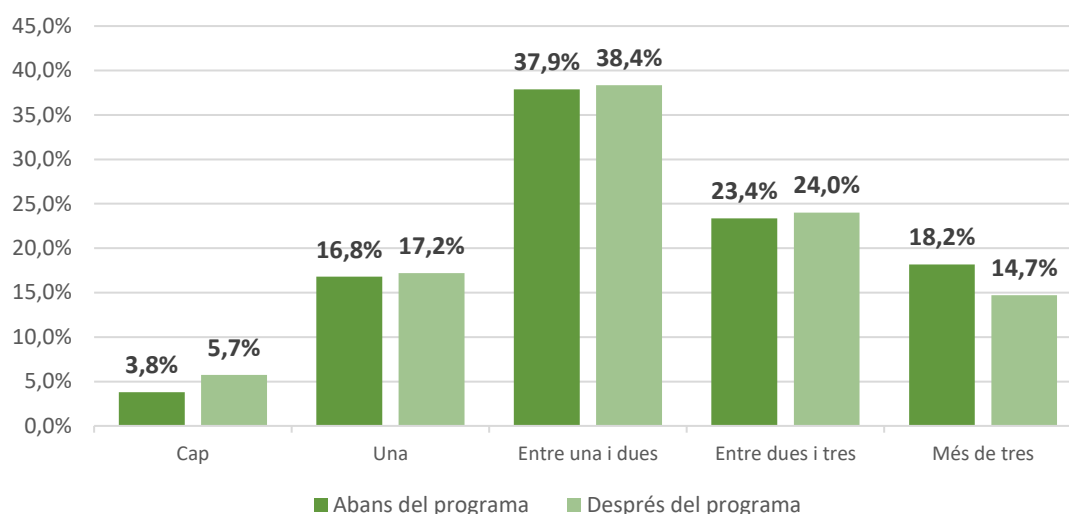


Gràfic 2. Normalment, quins àpats fas cada dia?

## 2. Quantes peces de fruita menges al dia?

La fruita és una de les bases d'una dieta sana i equilibrada, i un dels components principals de la dieta Mediterrània. La majoria dels infants enquestats afirmen menjar entre una i dues peces de fruita al dia, tot seguit dels infants que en prenen entre dues i tres. És interessant destacar però que el percentatge dels infants que no prenen fruita és molt baix (3,8% abans del programa, 5,7% després), i hi ha un volum considerable que en prenen més de tres peces (18,2% abans del programa, 14,7% després).

En aquesta pregunta de l'enquesta s'observa una millora entre els resultats d'abans i després del programa en el gruix de les respostes: augmenta el % de joves que prenen una peça de fruita, entre una i dues, i entre dues i tres, passant del 16,8% al 17,2% (una peça de fruita al dia), del 37,9% al 38,4% (entre una i dues) i del 23,4% al 24,0% (entre dues i tres).



Gràfic 3. Quantes peces de fruita menges al dia?

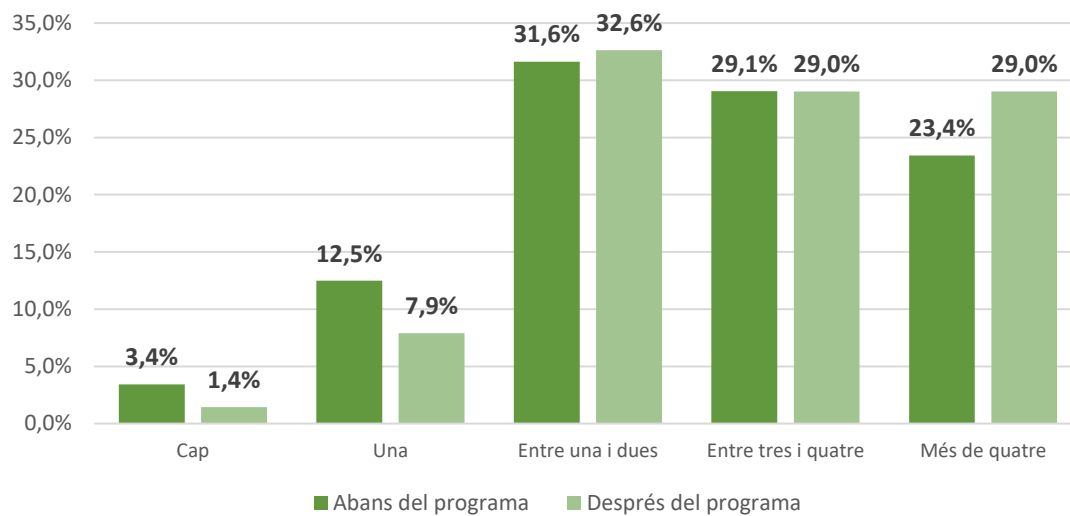
### 3. Quantes vegades menges verdura a la setmana?

Juntament amb la fruita, la verdura forma part de la base de la dieta Mediterrània i és un aliment indispensable per al bon desenvolupament dels infants i per a una bona alimentació. Els resultats d'aquesta pregunta són respecte al nombre d'ingestes de verdura a la setmana.

El gran gruix dels infants que han contestat l'enquesta afirmen menjar entre una i més de quatre vegades verdura a la setmana. Tot i així, els volum més elevat es troba entre els joves que en prenen entre una i dues vegades a la setmana (31,6% abans del programa i 32,6% després). Tot i que la xifra augmenta després del programa en un punt percentual – i disminueixen els infants que afirmen no menjar verdura i els que només en mengen un cop a la setmana – menjar verdura entre una i dues vegades a la setmana és insuficient per a una dieta equilibrada. La OMS afirma que el consum de fruita i verdura hauria de ser diari i que, de no ser així, augmenta el risc de patir malalties com les cardiopaties o el càncer, la diabetis o la obesitat<sup>2</sup>.

De manera positiva s'ha d'assenyalar que el nombre d'infants enquestats que afirmen menjar entre tres i quatre vegades verdura a la setmana es manté entre abans i després del programa (29,1% abans i 29,0% després), i el percentatge d'infants que passa a menjar verdura més de quatre vegades a la setmana augmenta (23,4% abans i 29,0% després).

<sup>2</sup> Organización Mundial de la Salud. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Fomento del consumo mundial de frutas y verduras*  
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>

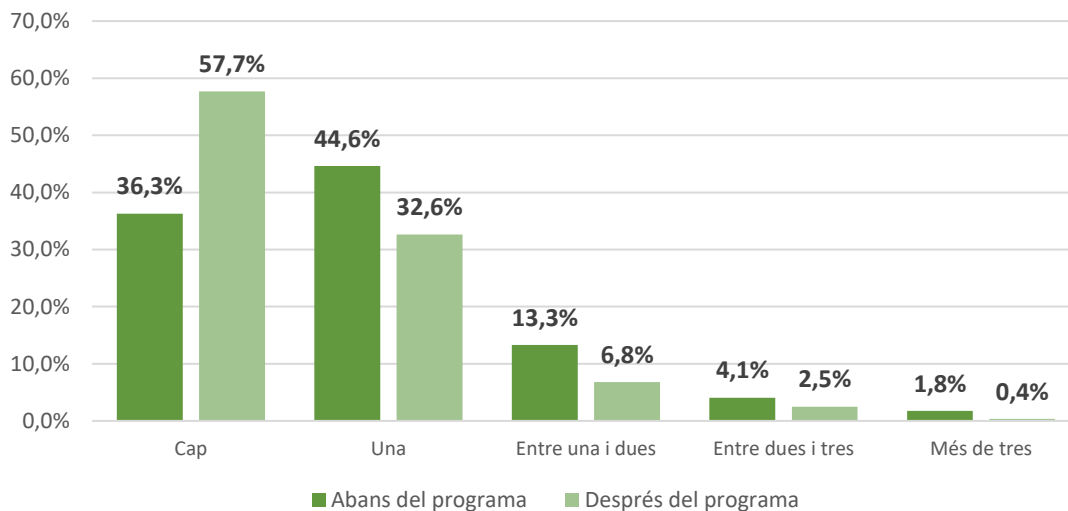


Gràfic 4. Quantes vegades menges verdura a la setmana?

#### 4. Quantes vegades vas a restaurants de menjar ràpid a la setmana? (hamburgueseries, pizzeries...)

El consum recurrent de menjar ràpid es considera un dels causants del sobrepès i l'obesitat, situacions que tenen greus conseqüències per a la salut a mitjà i llarg termini, tals com la diabetis, el desenvolupament de cardiopaties o inclús el càncer.

En les enquestes es va demanar als infants quin era el nombre de vegades que anaven a restaurants de menjar ràpid a la setmana i els resultats són bastant positius. La gran majoria dels infants no hi van cap vegada a la setmana o hi van només una vegada. El nombre d'infants que no hi van cap vegada ha disminuït entre abans del programa i després, passant del 36,3% al 57,7%. Aquest augment notable pot vincular-se també de manera molt directe al canvi en els hàbits i rutines de les famílies degut al Covid-19 i a la situació de confinament. Segueixen aquesta mateixa línia les disminucions en els infants que van als restaurants de menjar ràpid una vegada a la setmana (del 44,6% abans al 32,6% després), els que hi van entre una i dues vegades (del 13,3% al 6,8%), i els que hi van més de tres vegades a la setmana (de 1,8% al 0,4%).

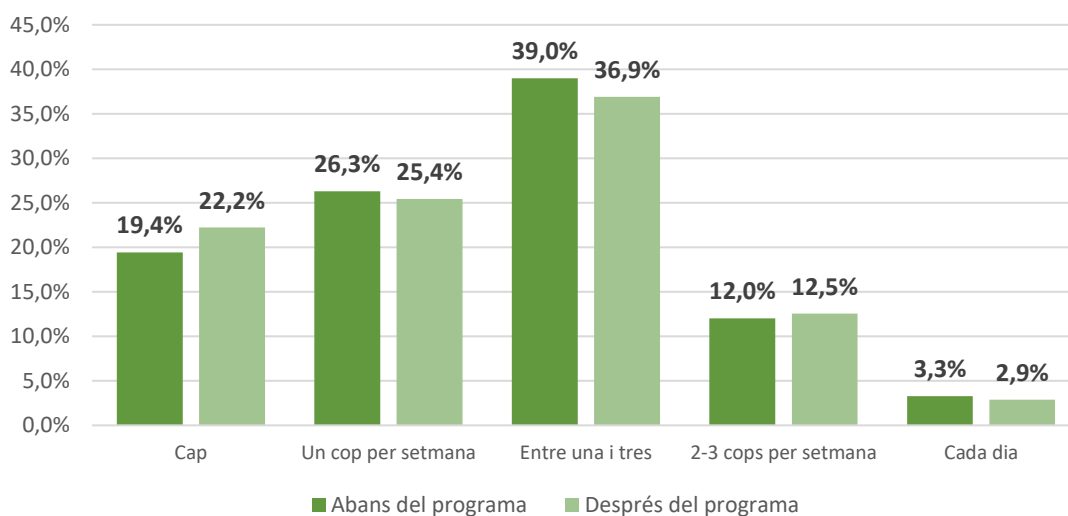


Gràfic 5. Quantes vegades vas a restaurants de menjar ràpid a la setmana? (hamburgueseries, pizzeries...)

#### 5. Quantes vegades menges dolços o lliminadures al mes?

El consum de dolços hauria de ser reduït i controlat per a una bona alimentació i per limitar el consum de sucre. Als infants se'ls va preguntar pel seu consum de dolços a nivell mensual i el resultat és molt positiu.

Abans del programa, un 26,3% dels infants menjava dolços un cop per setmana, mentre que la xifra després del programa s'ha reduït gairebé en un punt percentual (25,4%). Aquesta disminució ha estat més acusada en els infants que menjaven dolços entre una i tres vegades per setmana, passant del 39,0% abans del programa al 36,9% - una disminució de més de 2 punts percentuals. També ha disminuït el percentatge d'infants que consumeixen dolços cada dia (del 3,3% al 2,9%).

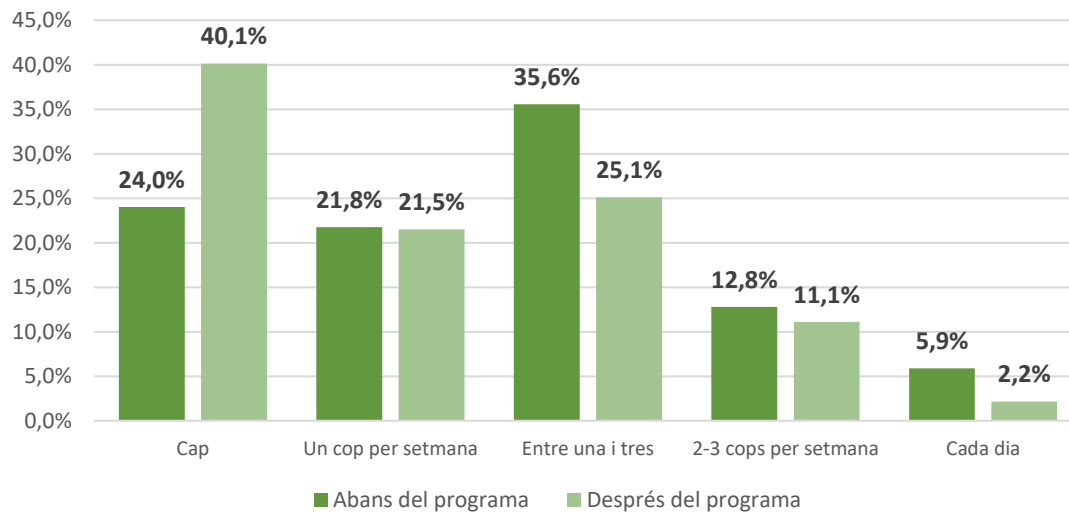


Gràfic 6. Quantes vegades menges dolços o lliminadures al mes?

## 6. Quantes vegades prens refrescos ensucrats a la setmana?

El consum de refrescos ensucrats es vincula amb diverses malalties tals com l'obesitat, la diabetis, les malalties cardiovasculars o el càncer. Suposen una aportació de sucre que, en donar-se de manera ultra processada, fa que l'aliment perdi altres components que farien que el sucre natural dels aliments no sigui perjudicial per al nostre organisme.

De manera molt positiva, els resultats mostren que el percentatge d'infants que no prenen refrescos ensucrats s'ha gairebé doblat entre abans i després del programa, passant del 24,0% al 40,1%. El percentatge d'infants que en prenen ha disminuït en totes les freqüències: un cop per setmana (de 21,8% abans a 21,5% després), entre una i tres (de 35,6% abans a 25,1% després), dues o tres vegades per setmana (de 12,8% abans a 11,1% després) i cada dia (de 5,9% abans a 2,2% després).



Gràfic 7. Quantes vegades prens refrescos ensucrats a la setmana?

## Esport i descans

Per a la definició de les preguntes relatives al bloc d'esport i descans es va treballar en base a la Encuesta Nacional de Salud en España 2017<sup>3</sup> que, a la vegada, basa les preguntes i definicions relatives a l'exercici físic en el Qüestionari Internacional d'Activitat Física (IPAQ)<sup>4</sup>.

S'ha demanat als infants sobre la freqüència amb què realitzen activitat física, les hores que dediquen a veure la televisió i a interactuar amb pantalles i les hores que dormen cada nit.

En l'anàlisi dels resultats per sexe, s'esperava copsar diferències, per exemple, en la pràctica d'activitat física. No obstant, no s'han observat diferències significatives. Això pot ser degut a què la tendència que tenen les noies a reduir la pràctica esportiva es sol donar quan són més grans, no encara en les edats dels infants enquestats.

### *1. Quina d'aquestes frases descriu millor la freqüència amb què fas activitat física?*

La freqüència amb què es realitza activitat física permet quantificar l'activitat física en tres categories: alta, moderada i baixa. La categoria baixa és la que no compleix les recomanacions d'activitat física de la Organització Mundial de la Salut.

Els infants que no fan exercici (primera resposta) i els que fan alguna activitat física o esportiva ocasional (menys d'un cop a la setmana), són els que es trobarien englobats en la categoria baixa. Ens trobem doncs amb què hi ha un volum significatiu d'infants que no compleixen amb les recomanacions d'activitat física de la OMS (un 9,0% abans del programa i un 5,0% després no fan exercici, i un 20,7% abans del programa i un 26,9% després només fan alguna activitat física o esportiva ocasional, menys d'un cop a la setmana).

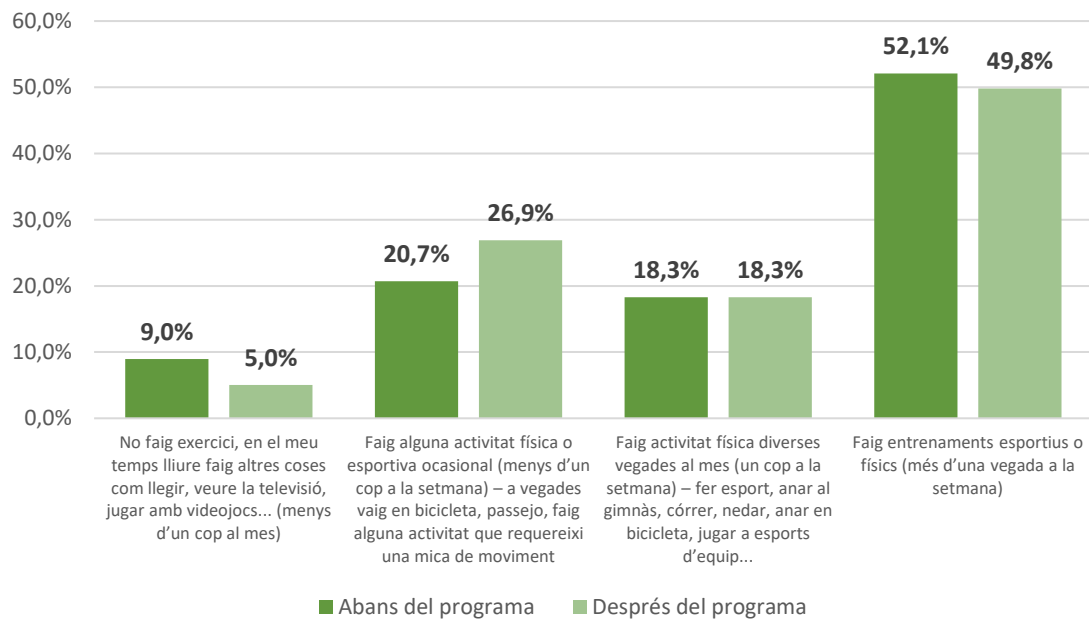
L'evolució dels resultats entre l'enquesta realitzada abans del programa i la que realitzada després no és positiva: hi ha un augment dels infants que realitzen activitat física baixa i disminueix els que en realitzen més d'una vegada a la setmana (passant del 52,1% abans del programa al 49,8% després). Tot i així cal emmarcar aquests resultats en el context social actual. En el moment de contestar la segona enquesta els infants no havien tornat a les escoles i tenien restriccions per a la mobilitat i la realització d'activitats. Per tant, és possible que aquesta disminució de l'exercici vingui causada per la situació de confinament.

---

<sup>3</sup> Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. *Encuesta Nacional de Salud de España 2017*

<sup>4</sup> International Physical Activity Questionnaire IPAQ: <https://sites.google.com/site/theipaq/home>





*Gràfic 8. Quina d'aquestes frases descriu millor la freqüència amb què fas activitat física*

## 2. Quanta estona veus la televisió cada dia?

El consum de televisió no té perquè ser negatiu per als infants – el problema és quan l'excés d'aquest consum suposa un estil de vida sedentari. La OMS recomana que els infants vegin la televisió i utilitzin les tecnologies un màxim de dues hores diàries amb l'objectiu de fomentar un estil de vida actiu.

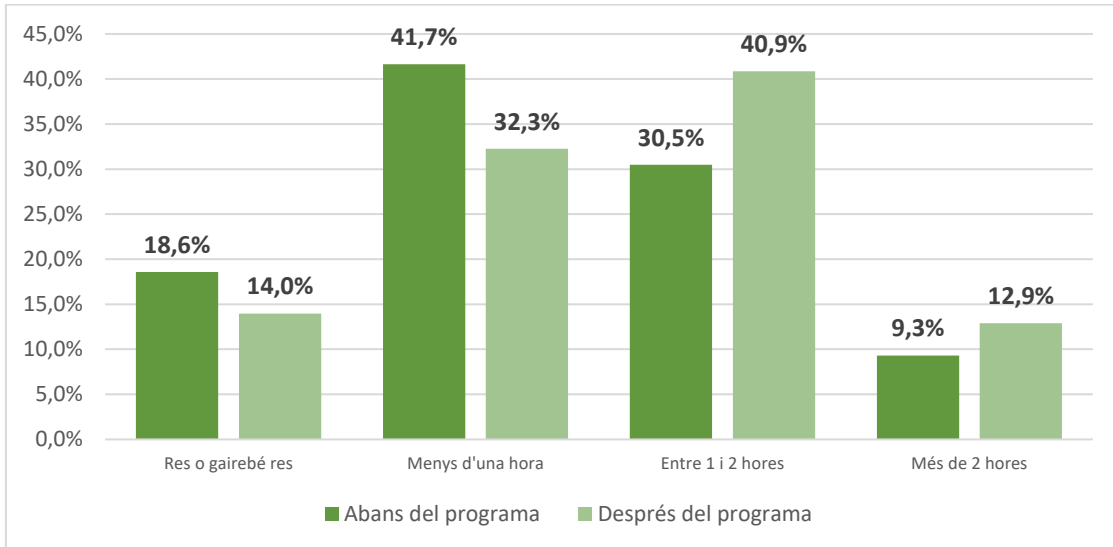
En l'enquesta realitzada es va distingir el consum de televisió entre setmana del dels caps de setmana, donat que les dinàmiques i rutines són molt diferents. En les respostes es pot observar clarament les diferències de consum: el percentatge de infants que consumeix televisió més de dues hores els caps de setmana és el triple que entre setmana. En quant als infants que veuen la televisió menys d'una hora, també es nota la diferència entre la setmana i el cap de setmana, essent entre setmana el doble dels del cap de setmana.

