

# ESTUDI SOBRE LA PERCEPCIÓ DELS HÀBITS SALUDABLES



**CONSELL SOCIAL DE MOLLERUSSA**  
**Comissió de Salut 2023**

---

# AGRAÏMENTS

**En primer lloc volem agrair, a totes les persones que hi ha participants, la implicació en l'estudi sobre la percepció dels hàbits saludables.**

**També agrair a la Carme Tudela, tècnica referent del Casal Sènior i a la Judit Soler, Fundació Catalunya La Pedrera - coordinadora de l'Espai Social Mollerussa, el seu suport i acompanyament a les persones sèniors que hi han col·laborat.**

**Per últim, agrair el suport de les persones que formen el Consell Social i a l'Ajuntament de Mollerussa per la confiança i la promoció en aquets espai de participació ciutadana.**

## Direcció i coordinació

**Comissió de Salut del Consell Social de Mollerussa**  
**Regidoria d'Acció Social i Comunitària, Ciutadania i Infància**

## Autoria

Sara Monterrubí. **Referent del CAP de Mollerussa programa "Salut i Comunitat"**.  
Sofia Revuelta. **Voluntària i representant de l'associació contra el càncer**

## Amb la col·laboració de:

- Pere Pocerull, **ciutadania i referent de l'entitat Àngel Olan**
- Teresa Potrony, **referent de Salut Comunitària EAP Pla d'Urgell**
- Alexandra Sanchez, **referent del Consell Social de Mollerussa**
- Judit Soler, **Fundació Catalunya La Pedrera - Coordinadora Espai Social Mollerussa**
- Carme Tudela, **referent Casal municipal Sènior de Mollerussa**

## Amb el suport de:

- Àlex Biosca. **Referent del CAP de Mollerussa programa "Salut i Comunitat"**.
- Meri Grau. **Referents Servei de rehabilitació Comunitària**
- Montse Llovera. **Referent Oficina Jove.**
- Maribel Perez. **Secretària del Consell Social de Mollerussa.**

**"La salut no és una finalitat, sinó un mitjà per aconseguir gaudir d'una vida  
total i integrada"  
Hernán San Martín**

# INDEX

<b>1.</b>	<b>INTRODUCCIÓ .....</b>	<b>6</b>
<b>2.</b>	<b>MATERIAL I MÈTODE .....</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>ENTREVISTA .....</b>	<b>7</b>
<b>4.</b>	<b>RESULTATS .....</b>	<b>9</b>
<b>5.</b>	<b>ACTIVITATS PROPOSADES .....</b>	<b>12</b>
<b>6.</b>	<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>13</b>

## 1. INTRODUCCIÓ

La salut comunitària és un pas més a l'evolució de la salut pública.

La salut pública comprèn un conjunt de serveis i activitats dirigides al foment, la promoció i el manteniment i recuperació de la salut d'una determinada població. La responsabilitat d'aquests serveis, així com els criteris de la prioritització i de l'organització de les diferents activitats recau sobre els governs i els diferents professionals dedicats al tema.

Quan s'introdueix el concepte de "salut comunitària", s'introdueix també un important capítol, el de la participació i la responsabilitat sobre la pròpia salut dels individus que formen la mateixa comunitat.

Des dels anys noranta al passat segle, estem parlant de salut comunitària, tanmateix, poques vegades es pregunta a la comunitat sobre el que ells consideren que entenen per "salut", que creuen que és el més rellevant d'aquests temes i quines activitats i/o serveis considerem que els responsables municipals haurien d'organitzar per afavorir-la.

De la idea de: què vol la gent? Quines activitats i serveis volen i consideren que afavoreixen la seva salut?, surt el present estudi.

## 2. MATERIAL I MÈTODE

El treball s'ha fet partint de l'observació i les entrevistes.

Diu J. Roca (2004) que l'observació ens permet accedir al que fan les persones i que les entrevistes ens atansen a les raons de per què ho fan, ja que "el que diuen" les persones ens ajudarà a entendre el que "veiem i fem".

En el cas que ens ocupa potser l'observació no ens donarà molta informació perquè no hem fet entrevistes individuals, sinó en grup, per la qual cosa l'observació es refereix més a les dinàmiques del grup que als comportaments individuals.

Entrevistes a:		
<b>3 GRUPS FOCALS</b>		
<b>GRUP 1</b>	<b>GRUP 2</b>	<b>GRUP 3</b>
<b>CASAL MUNICIPAL SÈNIOR</b>	<b>CASAL MUNICIPAL SÈNIOR</b>	<b>FUNDACIÓ CATALUNYA LA PEDRERA - ESPAI SOCIAL MOLLERUSSA</b>
Perfil informants:		
<b>Grups mixts:</b>	<b>Grups mixts:</b>	<b>Grup d'homes:</b>
Homes i dones d'entre 65 a 75 anys, usuaris i usuàries del Casal Sènior de Mollerussa	Homes i dones d'entre 65 a 75 anys, usuaris i usuàries del Casal Sènior de Mollerussa	d'entre 65 a 75 anys, participants de l'Espai Social Mollerussa – Fundació Catalunya la Pedrera

El fet d'haver fet un grup d'homes és perquè la majoria dels assistents a les diferents activitats que s'organitzen acostumen a ser dones, però, els assistents al servei com de "Dinars en companyia" Fundació Catalunya la Pedrera - Espai Social Mollerussa, són homes. La idea era veure si hi ha diferències significatives entre el que opinen els uns i els altres.

