

# Jocs virtuals per conscienciar els adolescents sobre estils de vida saludables

## La UdL participa en un projecte europeu amb el departament de Salut i Barcelona Digital

La Universitat de Lleida (UdL) participa, a través del grup [NUTREN-Nutrigenòmics](http://www.nutren.udl.cat/) [ <http://www.nutren.udl.cat/> ], en la creació d'una plataforma d'aprenentatge basada en jocs virtuals per conscienciar els adolescents sobre hàbits saludables. Dispositius portables monitoraran els paràmetres de la seua alimentació i activitat física amb missatges personalitzats. Es tracta del projecte europeu *Pegaso. Fit for future*, que preveu la realització d'una prova pilot entre més de 300 adolescents d'Espanya, Itàlia i Regne Unit.



El sobrepès entre els més joves és un problema als països desenvolupats / Foto: Gaulsstin

El sistema permetrà als usuaris participar en sofisticades mecàniques de jocs i desafiaments en grup per tal de motivar un canvi de comportament pel que fa a l'alimentació més saludable. També el monitoratge dels paràmetres físics dels adolescents i de l'entorn a través de l'ús de sensors portables (també anomenats *wearables*), *smartphones* i diaris multimèdia. A més, Pegaso contempla la creació d'aplicacions mòbils (apps), jocs i d'una comunitat virtual que fomentin la interacció social.

El projecte d'R+D, finançat conjuntament en el marc del programa FP7 de la Unió Europea, el lidera la universitat Politecnico di Milano. A banda de la UdL, també hi participen les universitats britàniques d'Edimburg, Nottingham i Coventry. El consorci està format una quinzena de centres i organitzacions de Catalunya, Itàlia, Regne Unit, Suïssa, Alemanya i Romania.

El grup [NUTREN-Nutrigenòmics](http://www.nutren.udl.cat/) [ <http://www.nutren.udl.cat/> ] s'encarrega de definir els paràmetres nutricionals, fisiològics i d'estil de vida saludable a ser monitorats pel sistema. L'Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya (AQuAS) i l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) – ambdós del Departament de Salut de la Generalitat- realitzaran enquestes a adolescents d'entre 13 i 16 anys de diferents escoles de Catalunya per conèixer la seua opinió i l'ús que en fan dels jocs electrònics i les xarxes socials. Aquesta informació serà clau per elaborar un prototip del sistema i per realitzar una prova pilot posterior que avaluï el seu impacte i la seua usabilitat. Mentre, Barcelona Digital participarà en la definició general del sistema i de la integració, així com en el desenvolupament del sistema de reconeixement del comportament que nodrirà la plataforma d'orientació i suport personalitzat.

### Conseqüències socio-econòmiques dels hàbits poc saludables

L'obesitat i d'altres malalties relacionades amb un estil de vida poc saludable constitueixen un dels reptes més importants al vell continent, ja que representen un 7% dels costos sanitaris de la Unió Europea, a més dels costos associats amb una menor productivitat, pèrdua de producció i mort prematura. D'altra banda, l'obesitat entre els joves és un factor alarmant que prediu la malaltia en l'edat adulta, però que també comporta complicacions de salut a curt termini, a més de riscos per problemes socials i psicològics.

Segons dades de l'Enquesta de Salut de Catalunya de l'any 2012, 3 de cada 10 nens i nenes entre 6 i 14 anys ha participat cada dia o gairebé cada dia del mes en jocs d'esforç físic o esports, mentre que 2 de cada 10 no hi ha participat cap dia o gairebé cap. Pel que fa als hàbits alimentaris, la majoria - 8 de cada 10 nens entre 3 i 14 anys- esmorzen correctament (abans de sortir de casa i a mig matí, com mínim 4 vegades per setmana). Però només 1 de cada 20 nens i nenes entre 0 i 14 anys consumeix la quantitat recomanada de fruita i verdura, 5 racions al dia.

## **Més informació**

[Personalised Guidance Services for Optimising lifestyle in teen-agers through awareness, motivation and engagement](http://cordis.europa.eu/projects/rcn/110906_en.html) [ [http://cordis.europa.eu/projects/rcn/110906\\_en.html](http://cordis.europa.eu/projects/rcn/110906_en.html) ]