### Consum de televisió entre setmana

Entre setmana la gran majoria dels infants enquestats compleixen les recomanacions de la OMS – veuen la televisió menys de dues hores al dia –. Només un 9,3% abans del programa i un 12,9% després veuen més de 2 hores al dia la televisió.

D'entre els que la veuen menys de dues hores, abans del programa la majoria veien la televisió menys d'una hora (41,7%) mentre que després del programa la majoria veuen la televisió entre una i dues hores (40,9%). Aquest canvi pot venir també motivat per la situació de confinament, en què els infants s'han vist reclosos a casa i, per tant, és molt fàcil que augmenti el consum de televisió.

La xifra d'infants que veuen la televisió més de dues hores ha augmentat en gairebé 4 punts percentuals (de 9,3% abans del programa a 12,9% després), el que pot anar també motivat pel context de Covid-19.

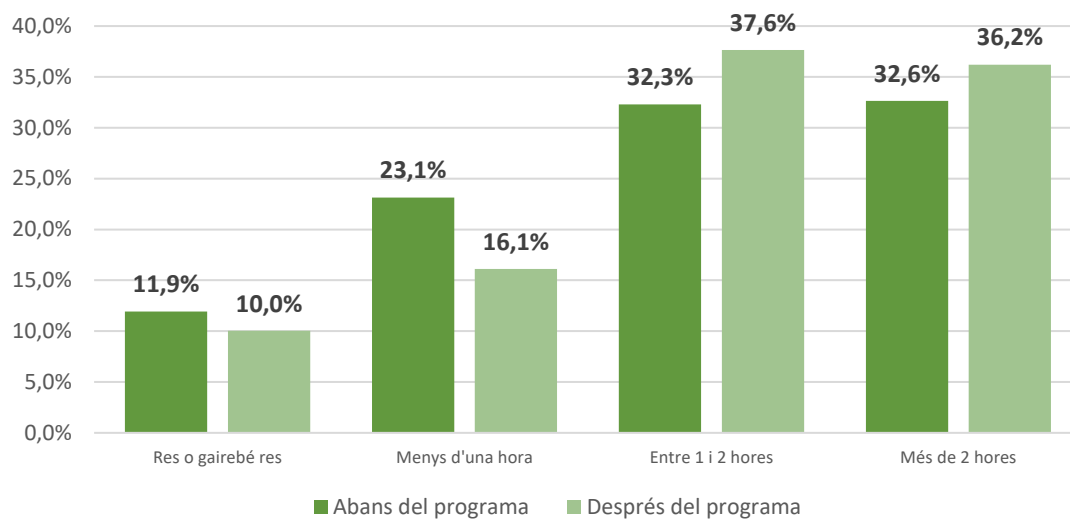


Gràfic 9. Quanta estona veus la televisió cada dia? (De dilluns a divendres)

#### Consum de televisió cap de setmana

El cap de setmana, tot i que la majoria d'infants sí que compleixen les recomanacions de la OMS, hi ha un percentatge molt més elevat d'infants que veuen la televisió més de dues hores. A més, aquest percentatge ha augmentat entre abans del programa (32,6%) i després del programa (36,2%).

El percentatge d'infants que no veuen la televisió és inferior al d'entre setmana i ha disminuït després del programa (passant d'un 11,9% abans a un 10,0% després). Cal destacar també que el percentatge d'infants que veuen la televisió entre una i dues hores al dia ha augmentat en més de 5 punts percentuals (passant del 32,3% abans del programa al 37,6%). Aquest canvi tan notable es considera, de nou, que pot ser motivat per la situació de confinament.



Gràfic 10. Quanta estona veus la televisió cada dia? (Cap de setmana)

3. *Quantes hores passes al dia interactuant amb pantalles – per exemple: jugar amb videojocs, navegar per Internet, consultar Xarxes socials al mòbil (com Instagram, WhatsApp...), jocs al mòbil...*

De la mateixa manera que el consum de televisió, l'ús i interacció amb les pantalles no té perquè ser negatiu per als infants – el problema és quan l'excés d'aquest consum suposa un estil de vida sedentari. La OMS recomana que els infants vegin la televisió i utilitzin les tecnologies un màxim de dues hores diàries amb l'objectiu de fomentar un estil de vida actiu.

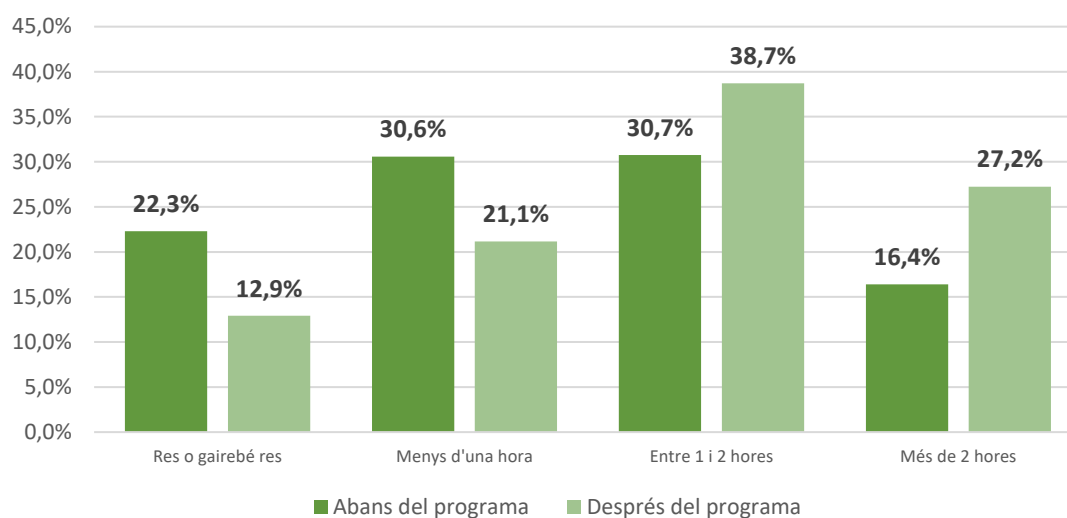
En l'enquesta realitzada es va distingir la interacció amb pantalles entre setmana del dels caps de setmana, donat que les dinàmiques i rutines són molt diferents. En les respostes es pot observar, de nou, les diferències de consum: el percentatge de infants que interactua amb pantalles més de dues hores els caps de setmana és gairebé el triple que entre setmana. En quant als infants que veuen la televisió menys d'una hora, també es nota la diferència entre la setmana i el cap de setmana, essent entre setmana gairebé el triple dels del cap de setmana.

*Interacció amb pantalles entre setmana*

La interacció amb les pantalles per part dels infants enquestats, en la seva majoria, compleix amb les recomanacions de la OMS – menys de dues hores al dia. Els resultats es trobaven bastant repartits abans del programa (22,3% no ús de pantalles, 30,6% menys d'una hora i 30,7% entre una i dues hores), però aquestes xifres han canviat substancialment en l'enquesta de després del programa. Els infants que no utilitzen pantalles han disminuït en 10 punts percentuals (12,9%), els que n'utilitzen menys d'una hora han baixat 9 punts percentuals (30,6%), els que en fan ús entre una i dues hores han augmentat 8 punts percentuals (38,7%) i els que en fan ús més de dues hores han augmentat fins a 11 punts (27,2%).

Així doncs, s'identifica un clar augment generalitzat de l'ús de les pantalles. El programa Tomando Conciencia Schools buscava promoure un ús responsable

d'aquests dispositius. Aquest augment tant marcat és una tendència contrària al que es promovia, pel que sembla provocat per causes externes tals com el confinament.

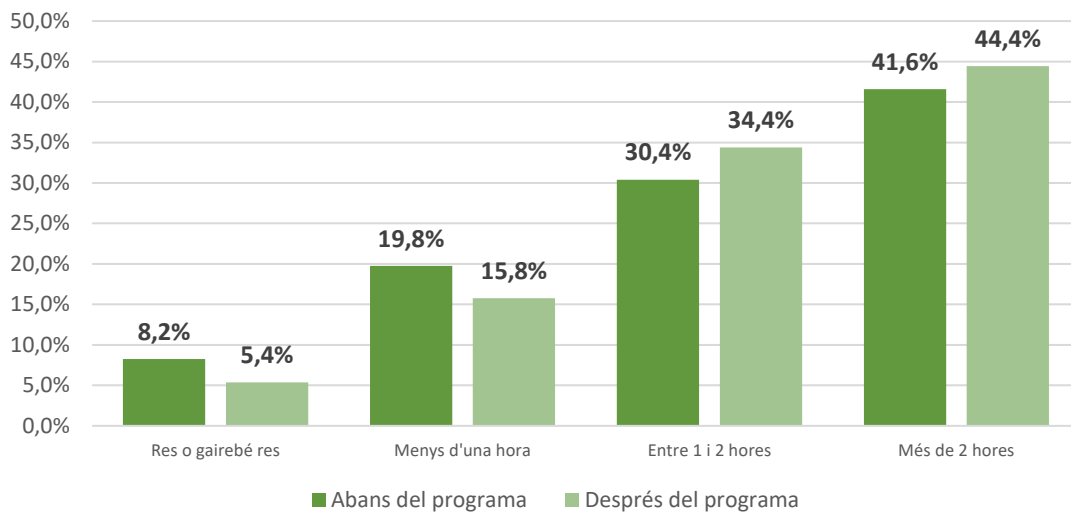


*Gràfic 11. Quantes hores passes al dia interactuant amb pantalles – per exemple: jugar amb videojocs, navegar per Internet, consultar Xarxes socials al mòbil (com Instagram, WhatsApp...), jocs al mòbil... (de dilluns a divendres)*

#### *Interacció amb pantalles el cap de setmana*

En analitzar les dades del cap de setmana, tot i que de manera agregada la majoria dels infants segueixen complint les recomanacions de la OMS – menys de dues hores diàries d'ús de pantalles –, els percentatges han canviat molt substancialment. La majoria dels infants enquestats interactua amb pantalles més de dues hores al dia durant el cap de setmana, el que representava abans del programa un 41,6% i després un 44,4%.

De manera global, però, no s'observen canvis tant substancials entre la primera i la segona enquesta com en el cas d'entre setmana. No obstant, no cal menysprear que sí que s'ha produït un augment de la interacció amb pantalles en el percentatge d'infants que en fan ús entre una i dues hores (de 30,4% abans del programa al 34,4% després), i els que en fan ús més de dues hores (de 41,6% abans del programa al 44,4% després). De nou, semblen canvis que poden venir produïts per la situació de confinament.



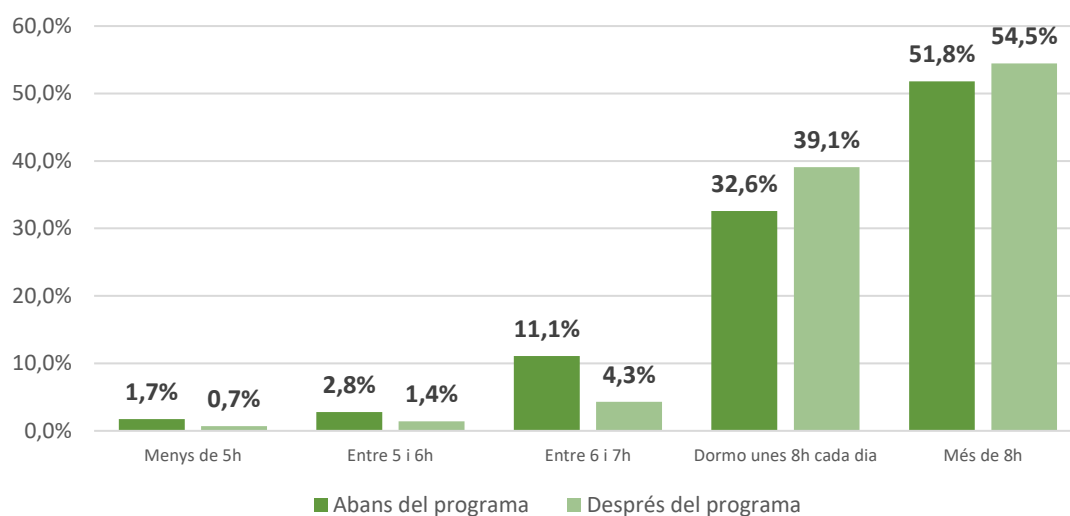
*Gràfic 12. Quantes hores passes al dia interactuant amb pantalles – per exemple: jugar amb videojocs, navegar per Internet, consultar Xarxes socials al mòbil (com Instagram, WhatsApp...), jocs al mòbil... (cap de setmana)*

#### 4. Quantes hores dorms cada nit de dilluns a divendres?

Adquirir uns bons hàbits de son millora substancialment la qualitat de vida de les persones a mesura que es fan grans. Els infants necessiten dormir més hores que les persones adultes i, inclús, es recomana que en edat escolar dormin entre 9 i 12 hores.

De les dades recollides, més de la meitat de l'alumnat enquestat compliria amb aquestes recomanacions (51,8% abans del programa i 54,5% després), seguit d'un gran percentatge d'infants que dorm unes 8h cada dia (32,6% abans del programa i 39,1% després). El programa pot haver influït en conscienciar de la importància del descans a part de l'alumnat enquestat, ja que s'observen augments de fins a 7 punts percentuals en, per exemple, el grup d'infants que afirma dormir unes 8h al dia.

Cal assenyalar també que hi ha uns percentatges bastant reduïts però que hi són d'infants que no dormen les hores suficients, inclús havent-hi casos d'infants que dormen menys de 5 hores.

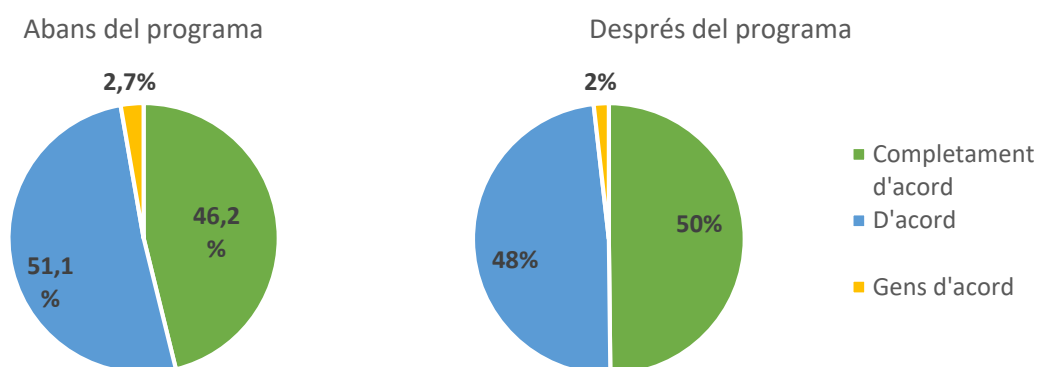


Gràfic 13. Quantes hores dorms cada nit de dilluns a divendres?

## Gestió emocional

Pel disseny de l'enquesta en l'àmbit de la gestió emocional es va utilitzar el Qüestionari Fortaleses i Dificultats (SDQ)<sup>5</sup>, del qual es va fer una adaptació. Es van realitzar part de les preguntes i s'utilitza la metodologia d'interpretació que presenta respecte a les respostes.

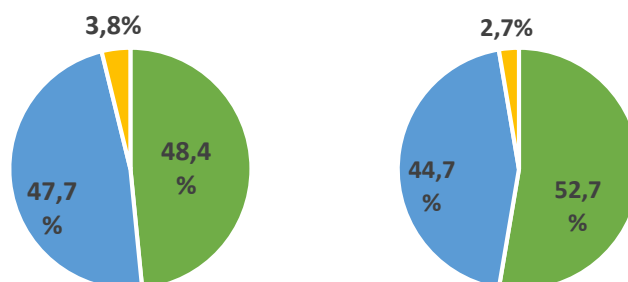
### 1. Tinc moltes qualitats positives



Gràfic 14. Tinc moltes qualitats positives

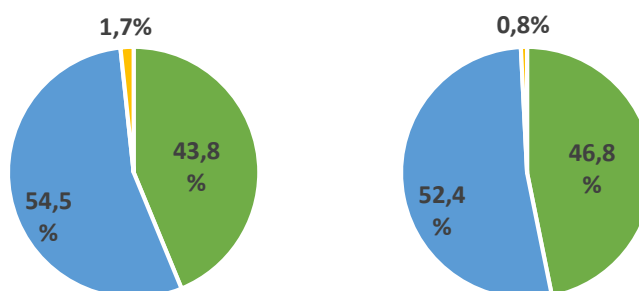
De manera positiva es pot observar que gairebé el total dels infants estan d'acord amb l'afirmació, el que mostra una autoestima alta. S'observa una reducció dels infants que no es troben d'acord amb la afirmació entre abans i després del programa (passant del 2,7% abans al 2% després).

És molt interessant analitzar les diferències per sexe. Entre les noies s'observa una major inseguretats, tot i que aquesta també disminueix després del programa (passa del 3,8% abans del programa al 2,7% després), mentre que en els nois les xifres inseguretats són més baixes (passa de 1,7% abans a 0,8% després).



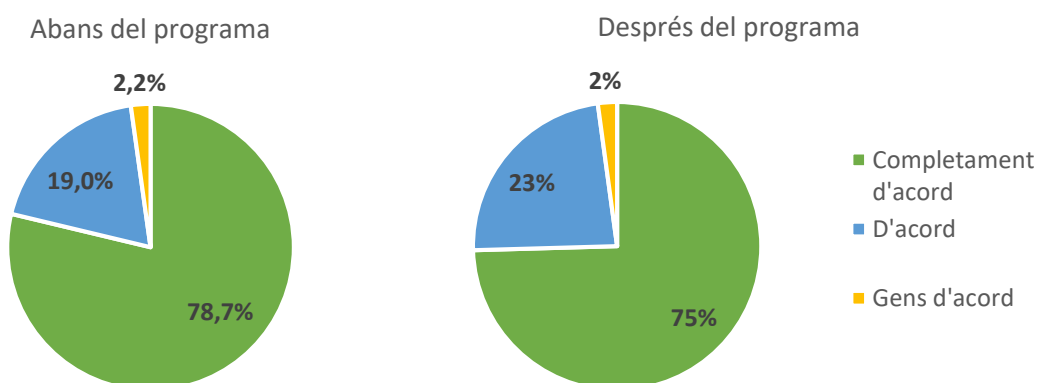
Gràfic 15. Tinc moltes qualitats positives. Noies

<sup>5</sup> Goodman, A., & Goodman, R. (2009). Strengths and difficulties questionnaire as a dimensional measure of child mental health. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 48(4), 400-403.



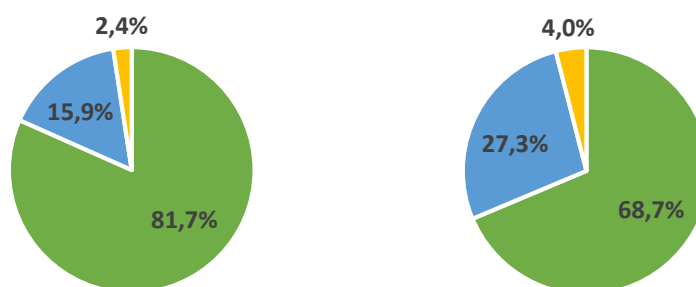
Gràfic 16. Tinc moltes qualitats positives. Nois

## 2. M'agrada ser qui soc



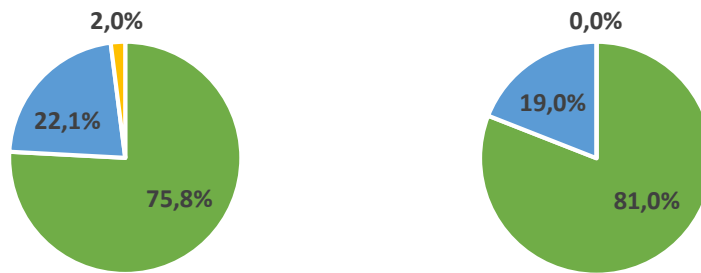
Gràfic 17. M'agrada ser qui sóc

En aquesta segona afirmació, també relativa a l'autoestima, els infants enquestats també expressen resultats positius en la gran majoria. Tot i així, hi ha un percentatge que tant abans com després del programa no li agrada ser qui és (un 2,2% abans del programa i un 2% després).



