

“Good Food, Good Mood” (Comenius Project 2012 - 2014)

Propuesta de actividad del Departamento de Ciencias Naturales. I.E.S.
“ABYLA”. Ceuta.

INFORME SOBRE LA MARCHA Y DESARROLLO DEL PLAN

I. Introducción y objetivos

La calidad de vida de nuestros adolescentes se caracteriza -en los momentos actuales- por el sedentarismo y otros hábitos poco saludables tales como pocas horas de sueños, abuso en el uso de las nuevas tecnologías, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, desequilibrio y falta de regularidad en las comidas, etc. Todo ello redundando negativamente en la salud física, mental y social.

II. Temporalización

Fase I (octubre 2012 - febrero 2013)

Alumnos y profesores de Biología del IES “ABYLA” se han puesto a trabajar en el proyecto Comenius *Good Food, Good Mood* desde una perspectiva de investigación epidemiológica transversal semicuantitativa (Hábitos) y cuantitativa directa (Antropometría y composición corporal). Lo primero que se ha hecho es el **diseño de la investigación**, revisando diversas fuentes de investigación, así como las herramientas de trabajo.

Hemos optado por un diseño de estudio poblacional epidemiológico transversal:

- A) Estamos elaborando un cuadernillo formado por diferentes cuestionarios para poder evaluar las siguientes variables dependientes:
- Hábitos de sueño,
 - Deportes y ejercicio físico,
 - Hábitos tóxicos,
 - Alimentación,
 - Ocio y comunicación.
 - Autoconcepto, y autoestima,
 - Multifactorial en relación con el rendimiento académico.

- B) Además, se están confeccionando unas fichas para medidas antropométricas. Este asunto exige el previo entrenamiento del equipo medidor.

- C) Se finalizará esta primera fase con la ejecución de una prueba piloto con un grupo de 4º de la ESO. Se pretende evaluar la adecuación e idoneidad de los cuestionarios elaborados.

Fase II (marzo 2013 - junio 2013)

En esta etapa del trabajo se llevaran a cabo todas las actuaciones de toma de muestras y de otros aspectos de investigación de campo. El universo de la muestra será 600 alumnos/as de entre doce y 18 años.

Fase III (septiembre 2013 - marzo 2014)

Proceso de tratamiento de datos y propuestas de actuaciones a nivel comunitario para mejorar el estado nutricional y los hábitos en relación con la salud.

Ceuta, 4/02/2013

Fdo.: Adrián RUIZ LASO