### **3. ENTREVISTA**

La dinàmica dels grups s'ha buscat en una guia prèviament dissenyada, ja que, tot i que és important tenir una flexibilitat en el procés a fi que els informants se sentin còmodes i puguin expressar-se amb total llibertat, també és important mantenir una discussió entre els límits del tema que ens ocupa, evitant en el possible que la cosa degeneri i s'acabi parlant de tot menys del que interessa pel treball en curs.

Per explicar l'estudi i que els grups coneguin a les entrevistadores es fa una **trobada inicial als dos espais**, amb les persones interessades a participar en l'estudi. En aquesta primera reunió, les entrevistadores expliquen en què consistirà l'estudi, i que es demanarà dels i les participants.

Un cop feta la trobada inicial amb les persones interessades a participar en l'estudi, s'han realitzat un total de **sis reunions** amb tots els grups focals d'una durada **d'una hora i mitja** aproximadament cada una, **dues per grup**.

**Per concloure l'estudi**, s'ha fet una l'última **trobada** amb totes les **persones participants** juntes i les **tècniques dels espais** per fer un **retorn de la informació** recopilada i demanar-los que prioritzin entre les activitats que han sortit de les seves propostes.

## GUIA DE L'ENTREVISTA

### PRIMERA TROBADA:

Explicació del projecte.

S'inicia una discussió a partir de la definició clàssica de salut: "La salut és l'absència de malaltia."

Després de la conversa suscitada per aquesta definició, es tanca aquesta primera trobada amb la definició que fa l'OMS de salut: "La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no només l'absència de malaltia" (OMS, 1946).

### SEGONA TROBADA:

Aquesta segona s'inicia a partir d'aquesta segona definició de salut.

"La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no només l'absència de malaltia" (OMS, 1946).

### TERCERA TROBADA:

Recopilació de les activitats proposades, priorització i acabar amb la definició de 1976 a Perpinyà:

"La salut és aquella manera de viure que és autònoma, solidària i joiosa"  
(10è congrés de metges i biòlegs de la llengua catalana. Perpinyà 1976).

### TROBADA FINAL

Retorn de la informació extreta en les trobades, priorització de les activitats que han sortit per executar-les el pròxim curs.

Avaluació.



## 4. RESULTATS

En general, quan un pensa en hàbits saludables sempre s'imagina accions relacionades amb l'alimentació i l'exercici físic, però tots sabem que aquests dos factors, tot i que són molt importants, no són els únics que influeixen en la percepció que cadascú té de la seva pròpia salut.

*“-... salut, no hi ha una única salut, diferents tipus de salut, salut mental, salut física, salut ambiental... cada tipus de salut té un remei diferent...”*

**“- ...la salut és molt important, però a vegades no la sabem cuidar...”**

*“- ...salut és tot en general, és el menjar, és el viure, la companyia que tens al costat, és el poble en què vius...”*

Aquest plantejament, juntament amb les definicions de salut que ja hem comentat, va ser la manera d'iniciar les entrevistes amb els nostres informants.

Curiosament, durant les diferents sessions que vam mantenir amb cadascun dels grups, aquests temes també van sortir a la llum però sense anomenar-los de forma explícita i gairebé sempre referint-se al passat sobretot pel que fa a l'alimentació.

**“-...ara hi ha excés de menjar i no és tan bo”**

**“-...la qualitat del menjar”**

**-“...abans et compraves un rodó i durava tota la setmana i ara, als dos dies s’ha de llençar...  
- Jo faig sopes  
-Ni les sopes són bones amb aquest pa.”**

També considerem important destacar que un dels primers temes que va sortir de forma espontània va ser la importància de l'actitud de cada persona davant de la vida, cosa que influeix directament que se senti o no la necessitat d'adoptar i mantenir accions i comportaments que afavoreixin la salut.

**“- ...una part de la salut que no es té en compte és l'actitud”**

**“-...l'actitud de la persona...”**

A tots els grups es va parlar molt de la importància de portar una vida activa; però sense anomenar l'exercici físic pròpiament dit, és a dir, no es valorava per part dels participants fer exercici per fer exercici com caminar o fer gimnàstic, sinó que la importància d'aquesta vida activa se centrava que fos un mitjà per aconseguir alguna cosa més que en un objectiu en si mateix. En aquest sentit, els temes més recurrents van ser els horts i el ball.

Horts: Perquè fer hort significa fer exercici i, a més obtenir productes que es poden compartir i que afavoreixen una alimentació més sana i natural. Tema prioritzat sobretot pels homes.