Gràfic 18. M'agrada ser qui soc. Noies



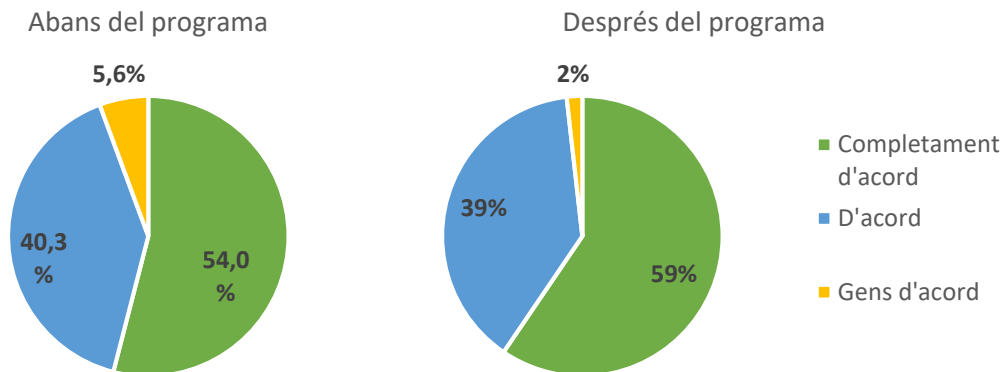


Gràfic 19. M'agrada ser qui soc. Nois

Quan observem les dades analitzades en funció del sexe de l'infant, veiem que hi ha un percentatge menor de noies que se senten completament d'acord amb l'afirmació. Aquest percentatge, a més, disminueix en la segona enquesta realitzada (el 81,7% d'abans passa a ser un 68,7%, una disminució de més de 10 punts percentuals). En canvi, aquest mateix valor en els nois fa el procés invers, es produeix un augment de 6 punts percentuals (el 75,8% d'abans passa a ser un 81,0%).

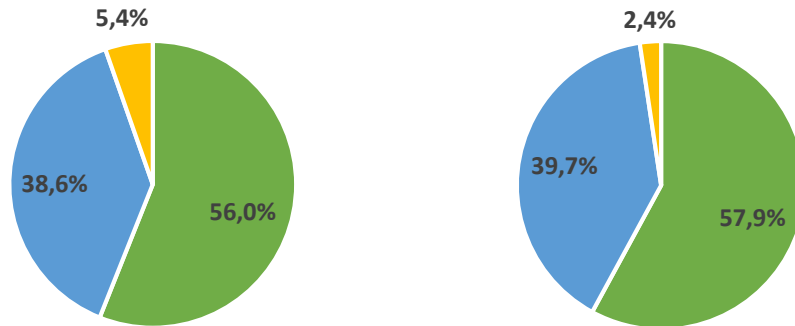
### 3. Em sento acceptat per les altres persones

El sentiment d'acceptació en l'entorn ha augmentat considerablement, disminuint a la vegada la sensació de no sentir-se acceptat. Així, els infants que es trobaven completament d'acord amb l'afirmació han passat del 54% d'abans del programa a 59% posterior, representant un creixement percentual de 5 punts que es veuen disminuir en les altres dues respostes.

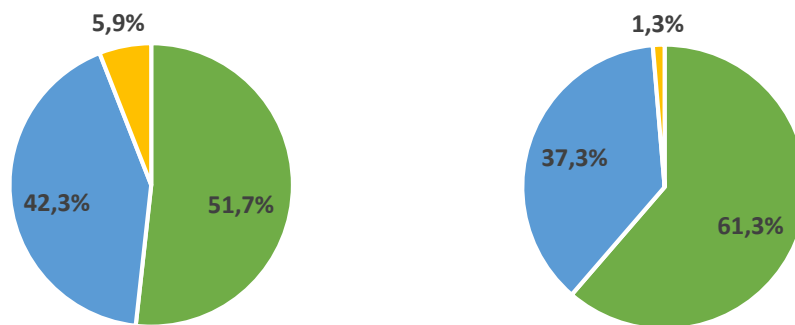


Gràfic 20. Em sento acceptat per les altres persones

Quan s'analitzen els resultats en funció del gènere de les persones enquestades es pot observar que, en l'enquesta inicial hi havia una major inseguretat per part de les noies (essent el 5,9% les noies que no estaven gens d'acord amb l'afirmació, i el 5,4% dels nois). No obstant, en la segona enquesta els resultats s'inverteixen i, tot i que els resultats milloren de manera global tant en noies com en nois, passen a ser les noies les que tenen major seguretat respecte l'acceptació en l'entorn (passant d'un 51,7% abans a un 61,3% després, mentre els nois passen del 56,0% al 57,9%).



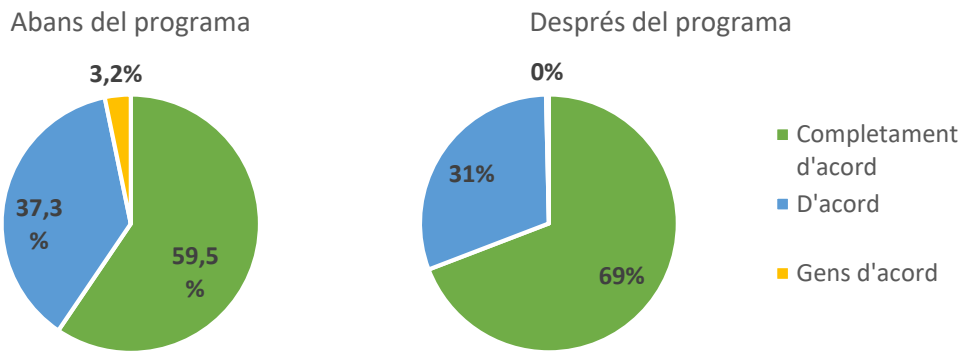
Gràfic 22. Em sento acceptat per les altres persones. Nois



Gràfic 21. Em sento acceptat per les altres persones. Noies

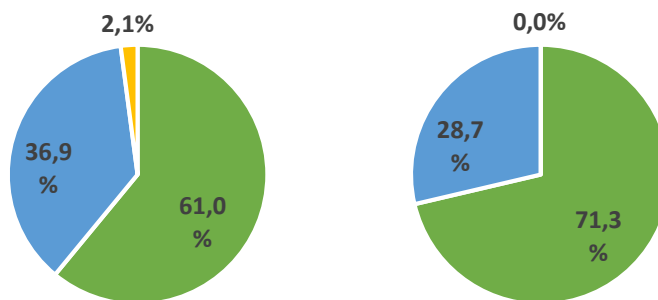
#### 4. Intento ser agradable amb les altres persones, tinc en compte els seus sentiments

El percentatge d'infants que expressen tenir empatia i posar-se en el lloc dels altres és la gran majoria dels enquestats. És interessant destacar que aquest percentatge augmenta de manera molt considerable després del programa. Es passa d'un 59,5% d'infants completament d'acord amb l'afirmació a un 69%. El més interessant a destacar però és que en la segona enquesta no hi ha hagut cap infant que manifesti no estar d'acord amb l'afirmació.

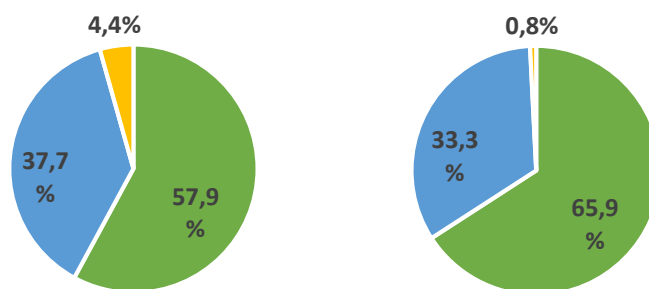


Gràfic 23. Intento ser agradable amb les altres persones, tinc en compte els seus sentiments

Quan analitzem les dades en funció del sexe dels infants, observem que en aquest cas hi ha menor empatia per part dels nois, que es mostren menys d'acord amb l'afirmació que les noies (57,9% nois front un 61,0% noies abans; 65,9% nois front un 71,3% noies després). Tot i així, cal remarcar que es produeix una millora en les respostes després del programa.



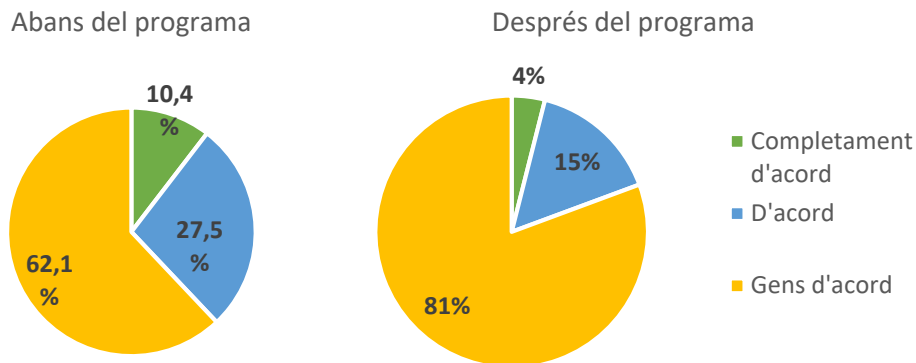
Gràfic 25. Intento ser agradable amb les altres persones, tinc en compte els seus sentiments. Noies



Gràfic 24. Intento ser agradable amb les altres persones, tinc en compte els seus sentiments. Nois

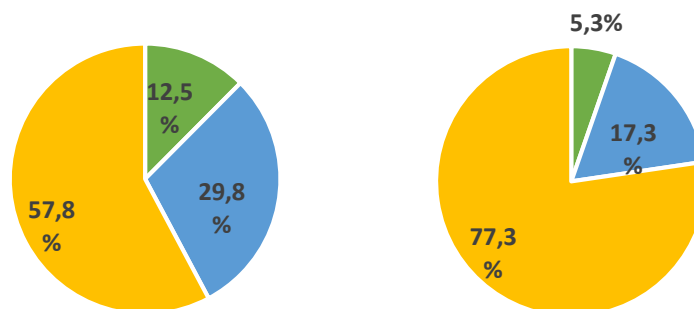
## 5. Sovint tinc mals de cap, de panxa o ganes de vomitar

Els mals de cap, panxa, o les ganes de vomitar recurrents poden ser causades per pors, inseguretats i preocupacions. De manera positiva, la major part dels infants enquestats no manifesten sentir aquests símptomes sovint (un 62,1% abans del programa i un 81% després). No obstant, hi ha un percentatge significatiu d'infants que sí que manifesta sentir-se d'aquesta manera i que, entre abans i després del programa, disminueix (passa del 10,4% al 4%).

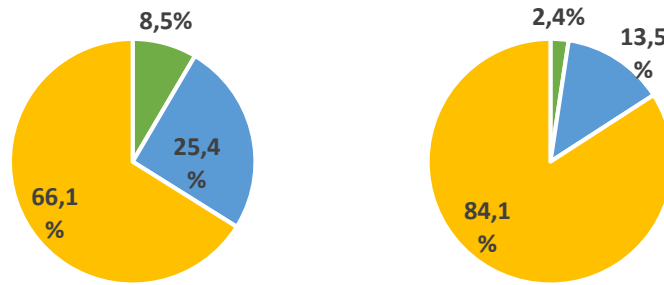


Gràfic 26. Sovint tinc mals de cap, de panxa o ganes de vomitar

En observar les dades segons el sexe dels infants enquestats, s'observa com les noies tenen aquestes sensacions de malestar en major mesura que els nois, essent la diferència abans del programa del 12,5% i 29,8% noies front a 8,5% i 25,4% nois, i després del programa 5,3% i 17,3% noies front 2,4% i 13,5% nois.



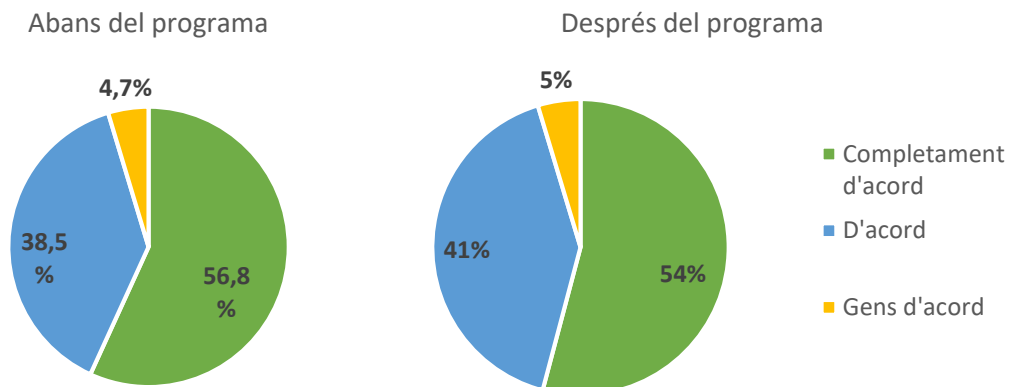
Gràfic 27. Sovint tinc mals de cap, de panxa o ganes de vomitar. Noies



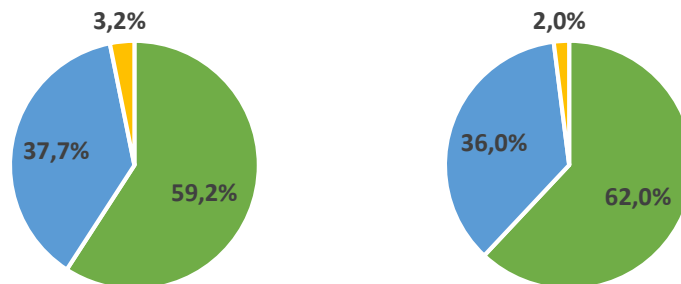
Gràfic 28. Sovint tinc mal de cap, de panxa o ganes de vomitar. Nois

### 6. Normalment comparteixo les joguines, els llapis, les lllaminadures...

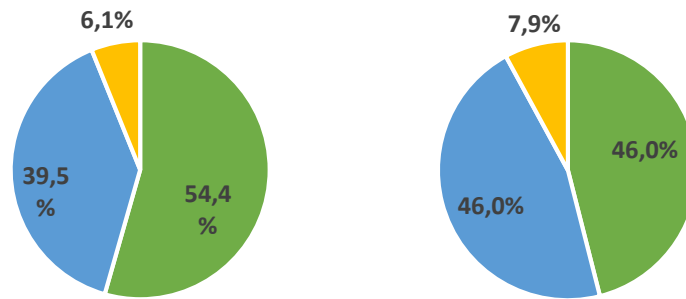
Tenir predisposició a compartir les coses és una senyal de bona relació amb l'entorn i d'empatia. La gran majoria dels infants a qui s'ha enquestat manifesten la seva predisposició a compartir d'una manera significativa. Tot i així, cal assenyalar que hi ha un percentatge petit però que és present d'infants que no tenen voluntat ni intenció de compartir les seves pertinences. Aquest percentatge és molt més elevat entre els nois que entre les noies i, en particular, en els nois, augmenta després del programa (7,9%). Cal mencionar que en el context de confinament s'ha limitat l'ús de compartir de les coses i aquesta mesura podria repercutir en les respostes en aquesta pregunta.



Gràfic 29. Normalment comparteixo les joguines, els llapis, les lllaminadures



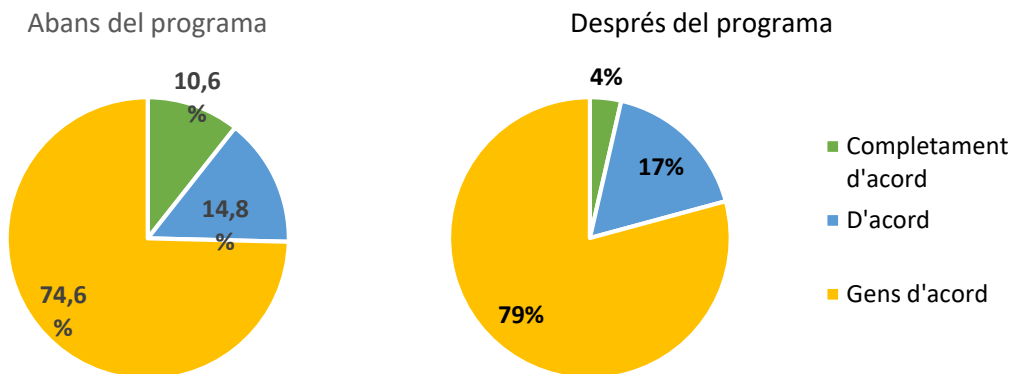
Gràfic 30. Normalment comparteixo les joguines, els llapis, les lllaminadures... Noies



Gràfic 31. Normalment comparteixo les joguines, els llapis, les lllaminadures... Nois

### 7. Prefereixo estar sol o sola que amb nens i nenes de la meva edat

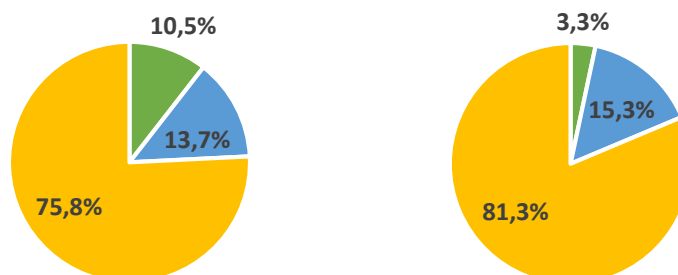
El fet que els infants prefereixin estar sols que amb altres infants de la seva edat pot evidenciar inseguretats i/o una mala relació amb l'entorn.



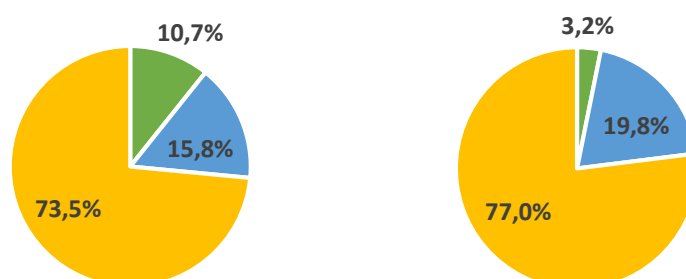
Gràfic 32. Prefereixo estar sol o sola que amb nens i nenes de la meva edat

Entre els infants que hi estan d'acord i els que hi estan completament d'acord sumaven, abans de l'inici del programa, un 25,4% (10,6% i 14,8%) de les respostes recollides. Després del programa, aquesta xifra es va reduir al 21% (4% i 17%).

Si s'analitzen les respostes en funció del sexe, la diferència de resultats és molt poc significativa.

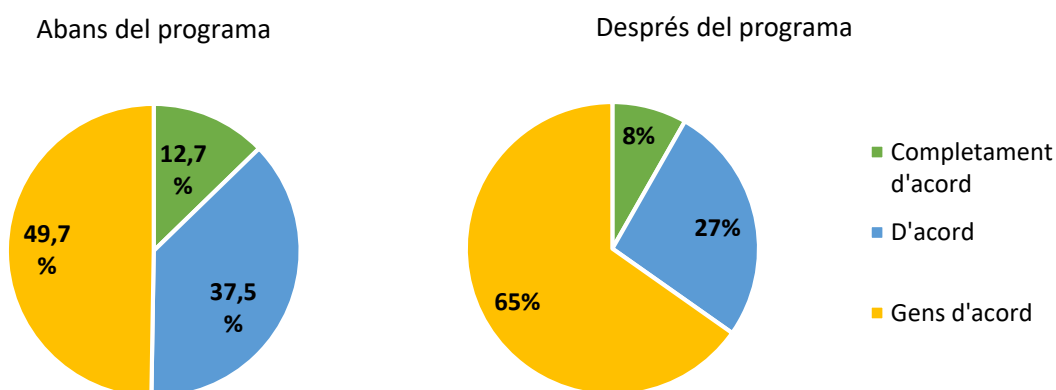


Gràfic 33. Prefereixo estar sol o sola que amb nens i nenes de la meva edat. Noies



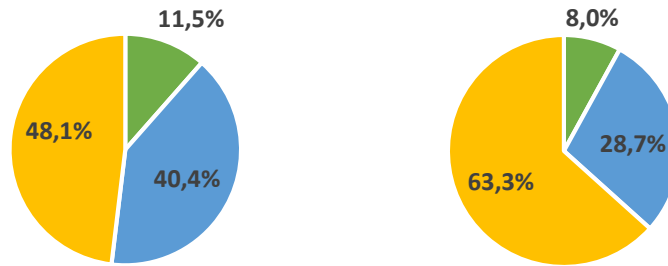
Gràfic 34. Prefereixo estar sol o sola que amb nens i nenes de la meva edat. Nois

## 8. Sovint estic preocupat/preocupada

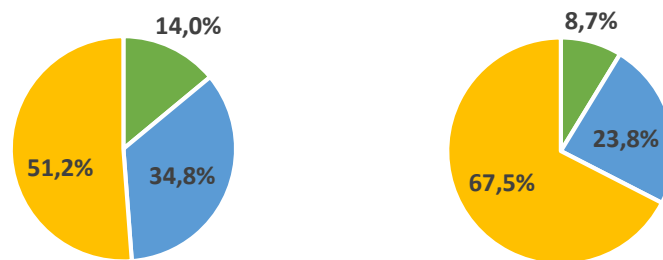


Gràfic 35. Sovint estic preocupat/preocupada

Quan es pregunta als infants sobre la preocupació, podem veure que es tracta d'un sentiment bastant comú també en edats més joves. Abans del programa més de la meitat dels infants enquestats afirmaven tenir preocupacions sovint (un 50,3%, suma de 12,7% i 37,5%). Després del programa aquestes xifres s'han reduït, i ens trobem amb un 65% dels infants que no es considera sovint preocupat o preocupada. Es considera una evolució positiva, ja que cabria esperar que la preocupació en els infants fos de tipus molt més puntual.



