



“Sigue la Huella”

2018

Efectos de un programa de intervención escolar para la promoción de hábitos saludables.



¿Qué supone este programa de intervención?

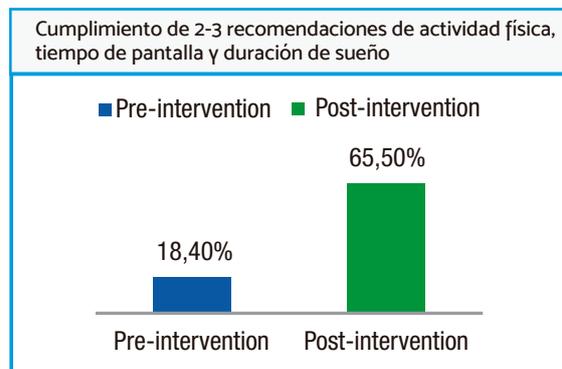
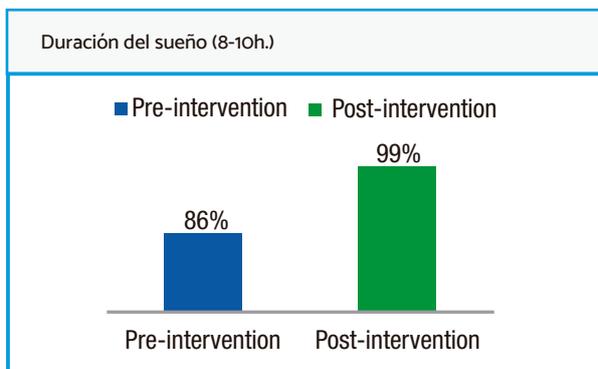
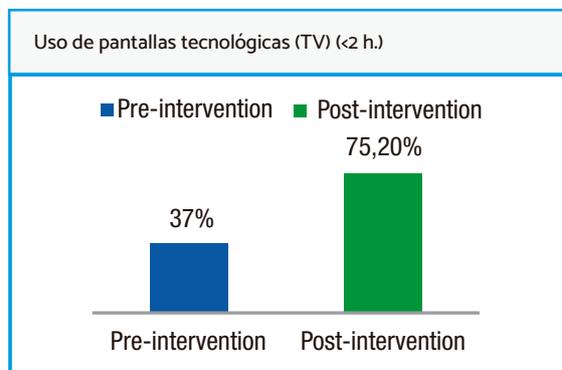
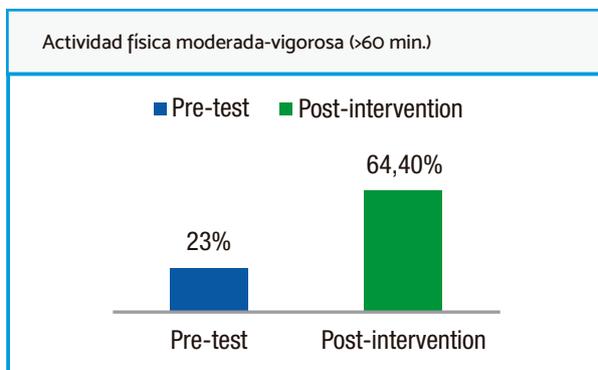


Participantes en el programa del IES Sierra de Guara de Huesca.

- Promoción de hábitos saludables (ej.: actividad física, alimentación, sueño, tiempo de uso de pantalla adecuado, etc.).
- Integración en el proyecto de la vía curricular (ej.: tutorías, recreos) y no curricular (ej.: difusión de la información).
- Empoderamiento de los adolescentes y de la comunidad educativa.
- Implicación de los diferentes agentes educativos: profesores, tutores, familias...
- Proyecto interdisciplinar que aglutina la participación de diferentes áreas curriculares.
- Especial énfasis en los intereses y necesidades del género femenino.
- Perspectiva transcultural con institutos europeos.

Efectos del programa de intervención:

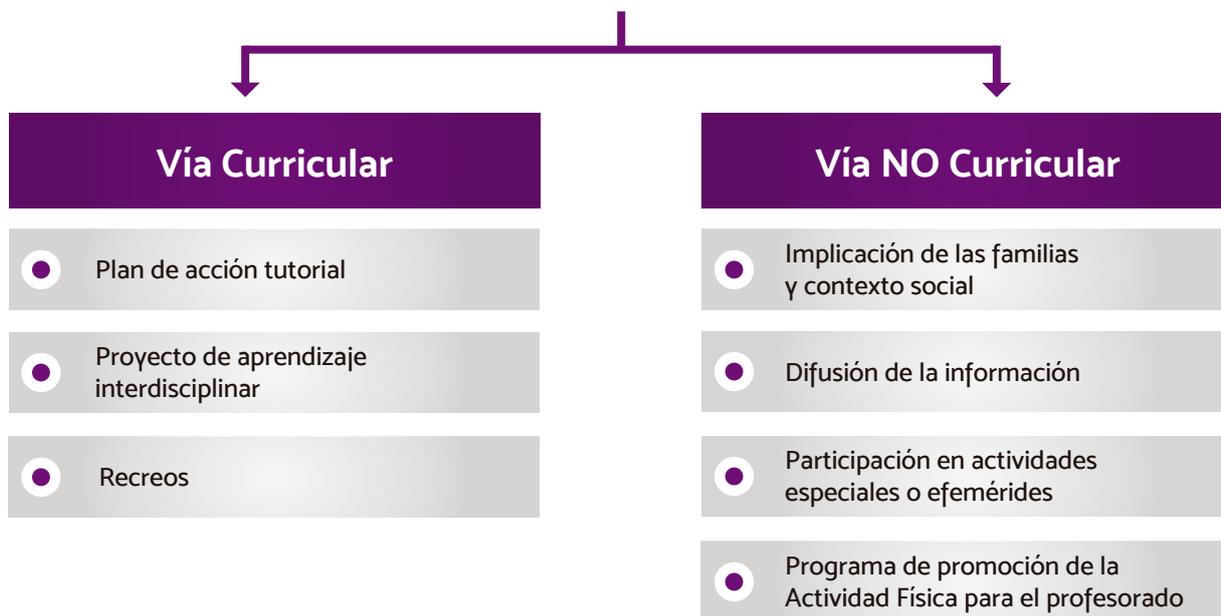
Cumplimiento de las recomendaciones internacionales sobre hábitos saludables



“Los adolescentes que participaron en el programa de intervención mejoraron los porcentajes de cumplimiento de las recomendaciones internacionales en cuanto a práctica de actividad física (>60 minutos al día), uso de pantallas tecnológicas como la televisión (<2 horas al día) y duración del sueño (entre 8 y 10 horas). Un 66,5% de los adolescentes llegaron a cumplir simultáneamente al menos 2 de las tres recomendaciones.”

¿Qué estrategias prácticas propone “Sigue la Huella”?

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN



Efectos del programa de intervención: Variables psicológicas asociadas a la práctica de actividad física



Resto de profesores



Familias



Profesor
Educación Física



Compañeros



Tutores



Mayor motivación autónoma hacia la práctica de actividad física



Mayor satisfacción en la percepción de competencia, autonomía y relación con los demás en la práctica de actividad física



Mayor intención de práctica de la Actividad Física



Mayor apoyo hacia la práctica de actividad física de los diferentes agentes educativos



Proyecto cofinanciado por el FEDER