

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

"PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES ADOLESCENTES"

Ángela Parés Garre, Nuria Herráiz Blázquez

Tutora: Dr. Esperanza Vélez

Objetivos:

- Contribuir a la mejora y logro de la salud integral, bienestar y desarrollo de los adolescentes.
- Contribuir al desarrollo de competencias y habilidades que ayuden a los adolescentes a tomar decisiones saludables.
- Favorecer la adquisición de hábitos y habilidades saludables en el grupo.

Metodología:

Población diana: Jóvenes de entre 14 y 18 años.

Captación: IES Jaime Ferrán Clúa y Colegio Nuestra Señora de La Merced

Desarrollo de la intervención:

Número de sesiones: 8 sesiones

Duración: 120 minutos cada sesión

Periodicidad: Una sesión por semana

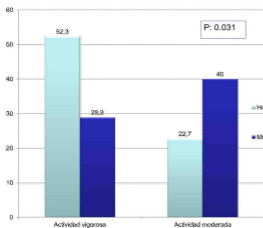
Temporalización: Del 13 de enero de 2017 al 03 de marzo de 2017. Viernes de 09:00 a 11:00 de la mañana.

Lugar: Salón de actos del instituto correspondiente

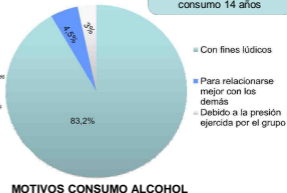
Número de participantes: 20-25 personas por sesión

Resultados (Piloto):

ACTIVIDAD FÍSICA (HOMBRES/MUJERES)



Un 76,4% de los jóvenes consumen alcohol, siendo la edad media de inicio de consumo 14 años



Evaluación:

DISEÑO CUASIEXPERIMENTAL



VARIABLE DE ESTUDIO	VARIABLES DEPENDIENTES O DE RESULTADO
Intervención formativa	Tabaco Alcohol Ejercicio físico Dieta



Referencias:

- Rodrigo MJ, Murgueta ML, García M, Mendosa R, Rubio A, Martínez A, Marín JC. Relaciones padre-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicoforma*. 2004; 16 (2): 203-210.
- de Siles R, de los Santos Ferrera MA, Lata de Fresno Paul R, Torgal MC. Consumo de tabaco y alcohol en la adolescencia. *Rev. Latino-Am. Enfermería*. 2010; 18 (2): 255-261.
- Ruiz-Risueño Abad J, Ruiz-Juan F, Zamarripa Rivera JI. Alcohol y tabaco en adolescentes españoles y mexicanos y su relación con la actividad físico-deportiva y la familia. *Rev. Panam Salud Pública*. 2012; 31(2): 211-20.