*Gràfic 36. Sovint estic preocupat/preocupada. Noies*



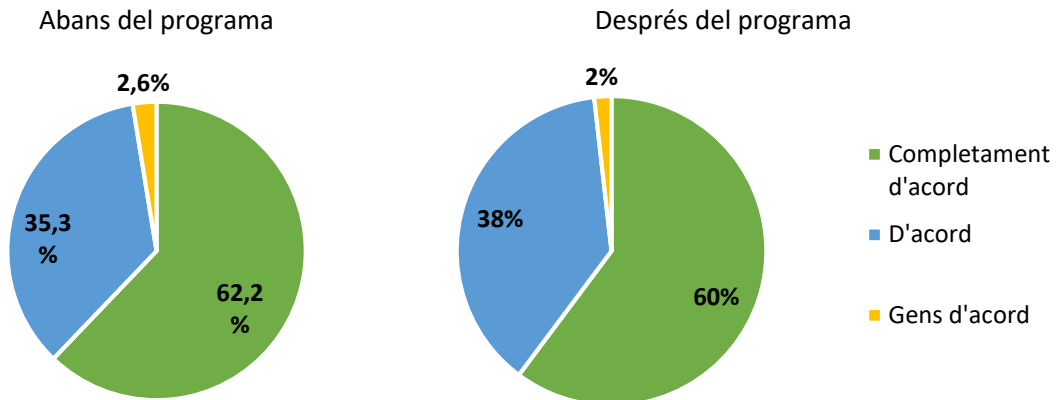
*Gràfic 37. Sovint estic preocupat/preocupada. Nois*

Quan s'analitzen els resultats en funció del sexe s'observa que, en termes generals, les noies són les que se senten més preocupades, tant abans del programa com després del programa (abans del programa un total del 51,9% de noies afirmava sovint estar preocupada front un 48,8% dels nois, i després del programa eren un 36,7% de les noies front un 32,5% dels nois).

En quant a l'evolució, ha estat positiva tant en els nois com en les noies, reduint el percentatge d'infants que afirmen sentir-se preocupats o preocupades.

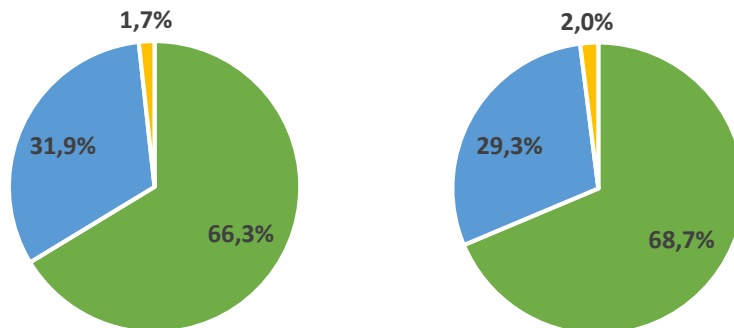


9. Intento ajudar si algú està malalt, molestat o s'ha fet mal

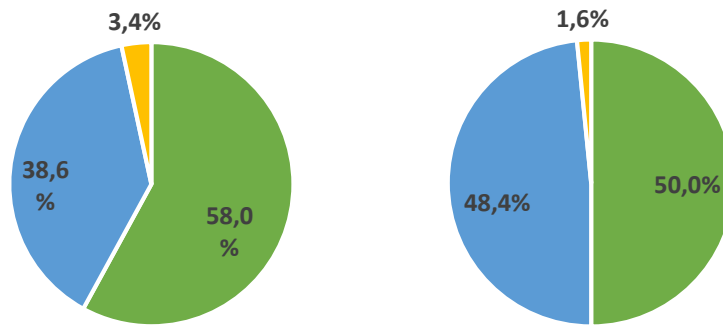


Gràfic 38. Intento ajudar si algú està malalt, molestat o s'ha fet mal

Aquesta pregunta es troba enfocada de nou a l'empatia i la relació amb l'entorn. El resultat és positiu, tot i que és interessant assenyalar que sembla detectar-se una major inseguretats en la resposta dels nens, ja que contesten amb menys rotunditat que les nenes (gairebé més *d'acord* que *completament d'acord*) (després del programa, un 48,4% dels nens ha contestat *d'acord* front el 50% que hi estava *completament d'acord*).



Gràfic 39. Intento ajudar si algú està malalt, molestat o s'ha fet mal. Noies

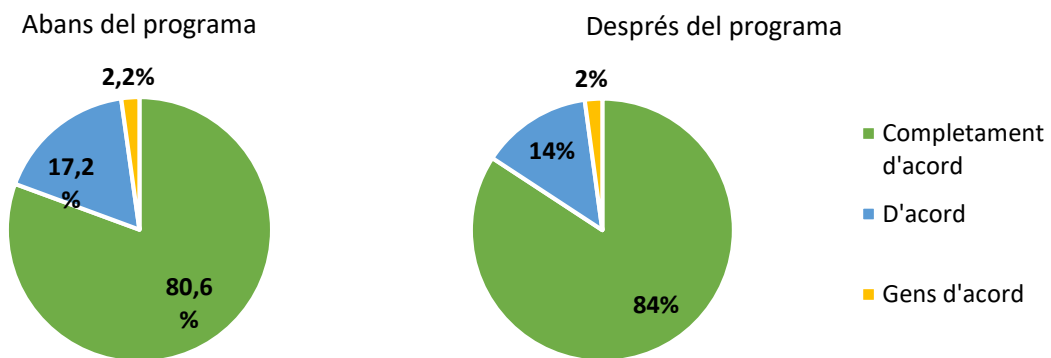


Gràfic 40. Intento ajudar si algú està malalt, molest o s'ha fet mal. Nois

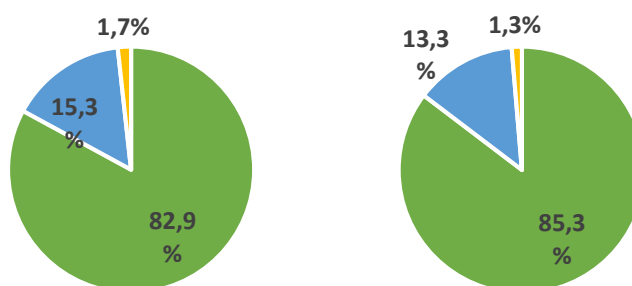
### 10. Tinc un o més bons amics o amigues

Quan es demana als infants sobre les seves amistats es vol copsar informació sobre la seva relació amb l'entorn i amb el grup d'iguals. De manera positiva, els resultats mostren de manera gairebé total que els infants sí que identifiquen tenir un o més bons amics o amigues, tant abans com després del programa. Després del programa, augmenta la rotunditat de la resposta (la resposta *completament d'acord* augmenta del 80,6% al 84%).

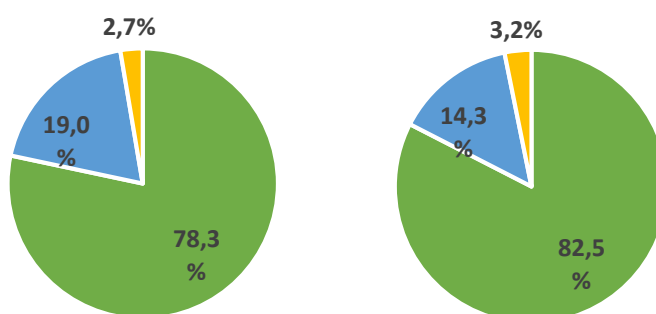
Si s'analitzen els resultats per sexe, la diferència és molt poc significativa.



Gràfic 41. Tinc un o més bons amics o amigues

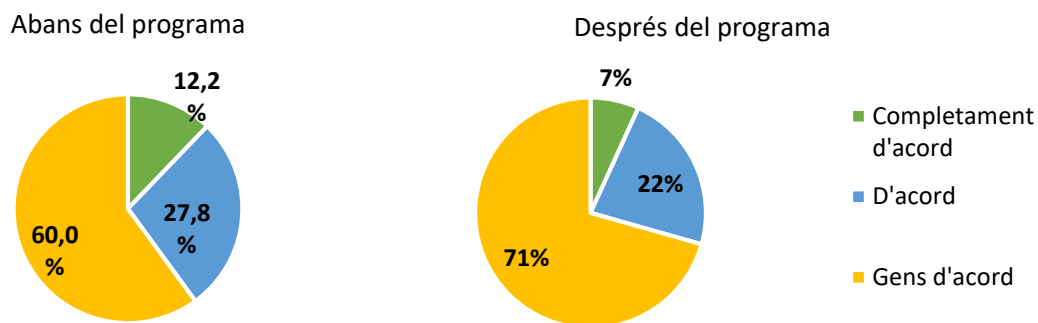


Gràfic 42. Tinc un o més bons amics o amigues. Noies



Gràfic 43. Tinc un o més bons amics o amigues. Nois

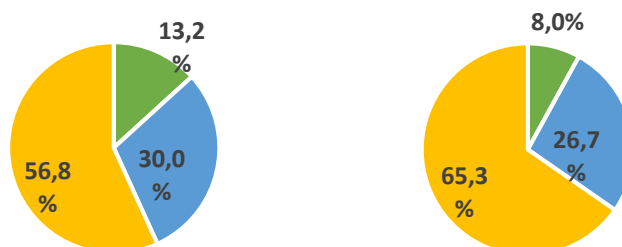
### 11. Sovint sento tristesa o desànim o tinc ganes de plorar



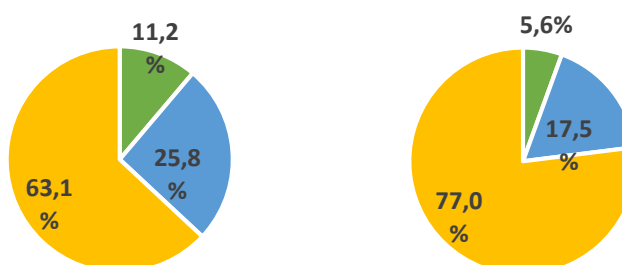
Gràfic 44. Sovint sento tristesa o desànim o tinc ganes de plorar

La sensació de tristesa o desànim és un sentiment natural que poden sentir les persones. Tot i així, aquest no hauria de ser un sentiment generalitzat ni que es manifesti de manera habitual sense una causa evident.

Al preguntar els infants sobre aquest sentiment, es detecta menys contundència en la resposta negativa abans del programa, mentre que després del programa les respostes *gens d'acord* augmenten substancialment (11 punts percentuals, passant del 60% al 71%). També després del programa es redueixen les respostes dels infants que afirmen que estan *completament d'acord* amb la frase, passant del 12,2% al 7%.



Gràfic 45. Sovint sento tristesa o desànim o tinc ganes de plorar. Noies



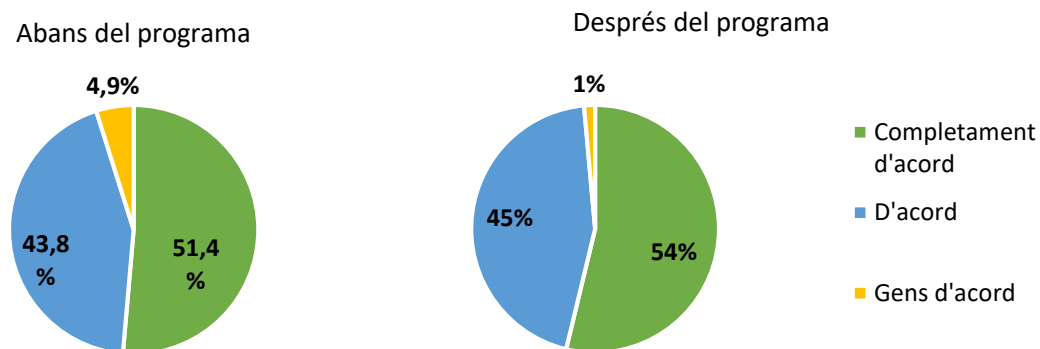
Gràfic 46. Sovint sento tristesa o desànim o tinc ganes de plorar. Nois

En analitzar les dades en funció del sexe, s'observa que en els nois hi ha major rotunditat en negar sentir tristesa, desànim o ganes de plorar (abans del programa, el 56,8% de les noies deien que no estaven gens d'acord amb l'afirmació, en els nois eren un 63,1%; després del programa els percentatges passen a ser del 65,3% en les noies i el 77% en els nois). Això pot ser degut a una major dificultat en identificar o reconèixer aquests sentiments produïda pels estereotips de gènere, o poden tenir una tendència genèrica a una menor tristesa.

### 12. En general caic bé als altres nens i nenes de la meva edat

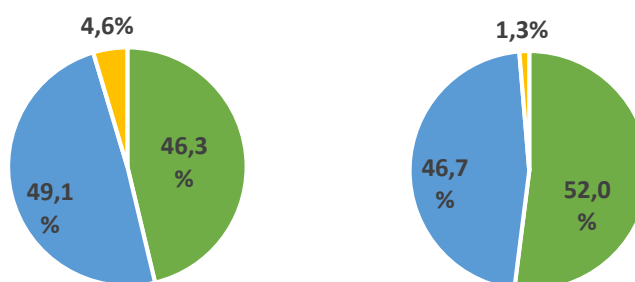
Es tracta d'una pregunta relacionada amb l'autoestima i la relació amb l'entorn.

La resposta és gairebé totalment positiva, quedant un percentatge del 4,9% abans del programa i un 1% després del programa d'infants que no s'identifiquen amb aquesta afirmació. Tot i així, aquesta xifra disminueix entre els resultats de les dues enquestes.

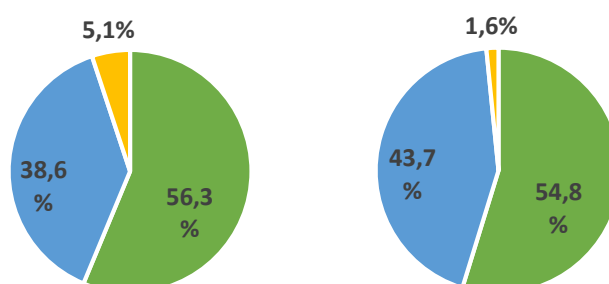


Gràfic 47. En general caic bé als altres nens i nenes de la meva edat

Quan s'observen les dades en funció del sexe, les noies mostren una menor contundència en la seva percepció relacional vers el seu entorn, tal i com s'observa en uns resultats majors que els nois en les respostes *D'acord*, tant a l'enquesta d'abans del programa com a la de després (un 49,1% de les noies contesten *D'acord* abans del programa, i un 46,7% després, front els nois amb un 38,6% abans i un 43,7% després). En ambdós casos es redueix el percentatge d'infants que no s'identifiquen amb l'afirmació entre la primera enquesta i la segona.



Gràfic 48. En general caic bé als altres nens i nenes de la meva edat. Noies

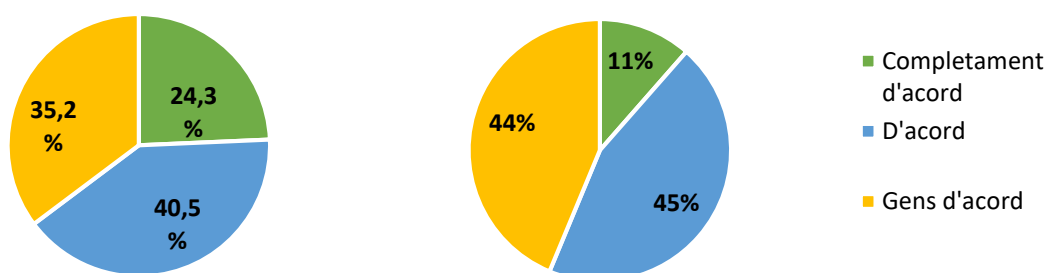


Gràfic 49. En general caic bé als altres nens i nenes de la meva edat. Nois

13. Em poso nerviós/nerviosa amb les situacions noves, puc perdre la confiança en mi mateix/a

Abans del programa

Després del programa



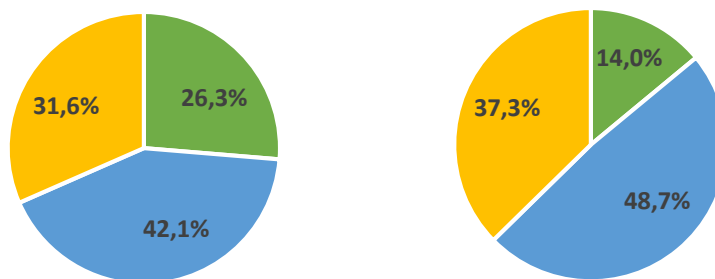
Gràfic 50. Em poso nerviós/nerviosa amb les situacions noves, puc perdre la confiança en mi mateix/a

Posar-se nerviós front una situació nova és normal però cal intentar que aquest sentiment no ens bloquegi ni ens impedeixi ser qui som. És important treballar l'autoestima per evitar perdre la confiança en un mateix en aquestes situacions.

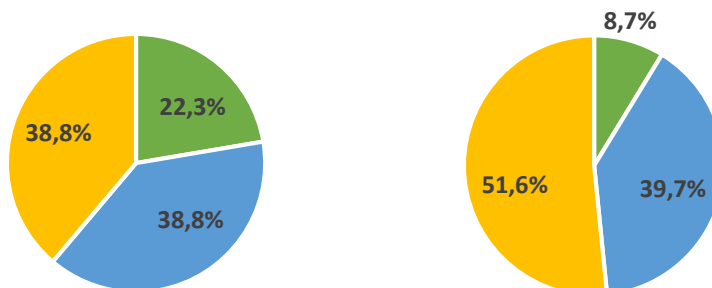
Les respostes dels infants en aquesta pregunta són molt diverses. D'entrada, hi havia abans del programa un 24,3% d'infants que es troben totalment identificats amb aquesta afirmació. Després del programa, aquest percentatge disminueix fins a l'11%.

A l'altre extrem, hi havia un 35,2% dels infants enquestats que es trobaven totalment en desacord amb aquesta afirmació. Això pot demostrar una seguretat en un mateix molt ferma, o bé, poca reflexivitat front la situació. Aquesta xifra augmenta després del programa fins al 44%.

En l'anàlisi per raó de sexe, la principal diferència que s'observa és que les noies responen amb menor rotunditat que els nois (major percentatge de resposta *D'acord*). En els nois hi ha clarament una major resposta de no estar d'acord amb l'afirmació, és a dir, es posen menys nerviosos i perden menys la confiança en sí mateixos que les noies.



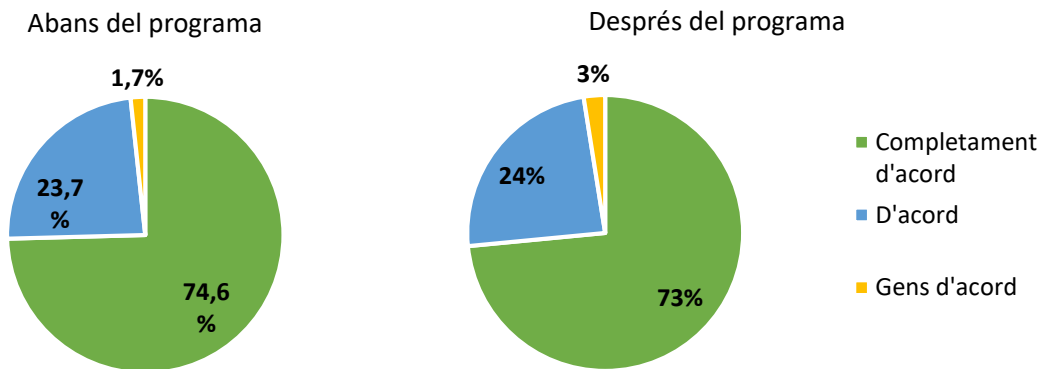
*Gràfic 51. Em poso nerviós/nerviosa amb les situacions noves, puc perdre la confiança en mi mateix/a. Noies*



*Gràfic 52. Em poso nerviós/nerviosa amb les situacions noves, puc perdre la confiança en mi mateix/a. Nois*

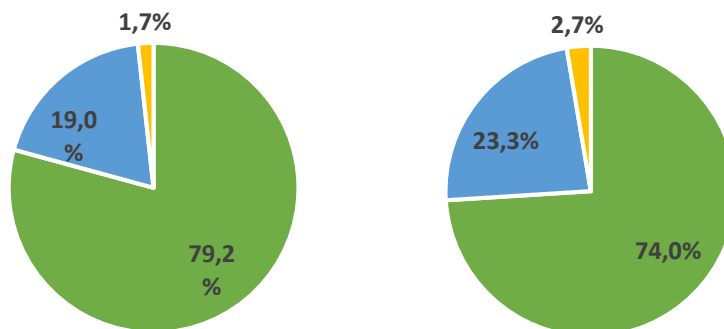
#### 14. Em porto bé amb nens i nenes més petits/es que jo

Una bona relació amb nens i nenes més petits/es que un/a mateix/a evidencia capacitat d'empatia i sentiment de cura pels altres. Les respostes a l'enquesta mostren que gairebé la totalitat dels infants s'identifiquen amb aquesta afirmació, només restant un 1,7% a l'enquesta d'abans del programa que es converteix en un 3% en l'enquesta posterior.