**“- ...si em bellugo més, tinc més activitat, estic millor”**

Ball: El tema del ball es va ressaltar tant per part dels homes com de les dones. És molt valorat pels diferents beneficis que aporta, ja que, a banda de l'exercici físic que implica, també s'afegeix el dels records que suscita la música i el de la socialització.

Una altra cosa a constatar és que, encara que els objectius siguin els mateixos, els interessos entre homes i dones són diferents:

Per a les dones, una forma de socialitzar és a través de l'execució de tasques que impliquen una destresa manual, com poden ser la costura, el ganxet o el punt...

**“-... a mi m'agrada molt fer ganxet...”**

Tot i això, entre els homes va sortir de forma recurrent el tema de les tertúlies, sobretot “les tertúlies de cafè” (cita literal).

De totes maneres, això només és una pinzellada perquè ens fem una idea de com van ser les entrevistes, seria molt llarg i una mica tediós transcriure-les senceres, així que ens hem permès fer un resum que és el que us presentem.

Els participants van esmentar la importància de l'estat emocional, de com influencia la manera què ens sentim en la nostra persona, des de problemes físics, com són els dolors

**“-... la salut emocional és un tot, un problema emocional et pot afectar al cap, a l'estómac...”**

fins a la motivació per fer activitats. Van incidir en l'impacte que té mantenir-se actius i sentir-se necessaris.

El suport social és un altre dels indicadors de salut als quals han fet referència. Sentir-se que formen part de la societat, que tenen un entorn social amb què compartir o amb el qual poden rebre suport està lligat al benestar de la persona.

**“- ...quan deixes de treballar has de buscar altres coses...”**

Aquí recau la importància de tenir una bona xarxa familiar i social per no sentir-se sol. Per sentir-se sol només quan s'escull.

També esmenten la jubilació, com un dels moments en què es produeix una crisi normativa. Per tant, exposen com la xarxa social canvia a partir d'aquest moment i com la capacitat de la persona per ser resilient i buscar altres activitats és determinant en aquesta adaptació.

**“- ...quan deixes de treballar perds part de la xarxa social, jo ho he notat molt...”**

Un altre aspecte al qual han fet referència és a la xarxa familiar, per exemple, un dels participants esmenta que, a ell, li agrada fer hort, però explica que planta bastant més del que necessita i el motiu rau, en el fet que li agrada fer-ho per compartir amb els seus familiars. Davant d'aquesta afirmació, una altra senyora també reafirma l'esmentat, ja que ella fa el mateix. Per tant, la importància de compartir, sentir-se útils i d'alguna manera “cuidar”.

De la següent premissa “La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no només l'absència de malaltia” (OMS, 1946) -treballada en la segona trobada- extrèiem com a resultat que la salut és un equilibri entre la salut mental i física i tot i que cadascú té la seva opinió sobre la salut, les persones participants de l'estudi han coincidit en la següent frase dita per un dels participants de l'estudi.

**“- ... es que a la salut hi ha tres potes que és l'alimentació, no la dietètica o la dieta, sinó l'alimentació, l'activitat, i el que deia, l'actitud són tres bases del que crec que és la salut...”**

Així, doncs, podem dir que la salut és un conjunt d'engranatges amb diferents elements cadascun d'ells clau per al seu funcionament i hauríem de ser més conscient que la salut no és quelcom que es té, sinó que és quelcom que es gaudeix.



Per acabar, volem esmentar que els participants no van manifestar de manera explícita la importància de preservar la salut cognitiva. Tanmateix, des de la part tècnica, es considera important mantenir les habilitats cognitives. De les reunions realitzades amb els grups focals podem extreure que, encara que no ho hagin anomenat de manera directa, per dur a terme les activitats que plantegen aquestes han d'estar preservades i a la vegada, les podríem treballar d'una manera lúdica.

## 5. ACTIVITATS PROPOSADES

Durant les trobades amb els diferents grups, proposen diverses activitats, aquestes es poden definir en 4 grups:

 <p><b>SOCIALITZACIÓ</b></p> <p>(Exemples: tertúlia de cafè; de manera col·loquial, trobades, etc.)</p>	 <p><b>EXERCICI</b></p> <p>(Exemples: horts, ball, jardineria, grups de caminar, etc.)</p>	 <p><b>TREBALLS DE DESTRESA MANUAL</b></p> <p>(Exemples: costura, ganxet, fusteria, maquetes, etc.)</p>	 <p><b>ALIMENTACIÓ</b></p> <p>(Exemples: tallers cuina: fer pa conserves, etc.)</p>
--	---	---	--

## 6. BIBLIOGRAFIA

- Salleras Sanmarti, Lluís. Educació sanitària: principis, mètodes, aplicacions. ED. Díaz Santos, Madrid 1998.
- Calvo Bruzos, Socorro. Edu Colectivo Amani. Acción para la Salud en la escuela. Ed. Diaz Santos Madrid, 1991.
- Colectivo Amani. Educació I: Análisis y resolución de conflictos. Ed. Popula. Madrid, 2004
- Saez Cardenas, S: Marqués Holias, F. Colell Brunet, R. Educación para la salud: Técnicas para Trabajos en grupos pequeños: ed. Pagés, Lleida 1995.