



12

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA, RELACIÓN CON EL IMC

Profesora coordinadora: Dulce M^a Fuente García-Portilla

Ayda Ben Jelloun, Asmae Bikjdaouene, Salma Boudrai y Uahid,

Manal El Ouriachi, Ghizlane Ouahabi

IEES Severo Ochoa

Plaza El Koweit, 1. 90040 Tánger (Marruecos).

dulcefuente@gmail.com

El objetivo de este trabajo es investigar los hábitos de alimentación y actividad física de los alumnos de nuestro Centro. Además, queremos averiguar si existe una relación con el Índice de Masa Corporal (IMC) y el sexo. Se ha decidido realizar el estudio sobre los alumnos de 3º de ESO, ya que se encuentran en la mitad de la adolescencia, etapa de mayor autonomía, que puede implicar el desarrollo de hábitos perjudiciales para la salud. En la primera fase de la investigación, recogida de información, se ha optado por elaborar un cuestionario con preguntas sencillas (de elección múltiple y de respuesta corta) sobre parámetros físicos, pautas de alimentación y de actividad física durante el tiempo libre. Los alumnos completarán el cuestionario de forma individual y anónima, asesorados por el equipo investigador. Durante la segunda fase, análisis de la información y conclusiones, se vaciarán las encuestas y se compararán los datos con las recomendaciones de la OMS para las personas de su grupo de edad. Se detallará que proporción de alumnos realizan un desayuno completo, cuáles son los grupos de alimentos que consumen con mayor y menor frecuencia, si existe relación entre el IMC y los hábitos de alimentación y actividad física y si hay diferencias entre chicos y chicas. Los resultados se presentarán mediante gráficos, elaborados con el programa informático Excel. En la tercera fase, comunicación de resultados, el equipo de trabajo expondrá a sus compañeros las conclusiones más relevantes del estudio y, además, les explicarán la importancia de la dieta equilibrada y la actividad física para prevenir enfermedades futuras y mejorar el rendimiento escolar y el aspecto físico.

Palabras clave: actividad, adolescencia, dieta equilibrada, hábitos alimentarios, IMC.