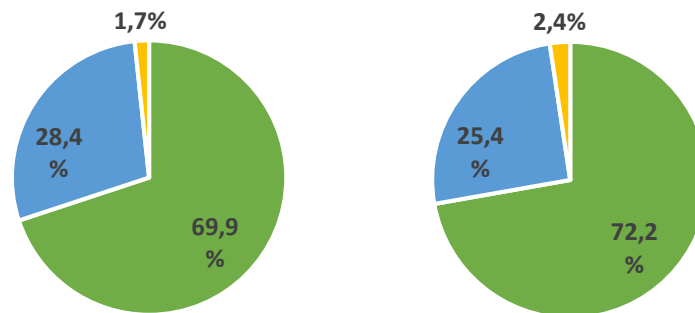
Gràfic 53. Em porto bé amb nens i nenes més petits/petites que jo

A nivell de sexe, es detecta una tendència a la inversa: així com ha augmentat el percentatge de nens que afirmen estar totalment d'acord amb l'afirmació (de 69,9% a 72,2%), en el cas de les noies ha disminuït aquest percentatge (de 79,2% a 74,0%).



Gràfic 54. Em porto bé amb nens i nenes més petits/petites que jo. Noies





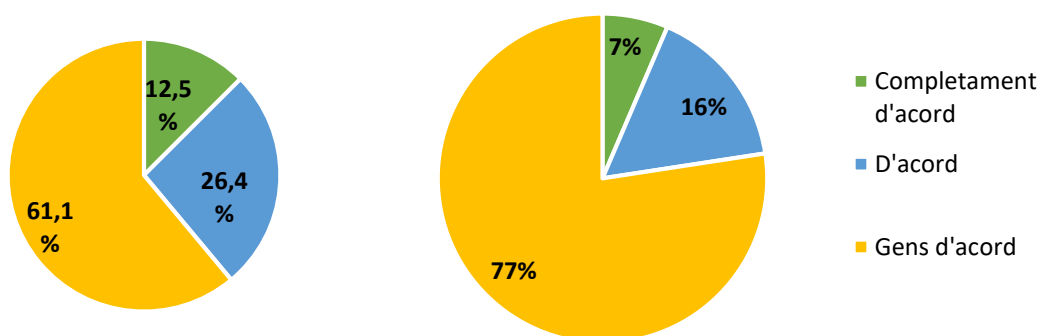
Gràfic 55. Em porto bé amb nens i nenes més petits/petites que jo. Nois

### 15. Hi ha nens i nenes de la meva edat que es fiquen amb mi

L'assetjament escolar és una problemàtica molt present als centres educatius contra la que cal treballar i generar consciència. És molt significatiu que hi hagi un elevat percentatge d'infants que afirmen que hi ha companys i companyes que es fiquen amb ells o elles. Entre l'enquesta d'abans del programa i l'enquesta del final, aquests percentatges han disminuït (el percentatge d'infants que hi estaven *Completament d'acord* ha disminuït del 12,5% al 7%, i els que hi estaven *D'acord* han passat de ser el 26,4% a ser el 16%). També cal tenir present que en el moment de la segona enquesta els infants no estaven anant a l'escola per raó del confinament.

Abans del programa

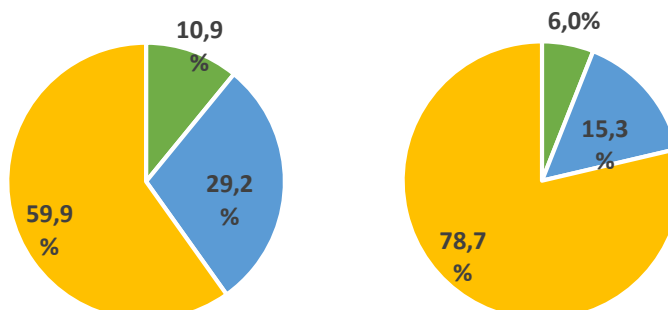
Després del programa



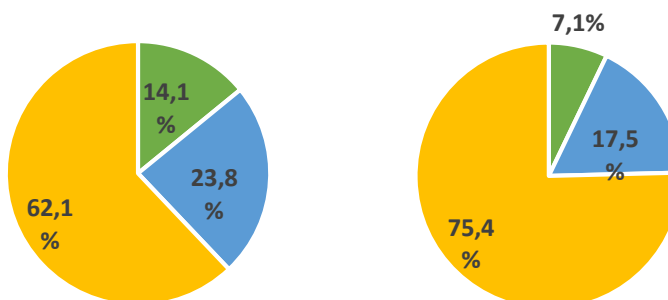
Gràfic 56. Hi ha nens i nenes de la meua edat que es fiquen amb mi

Les respostes en funció del sexe mostren com a diferència que hi ha més noies que assenyalen que hi ha nens i nenes de la seva edat que es fiquen amb elles, que en el cas dels nois. S'evidencia tant en l'enquesta inicial (un 40,1% de noies a l'enquesta inicial i un 21,3% en l'enquesta posterior, front un 37,9% en els nens en l'enquesta inicial i un 24,6% en la final) (resultat de la suma entre els resultats

*D'acord i Completament d'acord*). Cal destacar però, de manera positiva, que en ambdós sexes aquests percentatges han disminuït en la segona enquesta.

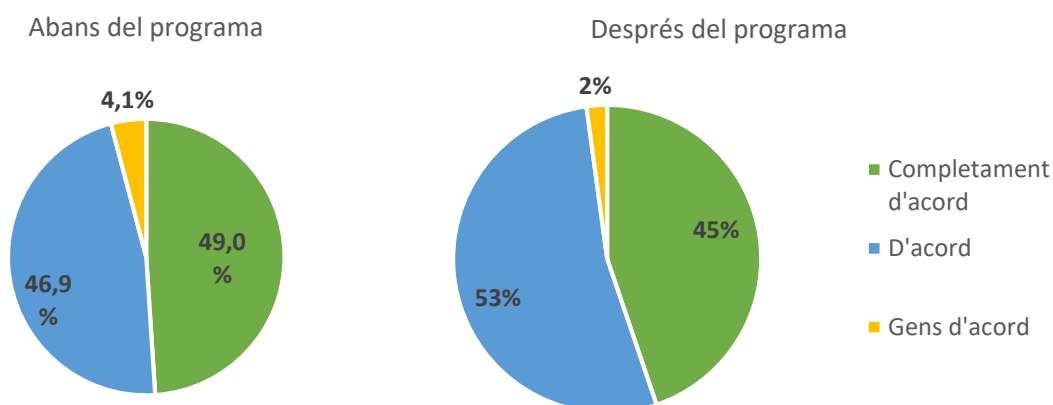


Gràfic 57. Hi ha nens i nenes de la meua edat que es fiquen amb mi. Noies



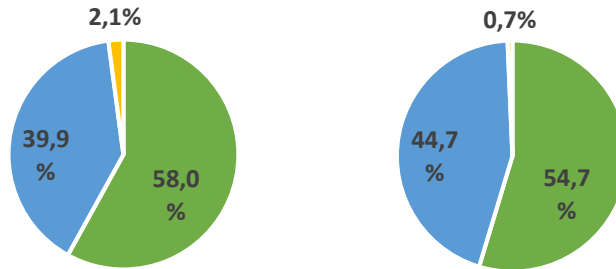
Gràfic 58. Hi ha nens i nenes de la meua edat que es fiquen amb mi. Nois

## 16. Intento oferir-me per ajudar (a casa, a les mestres, a altres nens i nenes...)

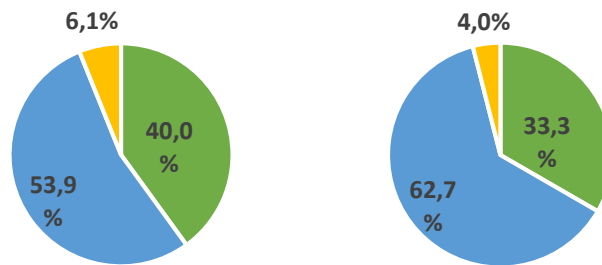


Gràfic 59. Intento oferir-me per ajudar (a casa, a les mestres, a altres nens i nenes...)

Una actitud positiva vers l'entorn i l'empatia són reflex de col·laborar i ajudar les altres persones. En l'enquesta d'abans del programa, hi havia un 4,1% dels infants que afirmaven que no s'ofereixen per a ajudar, i aquesta xifra es redueix després del programa al 2%. La resta dels infants enquestats, gairebé la seva totalitat, manifesten aquesta voluntat de suport i col·laboració amb l'entorn.



Gràfic 60. Intento oferir-me per ajudar (a casa, a les mestres, a altres nens i nenes...). Noies



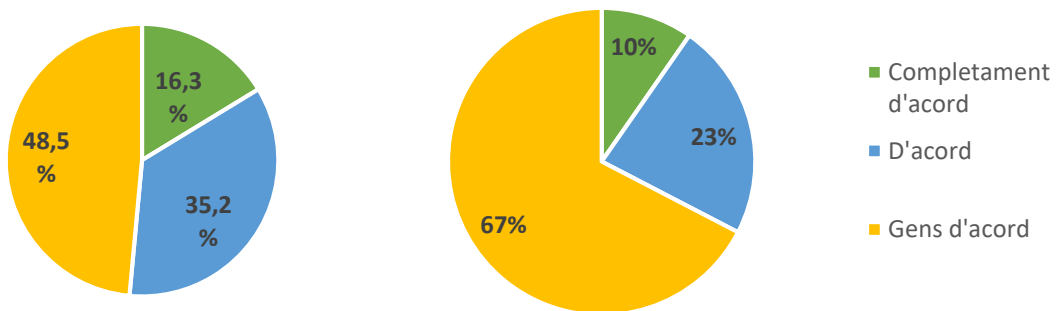
Gràfic 61. Intento oferir-me per ajudar (a casa, a les mestres, a altres nens i nenes...). Nois

A nivell de sexe, cal remarcar que s'evidencien diferències entre els nois i les noies. Les noies es mostren molt més predisposades a ajudar (estan *completament d'acord* amb l'afirmació el 58% abans i el 54,7% després del programa), mentre que en els nois hi ha menys rotunditat en la resposta (estan *d'acord* amb l'afirmació el 53,9% abans i el 62,7% després del programa).

17. Tinc millor relació amb els adults que amb altres nens i nenes de la meva edat

Abans del programa

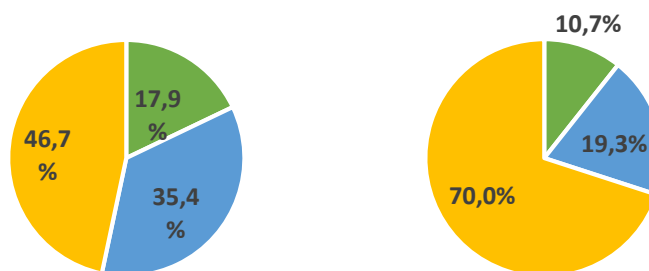
Després del programa



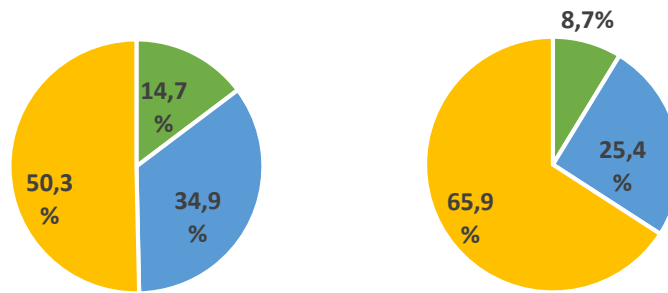
Gràfic 62. Tinc millor relació amb els adults que amb altres nens i nenes de la meva edat

Quan els infants identifiquen que es porten millor amb els adults que amb altres infants, pot evidenciar que no se senten còmodes amb el grup d'iguals o amb el seu entorn. Al grup d'infants enquestat, abans del programa hi havia més de la meitat dels infants que se sentien representats amb aquesta afirmació. Els que s'hi sentien més d'acord representaven un 16,3% del total, i han disminuït després del programa al 10%.

Aquesta tendència de disminució dels que se senten més d'acord amb l'afirmació es confirma quan s'analitzen les dades per sexe, on veiem que en les noies es passa del 17,9% al 10,7%, i en els nois es passa del 14,7% al 8,7%.



Gràfic 63. Tinc millor relació amb els adults que amb altres nens i nenes de la meva edat. Noies

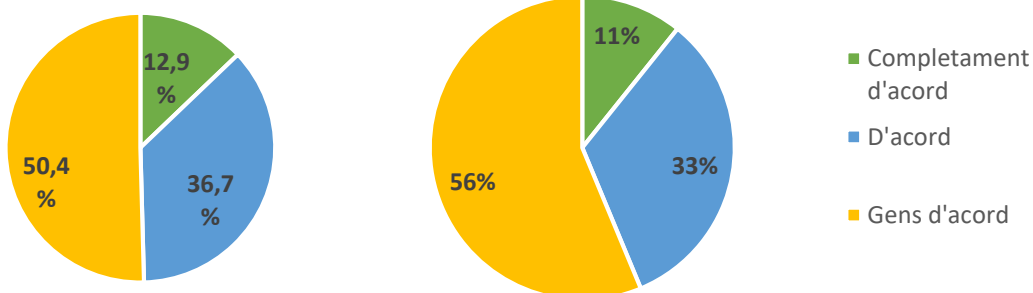


Gràfic 64. Tinc millor relació amb els adults que amb altres nens i nenes de la meva edat. Nois

### 18. Tinc bastantes pors, és fàcil espantar-me

Abans del programa

Després del programa



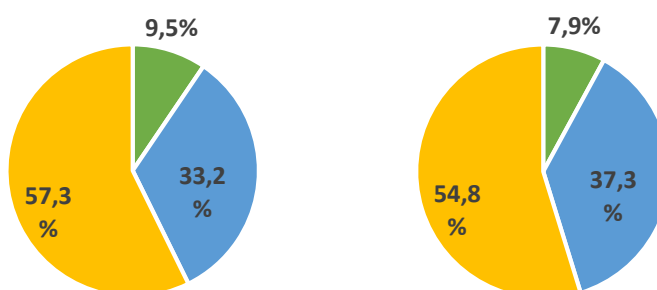
Gràfic 65. Tinc bastantes pors, és fàcil espantar-me

Tot i que és natural poder sentir por, aquestes no haurien de ser ni moltes ni generalitzades en el desenvolupament d'una vida en un entorn saludable i segur. Tot i així, hi ha gairebé la meitat dels infants que s'identifiquen amb l'afirmació proposada. En quant a l'evolució per raó del programa, s'observen molt pocs canvis entre els resultats de l'enquesta d'abans i la de després del programa.

En analitzar les dades en funció del sexe, s'observa una major inseguretats en les noies que en els nois, però en ambdós casos es redueix després del programa.



*Gràfic 66. Tinc bastantes pors, és fàcil espantar-me. Noies*



*Gràfic 67. Tinc bastantes pors, és fàcil espantar-me. Noies*

## Medi ambient

Per al disseny de les preguntes de l'enquesta relatives al bloc de medi ambient, es va utilitzar com a base l'estudi de Stern, Powell i Ardoin (2008)<sup>6</sup> relatiu a les actituds vers el medi ambient derivades de les accions de conscienciació.

Es van plantejar als infants cinc afirmacions per a les que havien de respondre el nivell d'identificació que els generaven, essent 1 gens i 10 molta.

	Abans del programa			Després del programa		
	Global	Noies	Nois	Global	Noies	Nois
Crec que és important tenir cura del medi ambient	9,79	9,80	9,77	9,85	9,88	9,82
Sempre apago els llums quan surto d'una habitació	8,82	8,72	8,90	8,92	9,02	8,78
Sempre intento no llençar menjar	8,81	8,72	8,89	9,01	9,93	8,98
Sempre intento no malgastar aigua	9,00	8,92	9,07	9,19	9,20	9,17
A casa intentem reciclar	8,87	8,93	8,82	9,12	9,16	9,06

Taula 1. Resultats del bloc de preguntes sobre el Medi Ambient. Escala de l'1 (gens d'acord) al 10 (molt d'acord).

Les respostes en aquest bloc són de les més positives que s'han obtingut. Els infants i el jovent actual se senten molt interpel·lats per la problemàtica mediambiental i això comporta que siguin molt pocs infants els que no identifiquen com a important la cura del medi ambient.

En analitzar les dades per sexe, no es pot afirmar que hi hagi grans diferències entre els nois i les noies. A nivell global, no s'identifica una tendència de millora generalitzada entre els resultats de l'enquesta d'abans del programa i la de després, però tampoc s'identifica un retrocés en la consciència per la problemàtica que mostren els infants.

La valoració del bloc ha de ser molt positiva donat que els resultats obtinguts són molt elevats, el que evidencia la rellevància que està prenent la cura del medi ambient en les nostres vides i la nostra societat i començant pels més petits i petites.

<sup>6</sup> Stern, M. J., Powell, R. B., & Ardoin, N. M. (2008). What difference does it make? Assessing outcomes from participation in a residential environmental education program. *The Journal of Environmental Education*, 39(4), 31-43.

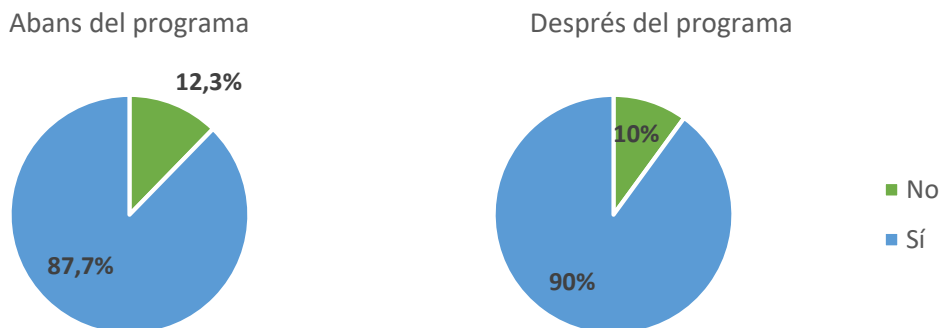
## Inclusió social

L'enfocament de la unitat formativa que abordava la inclusió social versava sobre el tracte respectuós amb les altres persones i exposava el cas d'un infant a qui els altres infants jutjaven per considerar-lo diferent. Les persones construeixen la seva identitat sovint basant-la en la construcció de l'alteritat, és a dir, la identificació del qui considerem que és diferent a nosaltres.

Tot i que les diferències que tenim les persones ens fan enriquir com a societat, sovint s'utilitzen com a raó o excusa d'un tracte irrespectuós, injust o discriminatori. Per aquesta raó, als infants se'ls van fer tres preguntes en aquest bloc sobre la seva percepció de la diferència, la igualtat d'oportunitats i l'actitud vers un acte discriminatori.

### 1. Tens amics i amigues que siguin diferents a tu?

Quan es pregunta als infants si tenen amics i amigues que siguin diferents a ells o elles mateixos, es detecten dues coses: la identificació de la diferència, en tots aquells que afirmen tenir amics i amigues diferents a ells i elles, i en aquells que consideren que els seus amics i amigues són com ells i elles, i la construcció de l'altre, què s'entén per diferència.



Gràfic 68. Tens amics i amigues que siguin diferents a tu?.

Els resultats són molt estables entre les dues enquestes, evidenciant de manera positiva que la majoria dels infants consideren que tenen amics i amigues que són diferents a ells i elles (87,7% dels infants abans del programa, el 90% després).

A nivell de sexe, no s'observen diferències en els resultats.

