

SALUD ARTE

Profesorado coordinador: Daniel Gallardo, Victoria García

Adela Collado, Alicia Galindo, Macarena Jaén, M^a Jesús Pulido y Aarón Verano.

IES Santo Domingo

C/ Santo Domingo, 29. 11500, El Puerto de Santa María (Cádiz)

daniel.gallardo@iessantodomingo.com mvictoria.garcia@iessantodomingo.com

La constatación de los problemas de sobrepeso de la población española en informes y publicaciones científicas de importantes organizaciones del ámbito de la salud, ampliamente difundidos por los medios de comunicación, originó la necesidad de reflexionar sobre las consecuencias del sobrepeso en la salud, en unas edades en las que la imagen corporal es determinante para la felicidad de las personas. Los objetivos del presente trabajo fueron conocer los hábitos de vida y el índice de masa corporal (IMC) del alumnado del centro educativo y analizar la estética corporal mediante diferentes obras artísticas relacionadas con la anatomía humana. Como metodología de trabajo, se diseñó un cuestionario con diferentes apartados: composición corporal, hábitos de higiene, hábitos de consumo, realización de actividad física, etc. cumplimentado por todo el alumnado del instituto. El análisis de datos se realizó mediante una hoja de cálculo. Los resultados mostraron que, aunque la muestra estudiada estuvo dentro del normopeso, se detectaron hábitos y conductas perjudiciales para la salud. Es necesario, por tanto, incidir en reforzar los hábitos saludables obtenidos y modificar las conductas detectadas que perjudican a nuestro cuerpo, con el fin de promocionar la salud y calidad de vida. En consecuencia, se han diseñado y puesto en práctica los siguientes talleres: “Salud, energía y anatomía”, “El arte de lavarte”, “Hábitos que perjudican tu salud”, “¿Pera o manzana?”, “Higiene postural”, “Cuida tu alimentación” y “Anatomía artística”. En ellos, se darán diferentes recomendaciones a tener en cuenta para conseguir un estilo de vida saludable.

Palabras clave: *normopeso, hábitos saludables, anatomía artística, promoción de salud.*