

Hábitos Saludables en la Escuela

Autores: Márquez Hernández, Verónica V.; Magaña Mañas, Fernando;
Márquez Hernández, Amor M^a; García Castillo, Ana Belén.

Objetivo

Analizar los hábitos saludables en los estudiantes de un centro escolar de la provincia de Almería

Metodología

Estudio descriptivo. La muestra estuvo constituida por alumnos de 2º y 3º de la ESO del Colegio Cooperativa Ciudad de Almería. Como instrumento se utilizó un cuestionario. Dicho cuestionario consta de 21 ítems mediante la escala de tipo Likert con 6 posibles respuestas o niveles de acuerdo o desacuerdo.

Resultados

El número de encuestados fue de 50 personas, 29 hombres y 21 mujeres con edades comprendidas entre 13 y 15 años. Entre los resultados, destacar que ningún estudiante indicó no desayunar. En cuanto al consumo de fruta en el recreo, la mayoría de los alumnos respondieron no consumirla, en concreto un 70% de los participantes. Considerando el producto más consumido, la mayoría de los encuestados refirieron los productos lácteos (92%). Otro dato a destacar es que la mayoría de preadolescentes manifestaron fijar el mismo horario para realizar sus comidas, 42 % lo realizaba a menudo y el 32 % siempre. En relación con la ingesta de agua al día, más de la mitad de los encuestados, (62%), afirmaron beber siempre más de 1 litro de agua.

Conclusiones

La mayor parte de los jóvenes encuestados llevan a cabo unos hábitos de vida saludable, sin embargo, hay aspectos como el consumo de fruta que debe mejorarse y promocionarse dentro del contexto educativo. Son necesarios programas de salud que promuevan los hábitos saludables en la escuela.