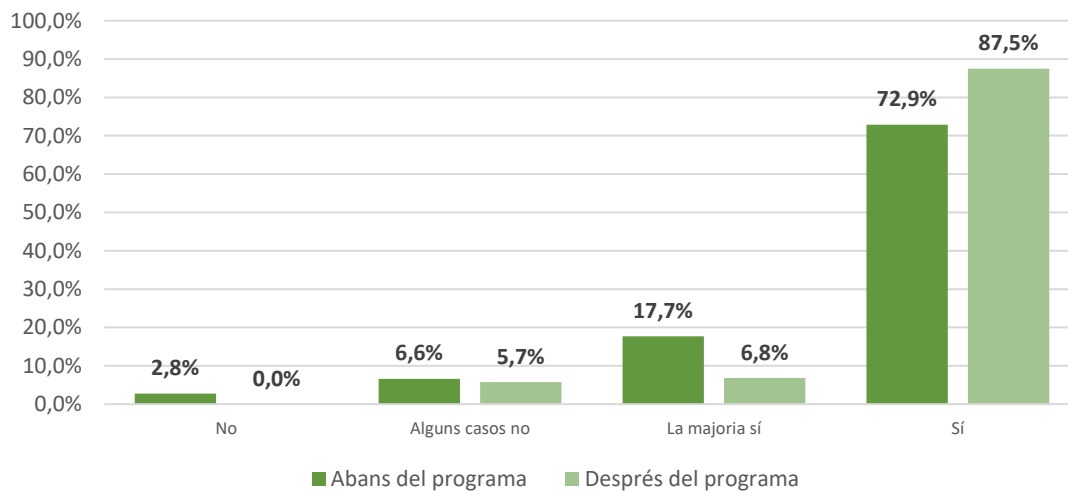
### 2. Creus que totes les persones haurien de tenir les mateixes oportunitats independentment del seu origen, gènere, religió... etc.?

Quan s'ha preguntat als infants en relació a la igualtat d'oportunitats els resultats han estat, en general, positius. Tal i com es pot observar al gràfic, un 72,9% dels



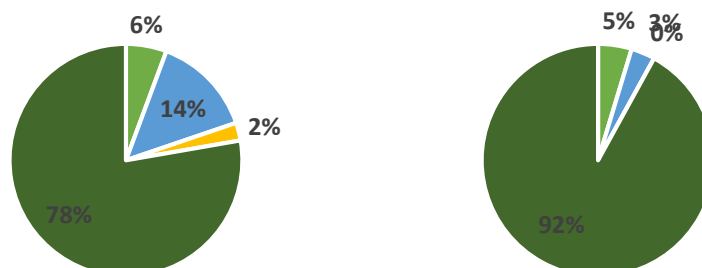
infants pensaven abans del programa que totes les persones han de tenir les mateixes oportunitats i, després del programa, aquesta xifra ha augmentat fins al 87,5%.

També és interessant destacar que la xifra d'aquells que pensaven que no totes les persones han de tenir les mateixes oportunitats s'han reduït (de 2,8% a 0% els que deien que *No*; de 6,6% a 5,7% els que pensen que *Alguns casos no*; i de 17,7% a 6,8% els que pensen que *La majoria sí*).

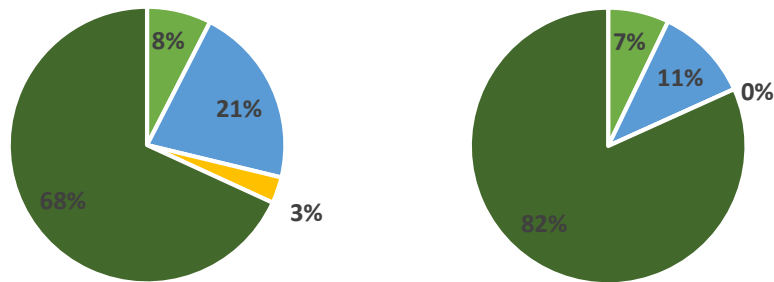


Gràfic 69. Creus que totes les persones haurien de tenir les mateixes oportunitats independentment del seu origen, gènere, religió... etc.?

Quan observem els resultats en funció del sexe, veiem que la tendència d'augment de la resposta que sí que considera que totes les persones han de gaudir d'igualtat d'oportunitats es manté. Al comparar els resultats entre els nois i les noies però s'observa que aquesta actitud positiva es troba menys present entre els nois que entre les noies (abans del programa la resposta Sí representa un 78% de les noies i un 68% dels nois, i després del programa passa a ser un 92% de les noies i un 82% dels nois).



Gràfic 70. Creus que totes les persones haurien de tenir les mateixes oportunitats independentment del seu origen, gènere, religió... etc.? Noies

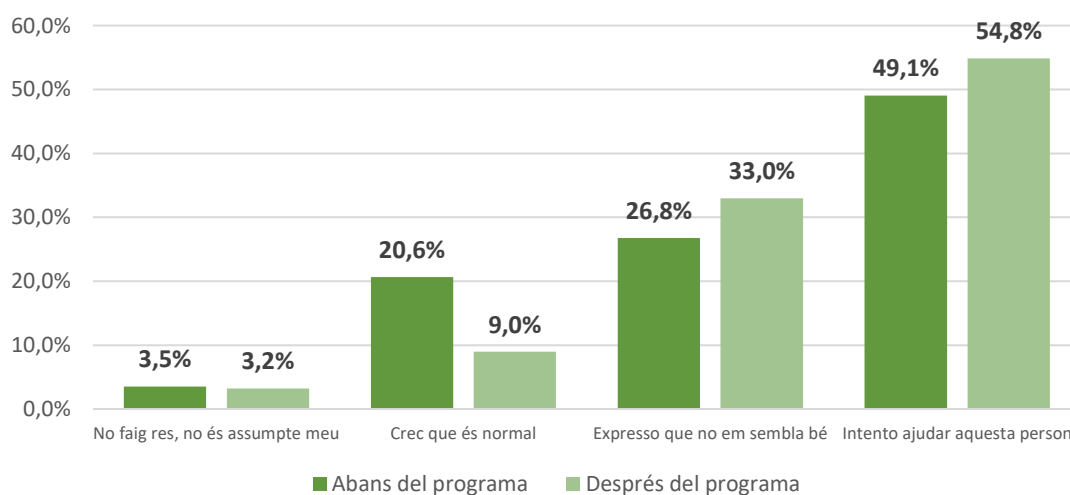


Gràfic 71. Creus que totes les persones haurien de tenir les mateixes oportunitats independentment del seu origen, gènere, religió... etc.? Nois

3. Què és el que fas si et trobes que s'està tractant de manera diferent a una persona pel fet d'haver nascut a un altre país, tenir uns costums diferents o creure en una altra religió?

Finalment, es va preguntar als infants sobre la seva actitud vers una situació de discriminació. Els resultats són positius ja que la majoria dels infants afirma *intentar ajudar la persona* que està essent agredida. Aquest percentatge, a més, augmenta entre la primera enquesta i la segona, passant d'un 49,1% abans del programa a un 54,8% després.

La segona resposta que ha rebut major suport ha estat la d'*expressar que la situació no està bé*, el que mostra que hi ha molts infants que identifiquen que els comportaments presenciats no són adequats però no se senten capaços o no tenen eines per a intervenir més enllà de l'expressió verbal. Aquest percentatge també augmenta amb el programa, passant d'un 26,8% al 33,0%.

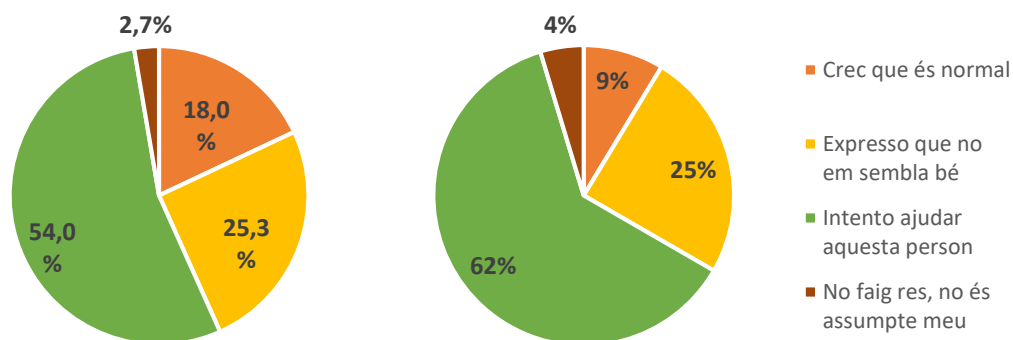


Gràfic 72. Què és el que fas si et trobes que s'està tractant de manera diferent a una persona pel fet d'haver nascut a un altre país, tenir uns costums diferents o creure en una altra religió?

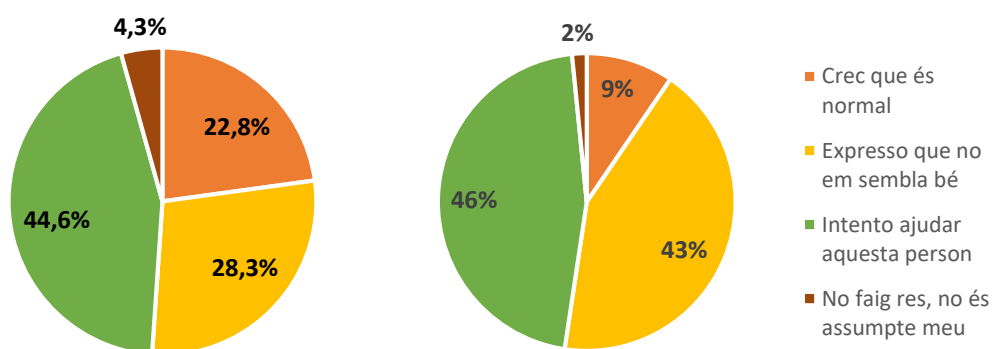
Les respostes que poden ser raó de preocupació però són les dels infants que consideren que la situació és *normal* (xifra que disminueix després del programa, passant del 20,6% al 9,0%), i les dels que *no fan res perquè consideren que no és assumpte seu* (que disminueix del 3,5% al 3,2%).

En analitzar els resultats en funció del sexe evidencien diferències actitudinals entre els nois i les noies. Entre les noies s'identifica major capacitat d'intentar ajudar la persona que es troba en la situació discriminatòria, tant abans com després del programa (un 54% de les noies abans del programa i un 62% després, mentre que entre els nois abans del programa era un 44,6% i després un 46%).

És interessant destacar que entre els nois ha disminuït el percentatge dels que creien que es tractava d'una situació normal i en canvi ha augmentat els que expressarien que no els sembla bé, el que identifiquem com una evolució favorable ja que s'ha generat una major consciència vers la problemàtica.



Gràfic 73. Què és el que fas si et trobes que s'està tractant de manera diferent a una persona pel fet d'haver nascut a un altre país, tenir uns costums diferents o creure en una altra religió? Noies



Gràfic 74. Què és el que fas si et trobes que s'està tractant de manera diferent a una persona pel fet d'haver nascut a un altre país, tenir uns costums diferents o creure en una altra religió? Nois

## Tabac

La unitat didàctica del programa relacionada amb el tabaquisme té l'objectiu de conscienciar als infants dels problemes que genera el consum d'aquesta substància i els vol donar eines per a rebutjar-ne el consum.

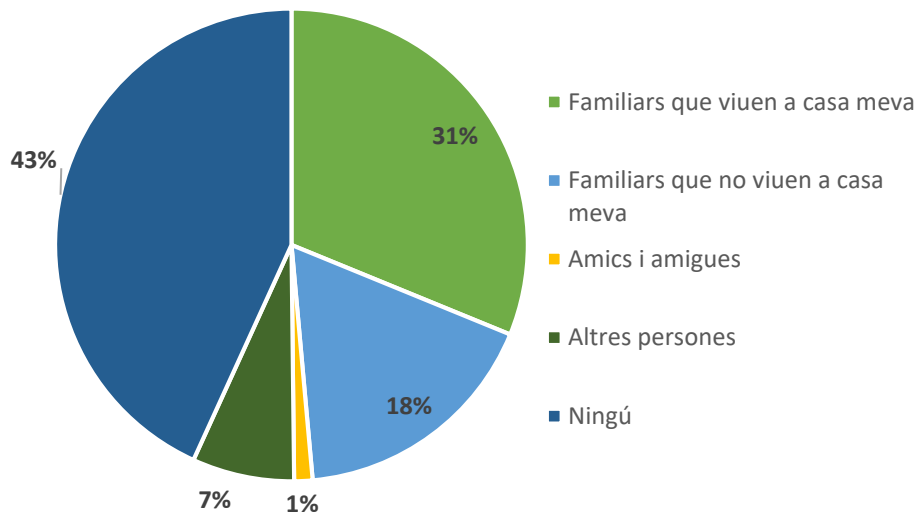
Tot i així, hi ha part de l'alumnat enquestat a qui aquest tema encara no s'ha manifestat en el seu entorn o grup d'iguals. Es va decidir retirar aquest bloc de la segona enquesta que es va realitzar però, tot i així, es disposa dels resultats obtinguts en la primera enquesta, que s'exposen a continuació.

### 1. Hi ha persones properes a tu que fumin?

La presència de persones properes als infants que siguin consumidores de tabac és un factor que augmenta la probabilitat de que l'infant esdevingui fumador en el futur.

Entre els infants enquestats, més de la meitat identifiquen a alguna persona del seu entorn com a fumadora. Hi ha un 31% dels infants que conviuen amb persones fumadores a casa. Hi ha un 18% que tenen familiars fumadors però que no viuen a casa seva i un 7% indica que hi ha altres persones fumadores en el seu entorn.

Cal destacar també que hi ha un 1% d'infants que indiquen que tenen amics i amigues que són fumadors o fumadores.

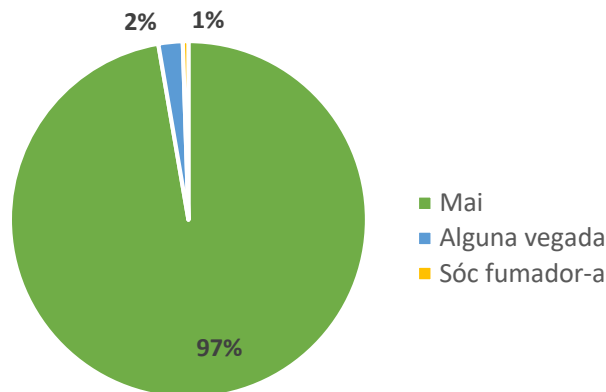


Gràfic 75. Hi ha persones properes a tu que fumin?

## 2. Has provat alguna vegada una cigarreta?

Tot i que es tracti d'infants de 5è i 6è de primària, els resultats mostren que es tracta d'una edat en la que, en alguns casos, ja s'inicia el contacte amb substàncies tòxiques tals com el tabac.

Gairebé el total dels infants enquestats no ha tastat mai el tabac (un 97%) però sí que hi ha un 2% que l'ha provat alguna vegada i un 1% que s'identifica com a persona fumadora.

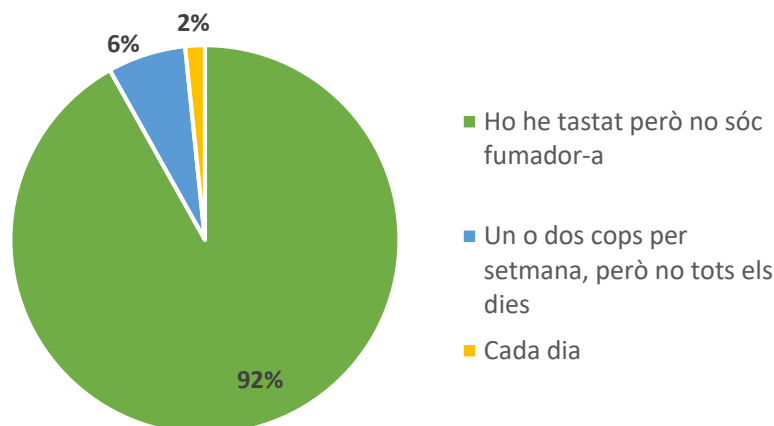


Gràfic 76. Has provat alguna vegada una cigarreta?

## 3. Si és que sí, quants dies fumes a la setmana?

Quan als infants que han contestat que sí que han provat el tabac en la pregunta anterior se'ls pregunta quants dies fumes a la setmana, encara s'observa com és un hàbit molt incipient i que, possiblement, tingui un component social – fumar una cigarreta perquè s'està en un entorn de persones que són fumadores.

Tot i així, hi ha un 6% dels infants que han provat el tabac que fumen cada setmana i un 2% que fumen a diari.



Gràfic 77. Si és que sí, quants dies fumes a la setmana?

4. En quina mesura estàs d'acord amb les afirmacions següents?

A més de les preguntes sobre la relació amb el tabac, als infants se'ls va demanar quines eren les seves percepcions. Se'ls van presentar quatre afirmacions en les que havien d'assenyalar el seu grau de identificació (essent 1 gens i 10 molt).

Els resultats obtinguts són positius: l'actitud dels infants, en termes generals, vers el tabac, és de rebuig, tal i com mostra la xifra d'1,44 de desacord amb l'afirmació *Fumar fa sentir bé*. Implica que la gran majoria de les respostes obtingudes es troben molt a prop de l'1, que és la puntuació màxima de desacord.

<i>Fumar fa sentir bé</i>	1,44
<i>Si els adults fumen, també puc fer-ho jo</i>	1,47
<i>Em molesta el fum del tabac d'altres persones</i>	6,89
<i>Es pot portar una vida sana si es fumen poques cigarretes al dia o es compensa fent esport</i>	2,96

Quan es pregunta als infants respecte el fum del tabac, els resultats són molt més ambigus. La xifra de 6,89, es troba més a prop del 10 que de l'1, el que significa que hi ha més infants que estan d'acord amb l'afirmació i els molesta el fum del tabac d'altres persones, però n'hi ha molts altres que no s'hi posicionen de manera tan ferma en contra.

Finalment, no hi ha un rebuig unànime a la idea de que fer esport pot compensar el consum de tabac, el que pot ser un camp en el que treballar.

## 5. Efecte del programa Tomando Conciencia Schools en les respostes

Amb l'objectiu de mesurar l'impacte del programa i dels diferents blocs formatius, s'ha preguntat als infants en la segona enquesta realitzada en quina mesura la participació en el programa Tomando Conciencia Schools ha influït en les seves respostes en cada bloc de preguntes.

Les respostes són positives: en tots els blocs es passa del 7, que és un resultat alt i que s'ha de valorar tenint en compte la situació de context en què s'ha trobat el programa per raó del confinament.

A nivell comparatiu entre els blocs, s'observa que els blocs d'Alimentació, Esport i descans i Gestió emocional obtenen notes molt semblants. En canvi el bloc de Medi ambient destaca per obtenir una puntuació superior, el que significa que el programa arriba molt bé als infants. També cal destacar que és una problemàtica per la qual els infants es troben avui en dia molt mobilitzats a nivell social, el que pot generar-los una major sensibilitat al tema.

El bloc d'Inclusió social també obté una puntuació més elevada, el que porta a observar que els dos blocs nous que s'han introduït en aquesta edició del programa (medi ambient i inclusió social) han funcionat de manera molt positiva.

Bloc	Nivell d'influència (1 gens, 10 molt)
Alimentació	7,35
Esport i descans	7,36
Gestió emocional	7,29
Medi ambient	8,20
Inclusió social	7,88
<b>Mitjana</b>	<b>7,62</b>

## 6. L'efecte del confinament

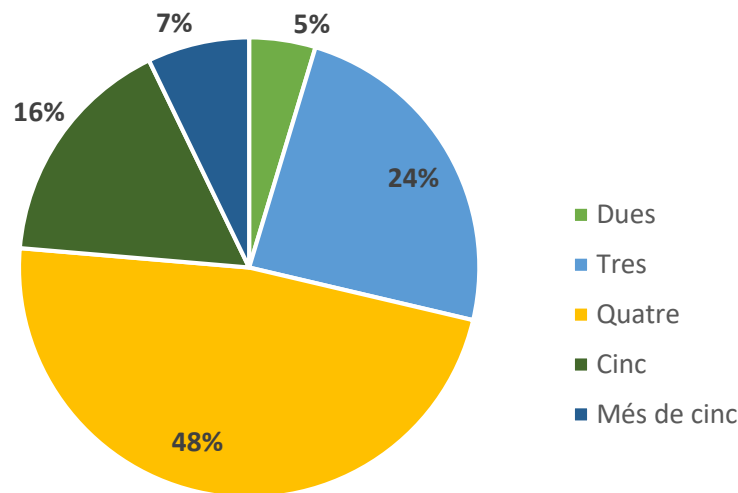
Durant la implementació del projecte tots els infants es van trobar a casa sense sortir i amb les escoles tancades per raó de la pandèmia del Covid-19 i les mesures de confinament.

En realitzar l'enquesta posterior al programa, es va decidir introduir-hi unes preguntes amb l'objectiu de recollir informació sobre com havien viscut els infants el confinament. Les respostes expressades pels infants a les altres preguntes de l'enquesta relatives als seus hàbits, per exemple, alimentaris o d'esport, s'hauran vist influenciades per trobar-se amb la mobilitat restringida i sense anar a l'escola.

