



## **C. General 12** **Proyecto Vida Saludable**

El Colegio Arenas Sur ofrece al alumnado de 1º y 2º de ESO, dentro del Proyecto de Vida Saludable, un programa de evaluación y atención a la salud con un equipo interdisciplinar de nutricionistas y educadores. Ese programa, del que informa de forma particular desde el Dpto. de Educación Física, consta de pruebas y toma de datos - previa autorización de las familias- y del que se les da información privada posteriormente.

Además, este trabajo de observación y personalización de la atención a la salud, que se inicia en 6º de Primaria con una charla y desayuno saludable, se complementa a instancias del Ministerio de Salud comparando indicadores de salud, comportamientos saludables y otros parámetros de bienestar escolar de los chicos en edad escolar. Este aspecto se llevó a cabo por última vez el año 2018 mediante una encuesta adicional online al alumnado de 1º, 2º y de Secundaria y 1º de Bachiller del que hemos recibido recientemente el correspondiente informe público general sobre el conjunto de centros españoles participantes.

El informe denominado Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) o estudio sobre las conductas de los escolares en España, permite tener una visión global de los estilos de vida de los y las escolares y disponer así de herramientas que permitan el diseño de estrategias de intervención orientadas a la promoción de la salud en esta población. Como es lógico, además de tener en cuenta los objetivos del estudio HBSC en nuestro Proyecto Educativo, los ponemos a su disposición en Galería de Padres.

El documento publicado está no obstante reducido por el excesivo peso. El informe completo está a disposición de La Dirección. No obstante el resumen señala datos interesantes sobre objetivos específicos que se enumeran a continuación:

El consumo diario de refrescos u otras bebidas azucaradas ha ido descendiendo tanto en chicas como en chicos a lo largo del tiempo, aunque siempre ha sido algo mayor en los chicos que en las chicas y sobretodo a partir de los 13 años.

Consumo de fruta: En este apartado se muestra, en primer lugar, el porcentaje de adolescentes que consumen fruta dividido en siete categorías en función de la frecuencia de consumo. Como se observa en la tabla 5, estas frecuencias se muestran de manera diferenciada para cada una de las cinco ediciones del estudio analizadas.

Los resultados de la encuesta en la que participó nuestro colegio (y del que aún no nos han informado nueva fecha de encuesta) señalan que la mayoría de adolescentes presenta un consumo de fruta de entre dos y cuatro días a la semana. Respecto al consumo nulo de fruta, se observa que disminuye levemente en 2006 con respecto a 2002 y se mantiene estable a partir de esa edición. Por otro lado, el consumo óptimo de fruta disminuye en 2006 con respecto a 2002, para posteriormente ir acercándose de manera progresiva a los valores del 2002.

Salud dental: En todas las ediciones analizadas, más de la mitad de los y las adolescentes se cepillan los dientes con una frecuencia óptima (es decir, más de una vez al día todos los días). Además, se observa que este porcentaje ha ido aumentando a lo largo de las ediciones desde 2002.

Horas de descanso: Se detecta una disminución muy pronunciada de 2010 a 2018 en el porcentaje de adolescentes que duermen 8 horas o más entre semana, pasando del 79,6% al 55,4%. En cambio, cuando se observan los datos de los y las adolescentes que duermen 8 horas o más durante el fin de semana este porcentaje se mantiene constante entre las ediciones de 2010 (86,5%) a 2018, (83,0%).

Para saber más , consulte nuestras Galerías en Alexia.

Para información sobre el Proyecto en otras etapas consulte a la Dirección del Centro y Departamento de Calidad

Saludos cordiales

La Dirección

Información de los/as participantes  
Centro Arenas Sur

¡40.495 adolescentes!  
de toda España



Se ha diseñado además un muestreo representativo para cada Comunidad Autónoma



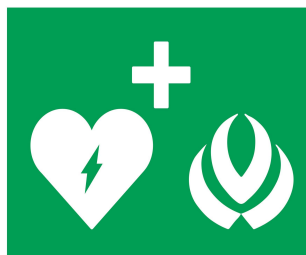
Estudio financiado y apoyado por:  
Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.



Educando  
con **Corazón**



CENTRO ARENAS SUR



Colegios  Saludables



Our school is dedicated to the emotional, physical and social well-being of every student. Our aim is for every student to live healthy, sage, productive, capable and responsible lives