

# **Diseño de una intervención escolar para la promoción de hábitos de vida saludables en adolescentes de 12-14 años**

Arantxa Uranga<sup>1</sup>, Visitación de Castro Laiz<sup>1</sup>, Itziar Vergara<sup>2,3</sup>, Iciar Pérez<sup>3</sup>, Irati Erreguerena<sup>4</sup>, Sara Ponce<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Salud Pública de Gipuzkoa; <sup>2</sup>IISBiodonostia, <sup>3</sup>OSI Bidasoa, <sup>4</sup>Centro de Investigación en Cronicidad-Kronikgune.

\*Proyecto Pre-Start financiado por la Call for tender nº SANCO/2013/C1/004.

## **INTRODUCCION Y OBJETIVOS**

El impacto en la salud de los hábitos de vida es ampliamente conocido. Existe evidencia de que la población infanto-juvenil española es la que menos ejercicio practica de Europa en horario extraescolar y de que está modificando su patrón nutricional generando un aumento de la prevalencia de-sobrepeso y obesidad.

La escuela es un ámbito de interés para la promoción de la salud ya que acoge a la totalidad de la población en la etapa de educación obligatoria.

En el contexto del proyecto Europeo Pre-Start, se ha desarrollado un programa de promoción de estilo de vida saludable dirigido a alumnos de 1º y 2º de la ESO, con el objetivo de evaluar su impacto en la modificación de los hábitos de vida relacionados con la salud.

## **MATERIALES Y METODOLOGIA**

Se trata de un estudio cuasi-experimental con valoración antes-después y grupo control, dirigido a alumnos de 1º y 2º de ESO (12-14 años), desarrollado durante el curso 2015-2016 en dos municipios de Gipuzkoa. La intervención, aborda tres aspectos clave: actividad física, alimentación y creatividad y se basa fundamentalmente en la incorporación en el plan de trabajo escolar de dinámicas participativas (juegos que implican la práctica de actividad física, talleres de alimentación saludable y elaboración de videos) y se apoya en una plataforma online interactiva y dinámica.

La efectividad se evalúa mediante el empleo de cuestionarios de medida del nivel de actividad física habitual (PAQ-A), el sedentarismo (ASAQ) y del patrón de dieta (Kidmed).

## **RESULTADOS**

El programa está desplegado en los colegios y finalizará en junio del 2016. Se dispone ya de la información basal y en junio, al finalizar el curso escolar se valorará el cambio producido y se comparará con el observado en los colegios control.

## **CONCLUSIONES**

El diseño y despliegue del programa ha sido muy enriquecedor y ha permitido el trabajo en red de profesionales de ámbitos diversos como la salud, la educación, técnicos municipales. La incorporación de las nuevas tecnologías de la información y comunicación, es un elemento clave para la implementación y la adherencia a un programa de promoción de hábitos de vida saludable dirigida a la población adolescente de nuestro medio.