### 1. Quantes persones heu estat a casa durant el confinament?

El nombre de persones amb qui s'ha passat el confinament pot ser un factor que compliciti la convivència en funció de la mida de l'habitatge. La majoria dels infants enquestats han estat convivint en famílies de quatre persones (48%), tot seguit dels que han estat tres (24%) i cinc (16%). És interessant plantejar els contextos en què han estat dues persones (5%). Si l'infant ha d'estar amb un adult, pot haver sorgit durant el confinament la problemàtica de compatibilitzar la cura de l'infant amb el treball – en cas d'haver-se de desplaçar al lloc de treball –.

Finalment, hi ha un 7% d'infants que han estat amb més de cinc persones a casa.



Gràfic 78. Quantes persones heu estat a casa durant el confinament?



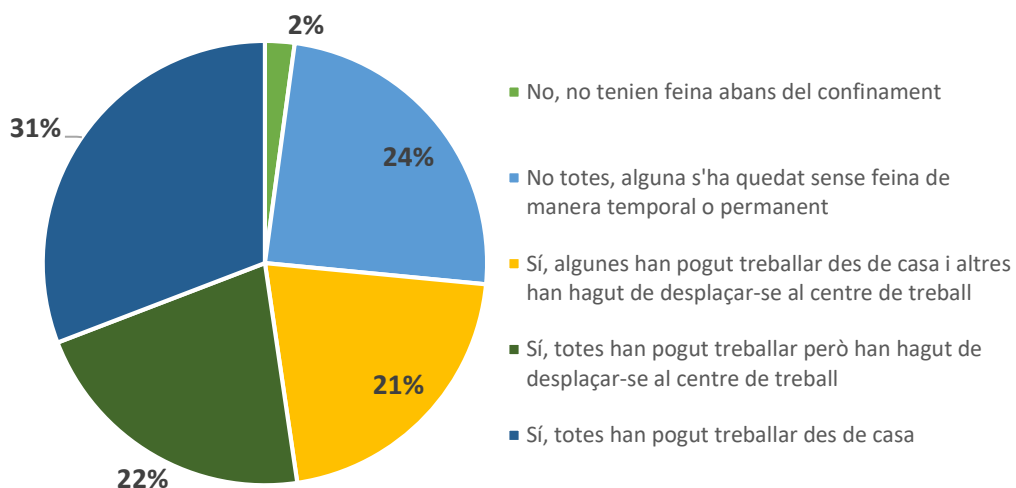
2. *Les persones adultes que conviuen amb tu, han pogut treballar durant el període de confinament?*

L'ocupació ha estat una de les problemàtiques que més han afectat a les famílies durant el confinament. Moltes persones treballadores han perdut la feina, altres moltes han estat en situació d'ERTE i, les que han continuat treballant, s'han trobat amb problemes de conciliació degut a teletreballar amb els infants a casa o bé anar a treballar quan els infants no vam a l'escola.

En les famílies dels infants enquestats s'han donat tot tipus de situacions laborals. El percentatge més elevat el representen el 31% de les famílies dels infants enquestats, en què totes les persones adultes amb qui conviuen han pogut treballar des de casa durant el període de confinament. També han pogut treballar els adults del 21% de les famílies, en què algunes persones han pogut treballar des de casa i altres han hagut de desplaçar-se al centre de treball, i el 22% en què totes han hagut de desplaçar-se al centre de treball.

El segon percentatge més elevat indica que en el 24% de les famílies no totes les persones adultes han pogut treballar durant el període de confinament i alguna s'ha quedat sense feina de manera temporal o permanent.

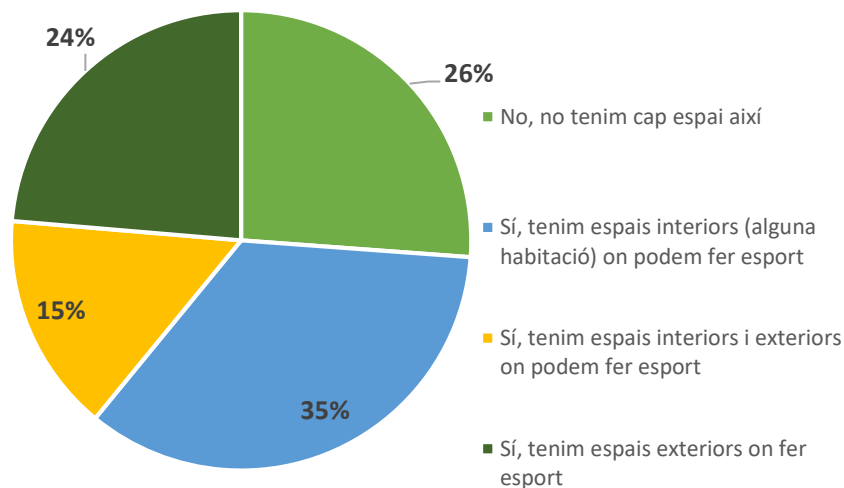
Finalment, hi ha un 2% dels infants que conviuen amb adults que no disposaven de feina abans del confinament.



Gràfic 79. *Les persones adultes que conviuen amb tu, han pogut treballar durant el període de confinament?*

3. *A l'habitatge on has estat durant el període de confinament, teniu algun espai per a córrer o fer esport? (per exemple, una terrassa, un pati, un jardí, una habitació...)*

L'objectiu d'aquesta pregunta era veure en quina proporció els infants enquestats podien disposar a casa d'espais per a moure's i fer activitat física durant el confinament. Es tracta d'un factor que és molt crucial en la convivència i que afecta de manera directa la salut física i psíquica dels infants.



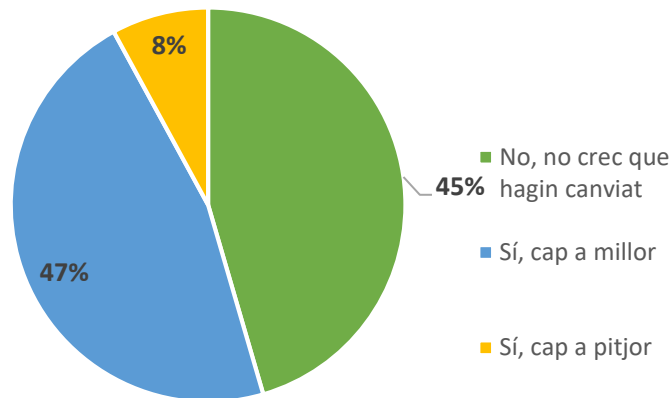
Gràfic 80. *A l'habitatge on has estat durant el període de confinament, teniu algun espai per a córrer o fer esport? (per exemple, una terrassa, un pati, un jardí, una habitació...)*

La majoria dels infants ha indicat poder disposar d'espais interiors on poder fer esport (un 35%). És prou elevat també el percentatge d'infants que disposen d'espais exteriors on fer esport (24%) i hi ha una minoria que disposen tant d'espais interiors com exteriors (15%).

No obstant, hi ha un 26% dels infants que no ha disposat d'espais ni interiors ni exteriors per a poder fer esport, el que és un percentatge molt elevat dels infants.

4. *Creus que els teus hàbits en quant a alimentació han canviat durant el confinament?*

La situació de confinament ha afectat a totes les persones en major o menor persones. En funció del context de cada infant i cada família, pot haver tingut aspectes més negatius o aspectes més positius. És interessant en aquest sentit valorar si aquesta situació ha pogut generar canvis en els hàbits dels infants, fomentant uns hàbits de vida més saludables o bé, pel contrari, perdent bones costums que estaven més vinculades a la rutina.



*Gràfic 81. Creus que els teus hàbits en quant a alimentació han canviat durant el confinament?*

La majoria dels infants a qui s'ha preguntat consideren que els seus hàbits alimentaris han canviat a millor durant el confinament (47%). Hi ha un 45% que considera que no ha canviat els seus hàbits, i un 8% que creu que els seus hàbits han anat a pitjor.

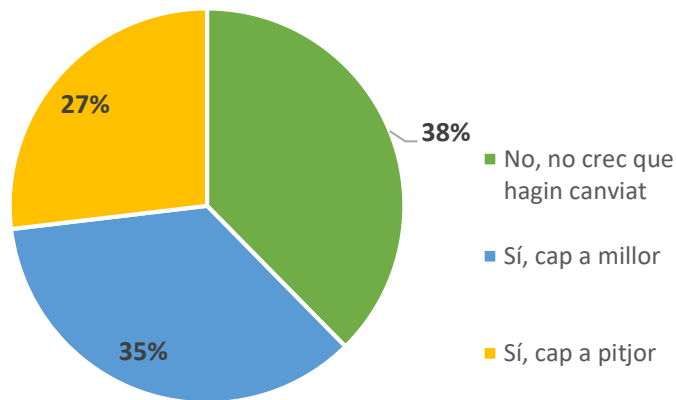
La percepció de canvi a millor és una aportació interessant que planteja altres preguntes: per què s'ha produït aquesta millora en una situació que ens ha forçat a estar a casa o a deixar de fer les coses que ens agraden? Probablement els hàbits han canviat per raó de poder dedicar-hi més temps i atenció.

També convida a la reflexió el fet que hi hagi un 8% dels infants que creguin que els seus hàbits han canviat a pitjor. Aquest canvi pot anar motivat per la pèrdua de rutines, pel descontrol o inclús per la manca de recursos.

##### *5. Creus que els teus hàbits en quant a esport, ús de tecnologia i hores de son han canviat durant el confinament?*

L'oci és un altre aspecte que s'ha vist fortament afectat pel confinament. Un 27% dels infants consideren que els seus hàbits en aquest àmbit han empitjorat. Això pot ser degut a una disminució de l'activitat física i un augment de l'ús de les pantalles – fet que ha quedat reflectit també en el bloc d'Esport i descans.

També hi ha un 35% d'infants que consideren que els seus hàbits en aquests aspectes ha millorat.

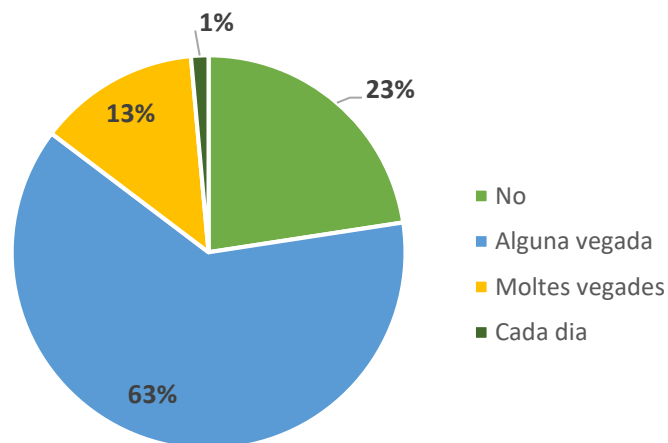


Gràfic 82. Creus que els teus hàbits en quant a esport, ús de tecnologia i hores de son han canviat durant el confinament?

6. Durant aquest període de confinament, has sentit tristesa i/o preocupació?

El període de confinament ha suposat un repte de gestió emocional per a totes les persones i, de manera especial, en els infants.

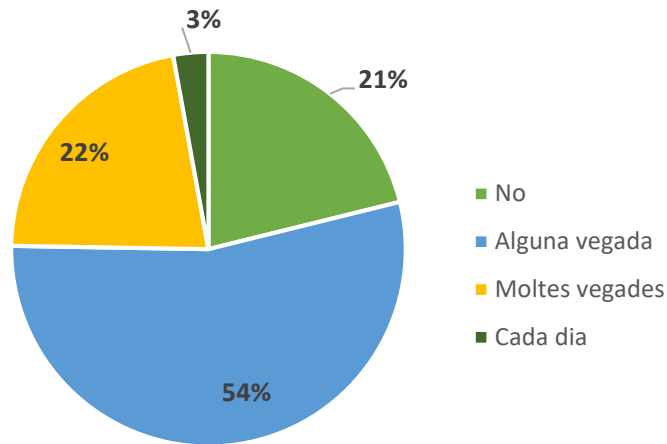
Quan es pregunta als infants si han sentit tristesa i/o preocupació, la gran majoria d'ells n'han sentit alguna vegada durant aquests mesos (63%). Hi ha un percentatge del 23% que afirma no haver-se sentit ni trist ni preocupat, i hi ha un grup del 13% que ha sentit tristesa i preocupació moltes vegades, infants pels quals el confinament es pot haver convertit en un període dur i complicat. Hi ha un 1% que afirma haver-se sentit trist o preocupat cada dia.



Gràfic 83. Durant aquest període de confinament, has sentit tristesa i/o preocupació?

7. *Durant aquest període de confinament, has tingut poques ganes de fer coses?*

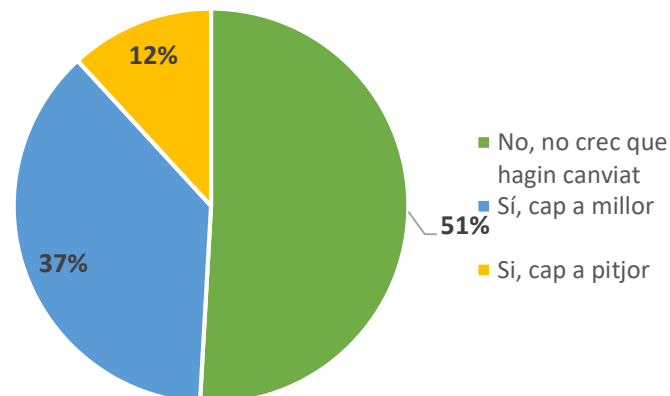
El desànim és una senyal de tristesa i de preocupació. És normal sentir-ne però no hauria de donar-se en excés. Per a la majoria dels infants enquestats no ha estat una sensació molt present però sí que se'ls ha donat alguna vegada (54%). No obstant, sí que hi ha hagut un 22% dels infants que s'han sentit desanimats moltes vegades i un 3% que s'ha sentit així cada dia.



Gràfic 84. *Durant aquest període de confinament, has tingut poques ganes de fer coses?*

8. *Creus que la teva resposta a aquestes preguntes sobre gestió emocional han canviat durant el confinament?*

Finalment, també es va demanar als infants si es sentien diferent per raó del confinament respecte a les preguntes del bloc de gestió emocional. La gran majoria no consideraven que haguessin canviat les seves respostes per raó del confinament. Un 37% sí que considera que havien canviat cap a millor i un 12% considerava que cap a pitjor.



Gràfic 85. *Creus que la teva resposta a aquestes preguntes sobre gestió emocional han canviat durant el confinament?*

## 9. Conclusions

Tant la implementació del projecte com la realització de l'avaluació d'impacte han necessitat d'una revisió per a la seva adaptació a la situació de confinament. No obstant, s'ha pogut finalitzar el projecte i s'ha pogut realitzar l'enquesta de final del programa, tot i que hi ha hagut una disminució del 53% en el nombre de respostes obtingudes.

La majoria dels infants enquestats i les seves famílies s'han vist afectats per la situació de confinament en major o menor mesura. En les famílies d'un 23% dels infants enquestats, hi ha hagut adults que s'han quedat sense feina de manera temporal o permanent durant el període de confinament. Un 26% dels infants no tenien espais on realitzar esport o activitat física. Tot i així, aquest període també ha estat una oportunitat per a dedicar temps i espai a la millora d'hàbits com en l'alimentació.

De manera global, es pot observar en tots els blocs aspectes que poden ser deguts a la situació de confinament que han viscut els infants:

- Canvi en el nombre d'àpats realitzats al dia: molts infants han deixat de fer esmorzar a mig matí o berenar, que sovint eren àpats vinculats a moments escolars com l'esbarjo o la sortida de l'escola (puja en un 7% els infants que fan només tres àpats al dia).
- Canvi en el consum de fruites o verdures: pot ser degut en molts casos al canvi entre menjar al menjador de l'escola o menjar a casa.
- Disminució del nombre d'infants que van a restaurants de menjar ràpid: les limitacions en la mobilitat i el consum han provocat una disminució en el consum de menjar ràpid.
- Reducció del consum de refrescos ensucrats: disminució de més del 20% que pot anar fortament vinculada a la disminució en el consum de menjar ràpid.
- Augment del consum de televisió i de l'ús de pantalles: les limitacions de mobilitat i el no assistir a l'escola han limitat les activitats que els infants realitzen en el seu dia a dia, podent recórrer en major mesura a aparells electrònics (augment de més d'11 punts percentuals en l'ús de pantalles més de dues hores al dia entre setmana).
- Reducció de l'activitat física: baixa el nombre d'infants que fan esport sovint – els que en feien més d'un cop a la setmana baixa de 52,1% al 49%.
- Augment de les hores de son: molt possiblement degut a passar més temps a casa.

Tot i així, hi ha una sèrie de canvis que no semblen provocats per la situació de confinament i que evidencien la feina realitzada pel programa amb els infants.

Després de participar en el programa els resultats dels infants en les preguntes del bloc de gestió emocional milloren: augmenta la sensació d'acceptació en l'entorn i augmenta l'empatia vers les altres persones (identifiquen que tenen qualitats positives, tenen sensació d'acceptació). També es redueixen els malestars tals com

mal de cap, de panxa o ganes de vomitar que sovint poden anar vinculats a sentiments i emocions. També es redueix el nombre d'infants que senten que es fiquen amb ells (disminució del 16%).

El bloc millor valorat pels infants enquestats és el del medi ambient. Les actituds són molt positives tant abans com després del programa i és identificat com el bloc en què el programa ha influït en major mesura en els joves, tot seguit del bloc d'inclusió social. Aquest fet evidencia que les dues noves temàtiques afegides al programa en l'edició d'enguany han tingut una bona rebuda i efecte sobre els infants.

Els resultats en l'àmbit de la inclusió social també són positius. Després del programa millora l'actitud vers la discriminació de molts joves, que reconeixen la importància de la igualtat d'oportunitats (augment del 15%), i augmenta la seva capacitat de reacció front situacions de discriminació (augment d'11 punts en total en alçar la veu i en actuar): les noies se senten amb major capacitat d'actuar i els nois senten que són més capaços d'alçar la veu.

Per tant, tot i la situació complexa que s'ha hagut d'afrontar des del propi programa i per part de tots els infants participants i les seves famílies, els resultats evidencien que hi ha hagut un impacte positiu en aspectes importants de la salut i els hàbits de vida dels infants. Es mostra així la pertinença del treball amb els infants des d'una perspectiva propera, engrescadora i interactiva com la que implementa el programa Tomando Conciencia Schools, que ja s'ha dut a terme amb més de 3.000 alumnes i segueix treballant per a arribar a molts més.

## 10. Annex

### Qüestionaris escoles

De manera paral·lela a la realització del programa, es realitza un qüestionari a cada centre educatiu per a poder disposar de dades agregades sobre conèixer quina és la situació de les escoles com a entorns promotors de la salut.

A la ciutat de Barcelona s'ha obtingut la resposta al qüestionari de 16 de les 18 escoles participants al programa, donant un rati de resposta del 88%.

1. *La Direcció està compromesa i dona suport de forma activa a la promoció de la salut en el centre educatiu i a iniciatives i accions relacionades amb aquesta*

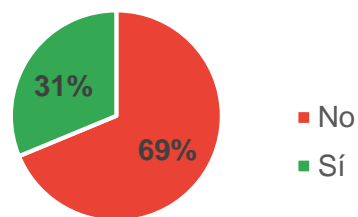
Els resultats d'aquesta pregunta han estat un 100% de Sí. Cal identificar aquesta resposta com a molt positiva: significa que no es detecta una resistència o passivitat en relació a aquest tema en cap dels centres en què s'ha realitzat la intervenció.

En aquest punt però cal tenir en compte que les respostes obtingudes totes són de les escoles que han participat en el programa, el que implica una voluntat d'entrada i de base en participar en un projecte de promoció dels hàbits de vida saludable.

2. *Existeix un grup de treball per als projectes de promoció de la salut al centre educatiu*

El grup de treball pot ser una manera d'impulsar la presa de mesures i la implementació de canvis per a la promoció de salut al centre. Tot i així, aquesta eina no es troba implementada de manera majoritària en els centres, essent només present en un 31% dels enquestats.

La raó pot ser la necessitat de recursos i, sobretot de temps, per al desenvolupament de les tasques d'un grup de treball.

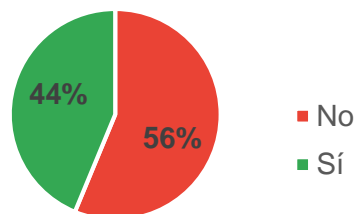


Gràfic 86. Existència un grup de treball per als projectes de promoció de la salut al centre educatiu?



3. *Es facilita als docents i al personal formació continuada sobre temes de promoció de la salut*

Quan es demana a les mestres sobre la formació que reben sobre salut en el centre, en un 56% de les escoles enquestades no es facilita a les persones docents i al personal formació continuada sobre temes de promoció de la salut.



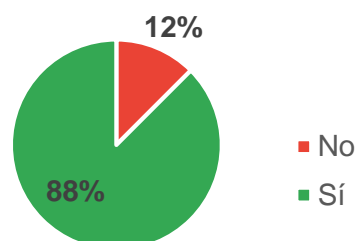
Gràfic 87. *Es facilita als docents i al personal formació continuada sobre temes de promoció de la salut*

4. *Hi ha punts d'aigua accessibles a tots els alumnes en les diferents àrees de l'escola.*

Els resultats d'aquesta pregunta han estat un 100% de Sí. Podria ser interessant conèixer en aquest sentit si, a més de garantir l'accessibilitat a l'aigua en diferents punts de l'escola, hi ha una promoció per part de l'escola de l'ús d'envasos reutilitzables per a al consum de l'aigua.

5. *S'ha fet una revisió de menús escolars en els darrers 3 anys (Programa PREME ) o es comprometen a fer-ho (Fase 1 , Fase 2; Fase 3).*

De manera molt positiva s'ha detectat que un 88% de les escoles enquestades afirmen haver realitzat una revisió de menús escolars en els darrers 3 anys, o es comprometen a fer-ho.



Gràfic 88. *S'ha fet una revisió de menús escolars en els darrers 3 anys (Programa PREME ) o es comprometen a fer-ho (Fase 1 , Fase 2; Fase 3).*

Tot i així, cal assenyalar aquest 12% que representa 2 escoles que no han realitzat aquesta revisió però que tampoc manifesten aquest compromís. Pot mancar un suport o recursos per a realitzar-ne la revisió o no s'ha valorat aquesta opció de manera prioritària.

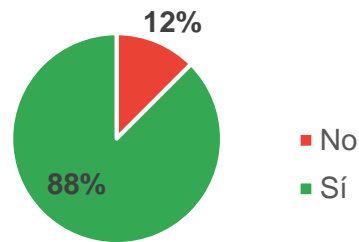
6. *L'oferta alimentària dels menús escolars compleix criteris de qualitat (4 o més dies de fruita fresca de postres, etc.)*

Els resultats d'aquesta pregunta han estat un 100% de Sí. La qualitat dels menús escolars ha d'adequar-se als criteris establerts per la regulació, per tant,

s'identificaria un problema si alguna escola manifestés no complir amb aquests criteris.

*7. Es participa en el programa de promoció de fruita a les escoles o altres programes de promoció de la fruita fora dels àpats*

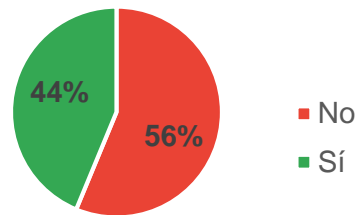
Respecte als programes de promoció de la fruita, el percentatge d'escoles que sí que realitzen aquests programes torna a ser el mateix que el que ha realitzat una revisió dels menús escolars. Podrien ser dues mesures molt vinculades i que, per això, es donin en els mateixos centres educatius.



*Gràfic 89. Es participa en el programa de promoció de fruita a les escoles o altres programes de promoció de la fruita fora dels àpats*

*8. Existeix un Projecte de menjador amb participació dels infants*

El disseny d'un model educatiu que fomenti la participació dels infants en el seu disseny i implementació pot permetre assolir resultats més positius i generar major motivació i compromís per part dels infants en les accions que s'emprenguin des de l'escola.

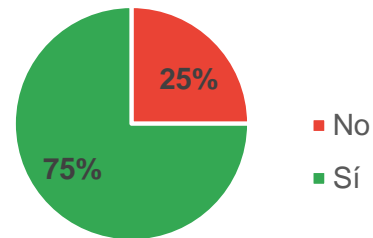


*Gràfic 90. Existeix un Projecte de menjador amb participació dels infants*

Les escoles que afirmen tenir un projecte de menjador que faci participar els infants són minoria (representen un 44% front un 56% que no en tenen) però és molt positiu que en aquesta xifra s'aproxima a la meitat de les enquestades.

### 9. Es donen criteris a les famílies per fer esmorzars, berenars i festes infantils saludables i sostenibles

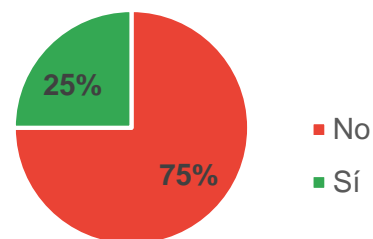
Tot i que els esmorzars, berenars i les festes infantils són espais fora de les escoles, és primordial concebre l'educació dels infants com a un procés global en el que participen tant la família com l'escola. Per aquesta raó és molt positiu que un 75% de les escoles enquestades afirmen que faciliten criteris a les famílies per fomentar l'alimentació saludable i sostenible també en aquests espais, fent del treball pels hàbits saludables un esforç comú.



Gràfic 91. Es donen criteris a les famílies per fer esmorzars, berenars i festes infantils saludables i sostenibles

### 10. Hi ha camins escolars al voltant de l'escola

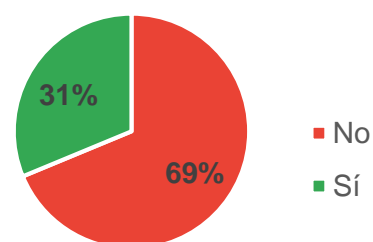
Els camins escolars volen fomentar l'autonomia i la qualitat de vida dels infants. Es promou una mobilitat sostenible i el coneixement de l'entorn. Tot i així, de les escoles enquestades només un 25% disposen d'aquests camins a l'entorn del centre escolar. Es tracta d'una mesura promoguda per l'Ajuntament de Barcelona que depèn en gran mesura de la ubicació de la escola.



Gràfic 92. Hi ha camins escolars al voltant de l'escola

### 11. Es forma part d'un programa de patis oberts o similar

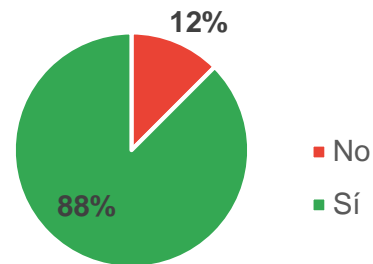
El programa patis oberts és una mesura per a fomentar l'esport i el lleure educatiu. Tot i que hi ha més escoles que formen part d'aquest programa que les que tenen camins escolars (31% participen a patis oberts), segueixen essent menys de la meitat de les escoles enquestades.



Gràfic 93. Es forma part d'un programa de patis oberts o similar

**12. Es disposa d'estrís per fomentar l'oci actiu a l'hora del pati de manera que la majoria dels alumnes puguin fer algun tipus d'activitat física**

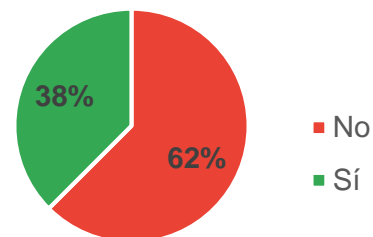
Fomentar l'oci actiu a l'hora del pati és una manera de fomentar el seguiment d'un estil de vida actiu, el que és bo per a la salut dels infants i per a la construcció d'hàbits per al seu futur. Es tracta d'una mesura bastant senzilla d'implementar de la que el 88% de les escoles afirmen disposar.



Gràfic 94. Es disposa d'estrís per fomentar l'oci actiu a l'hora del pati de manera que la majoria dels alumnes puguin fer algun tipus d'activitat física

**13. Hi ha espai per aparcar bicicletes o similars**

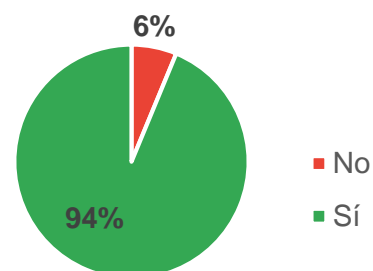
L'ús de la bicicleta és una manera de realitzar desplaçaments d'una manera més sostenible i de tenir un estil de vida actiu. La instal·lació d'espais per aparcar bicicletes en facilita l'ús als infants i a les seves famílies. Tot i així, només un 38% de les escoles enquestades disposa d'aquests espais.



Gràfic 95. Hi ha espai per aparcar bicicletes o similars

**14. Es promou i es fomenta l'ús de les escales i els seus beneficis**

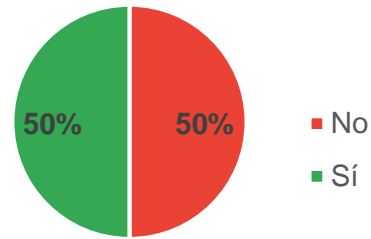
La promoció de l'ús de les escales és una mesura molt estesa en molts entorns acadèmics i laborals. Això es confirma amb les respostes recollides, en què un 94% de les escoles enquestades afirmen que sí que promouen l'ús de les escales i els seus beneficis. El 6% restant representa a una escola en la què no hi ha un foment actiu de l'ús de les escales.



Gràfic 96. Es promou i es fomenta l'ús de les escales i els seus beneficis

**15. Es promou i es fomenten les pauses actives durant la jornada escolar**

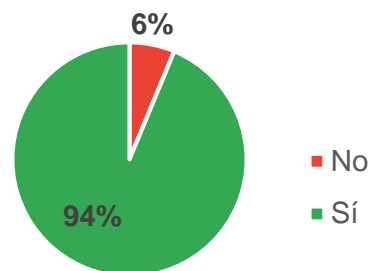
Aquesta pregunta podria anar estretament vinculada a la pregunta 12 (*Es disposa d'estrís per fomentar l'oci actiu a l'hora del pati de manera que la majoria dels alumnes puguin fer algun tipus d'activitat física*) però, la resposta és significativament diferent. En aquest cas, les pauses actives es refereixen a altres espais més enllà de l'hora del pati – per exemple, l'espai de menjador, o els petits descansos entre diferents classes. Els resultats són ambigus, donat que un 50% de les escoles enquestades no promou aquestes pauses actives mentre que l'altre 50% sí que ho fa.



Gràfic 97. Es promou i es fomenten les pauses actives durant la jornada escolar

**16. L'Escola disposa d'equipaments /instal·lacions per fer activitat física i/o esport i els dinamitza**

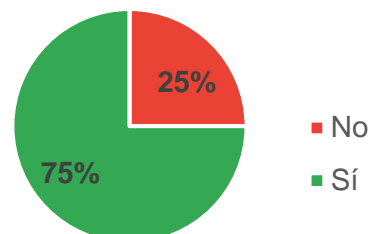
Gairebé la totalitat de les escoles enquestades disposen d'equipaments o instal·lacions per a fer activitat física o esport i els dinamitzen (94%). Cal destacar que hi ha una escola que no disposa d'aquests espais però pot ser que faci ús d'instal·lacions externes.



Gràfic 98. L'Escola disposa d'equipaments /instal·lacions per fer activitat física i/o esport i els dinamitza

**17. L'Escola té acords amb alguna instal·lació esportiva propera per facilitar la pràctica d'activitat física i/o esport**

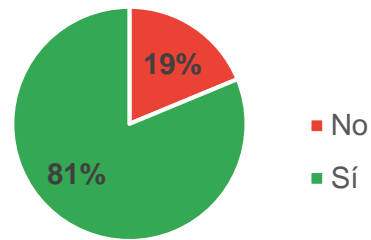
Els acords amb instal·lacions esportives són una altra mesura per a fomentar la pràctica esportiva i els hàbits saludables entre els infants. De les escoles enquestades, hi ha un 75% que manifesten que sí que tenen aquest tipus d'acord, mentre que hi ha un 25% d'escoles que no en tenen.



Gràfic 99. L'Escola té acords amb alguna instal·lació esportiva propera per facilitar la pràctica d'activitat física i/o esport

### 18. Es participa en el Pla Català d'Esport a l'Escola o similars

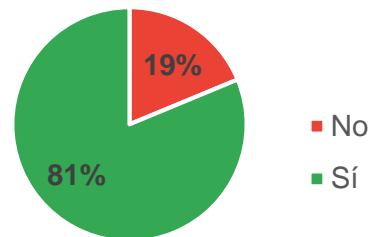
També en l'àmbit de la promoció de l'esport, de les escoles enquestades hi ha un 81% que participen en el Pla Català d'Esport a l'Escola o en programes similars. En aquest sentit el que seria més interessant és conèixer quines són les raons que fan que hi hagi tres escoles que no participen en cap pla d'aquest tipus per a poder millorar la situació d'aquestes escoles.



Gràfic 100. Es participa en el Pla Català d'Esport a l'Escola o similars

### 19. Es faciliten espais de trobada informal entre els alumnes i la comunitat educativa, zones de descans, actes lúdics comuns, etc

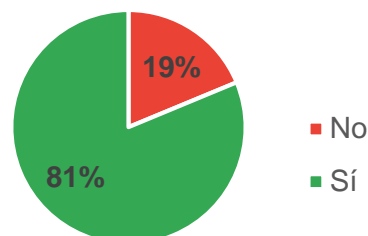
L'escola és un espai on conflueixen els infants però també totes les altres persones membres de la comunitat educativa: mestres, persones treballadores, famílies, etc. Si l'escola facilita espais per a la trobada d'aquests diferents actors de la comunitat educativa es facilita l'intercanvi, la creació de xarxes i l'acció comunitària, el que genera barris més inclusius i participatius. De les escoles enquestades, hi ha un 81% que facilita aquests espais, mentre que hi ha un 19% que no ho fan. Les escoles que no faciliten aquests espais podria ser per diverses raons (per exemple organitzatives o dinàmiques de funcionament) però això no exclou que hi pugui haver altres equipaments o espais del barri on es donin aquests espais de trobada informal.



Gràfic 101. Es faciliten espais de trobada informal entre els alumnes i la comunitat educativa, zones de descans, actes lúdics comuns, etc

## 20. L'escola compta amb algun pla de prevenció i d'acció contra l'assetjament escolar

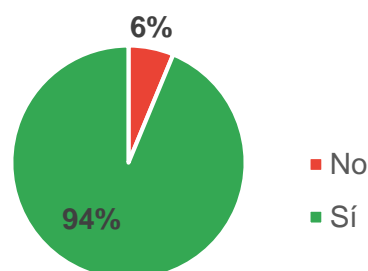
L'assetjament escolar és una problemàtica que es troba en molts dels centres educatius catalans i que pateixen molts infants. Per a eliminar aquestes situacions és essencial una prevenció activa per part dels centres i el disseny d'un Pla de prevenció i acció contra l'assetjament escolar pot ser una mesura que faciliti al centre les eines per a donar resposta a aquestes situacions. Dels centres enquestats, hi ha un 81% que disposen d'un pla d'aquest tipus, el que és molt positiu. No obstant, cal remarcar que hi ha un 19% d'escoles (3 escoles) que no en disposen.



Gràfic 102. L'escola compta amb algun pla de prevenció i d'acció contra l'assetjament escolar

## 21. L'escola participa en activitats de la comunitat (barri, poble, ciutat) i de voluntariat

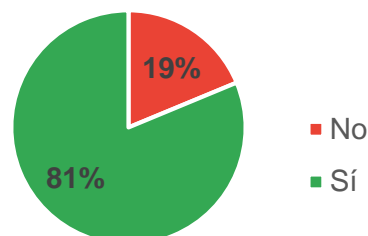
Les activitats de la comunitat i el voluntariat són formes de fomentar en els infants la implicació amb l'entorn en el què viuen i es desenvolupen. Un 94% de les escoles enquestades participen en activitats d'aquest tipus, però n'hi ha una que no ho fa (6%).



Gràfic 103. L'escola participa en activitats de la comunitat (barri, poble, ciutat) i de voluntariat

## 22. Es fan accions solidàries amb les ONG /entitats de tercer sector (socials) de l'entorn

Aquesta pregunta permet concretar si les escoles que contestaven que sí en la pregunta 21 (L'escola participa en activitats de la comunitat (barri, poble, ciutat) i de voluntariat) tenen aquesta relació de manera particular amb ONGs o entitats del tercer sector social. Les escoles que contesten que sí representen un 81%, el que vol dir que no totes les que participen en activitats de la comunitat (pregunta 21) ho fan amb ONGs o entitats de tercer sector, sinó que deuen

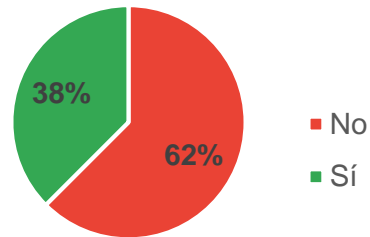


Gràfic 104. Es fan accions solidàries amb les ONG /entitats de tercer sector (socials) de l'entorn

participar en altres tipus d'activitats locals. Hi ha un 19% d'escoles que no participen en accions solidàries amb les ONGs o entitats de tercer sector de l'entorn.

*23. Es participa en programes com Entorn sense Fum (acord voluntari per prohibir fumar al voltant de les escoles)*

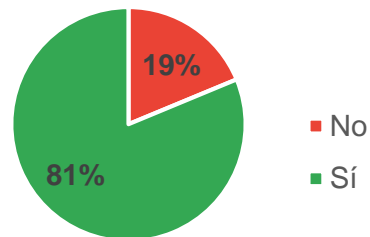
Malgrat que hi pugui haver per part dels infants un fort rebuig al tabac, la majoria de les escoles enquestades no participen en programes com Entorn sense Fum (62%). Hi ha un 38% que sí que ho fan, el que implica que assumeixen un acord voluntari per a prohibir fumar al voltant de l'escola.



*Gràfic 105. Es participa en programes com Entorn sense Fum (acord voluntari per prohibir fumar al voltant de les escoles)*

*24. Existeixen polítiques de reciclatge de paper i altres residus en totes les àrees de l'escola*

El foment del reciclatge és una de les mesures més bàsiques per a la cura del medi ambient. Les escoles són un espai que pot esdevenir exemple i pot crear costums en els infants, facilitant-los l'adquisició d'hàbits de consum i de cura del planeta sostenibles i responsables.



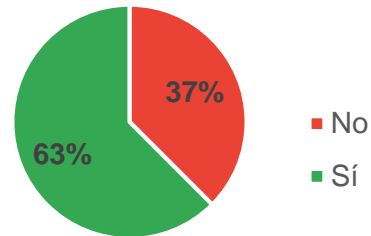
*Gràfic 106. Existeixen polítiques de reciclatge de paper i altres residus en totes les àrees de l'escola*

Seguint aquesta línia, ens trobem que de les escoles enquestades hi ha un 81% que té polítiques de reciclatge en totes les àrees de l'escola. No obstant, encara n'hi ha 19% que no fomenten aquestes polítiques o que no les tenen implementades en totes les àrees del centre educatiu.



*25. Es promou l'estalvi energètic mitjançant l'ús sostenible de llum, aigua, paper, sistemes de condicionament que garanteixin el confort i la qualitat de l'aire i altres recursos*

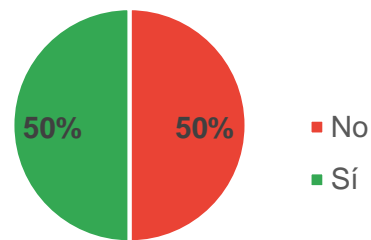
Amb el mateix objectiu que la pregunta anterior, es vol copsar si a les escoles es promou l'estalvi energètic a través de diferents mesures de responsabilitat de l'ús. Un 63% de les escoles enquestades afirma que sí que promou l'estalvi energètic mentre que hi hauria un 37% que no ho fa.



*Gràfic 107. Es promou l'estalvi energètic mitjançant l'ús sostenible de llum, aigua, paper, sistemes de condicionament que garanteixin el confort i la qualitat de l'aire i altres recursos*

*26. Es promou el consum de productes de proximitat i comerç just*

La promoció del consum de productes de proximitat i de comerç just és una manera de fomentar uns hàbits de consum responsables amb el nostre entorn i amb el planeta. Tot i així, es tracta de mesures que encara es fan difícils d'implementar en alguns entorns pel propi funcionament de la societat de consum.



*Gràfic 108. Es promou el consum de productes de proximitat i comerç just*

Les escoles enquestades es troben dividides en aquesta qüestió: un 50% promou el consum de productes de proximitat i comerç just mentre que un altre 50% no ho fa.

## Conclusions

L'enquesta de salut als centres permet conèixer el context de les escoles en les que es desenvolupa el programa Tomando Conciencia Schools. Els resultats evidencien que encara queda molta feina per fer als centres escolars però que hi ha mesures que s'apliquen i que tenen un impacte directe en els infants.

El reciclatge, l'estalvi energètic i l'acció comunitària són aspectes que es troben presents en la gran majoria de les escoles enquestades, i són mesures que col·laboren a fer dels infants adults responsables i conscients vers el planeta, vers el seu entorn i vers si mateixos/xes.

No obstant, queda feina per a fer en aspectes com la mobilitat segura i sostenible – hi ha pocs camins escolars segurs, hi ha pocs espais per a l'aparcament de bicicletes – i en la promoció de la vida activa – cal impulsar programes com els patis oberts, que fomenten l'oci i el lleure actius, o les pauses actives en l'entorn escolar.