

Promoció d'hàbits de vida saludable a partir d'un estil de vida actiu fomentat des del centre escolar. Estudi SAFE.

Vidal-Conti, J., Borràs, P.A., Muntaner-Mas, A., Cantallops, J., Ponseti, X., Palou, P.

Grup d'Investigació en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Universitat de les Illes Balears

Contacte: josep.vidal@uib.cat



Universitat
de les Illes Balears



Irie (GICAFE)

UIB-GOIB

Institut de Recerca
i Innovació Educativa

Grup d'Investigació en Ciències
de l'Activitat Física i l'Esport

Els efectes positius de l'activitat física (AF) sobre la salut i el benestar, tant a curt com a llarg termini, estan àmpliament documentats en qualsevol edat. Tot i això, el 80% dels adolescents no compleix les recomanacions mínimes d'activitat física. A més, la prevalença de sobrepès i obesitat s'ha incrementat des de 1980 a 2013, d'un 16.9% a un 23.8% en els nins, i des d'un 16.2% a un 22.6% en les nines, a nivell mundial.

OBJECTIU:

Conèixer l'estat d'instauració d'hàbits de vida saludable de la població escolar de les Illes Balears.

Elaborar materials i protocols d'intervenció per a la implantació de l'AF com a element de promoció de salut en els centres escolars.

MÈTODE:

Participants: 2500 escolars

Edat: 10-16 anys.

Instrument: qüestionaris auto reportats (escolars, pares i mares, i centre educatiu), bateria de condició física ALPHA-FIT.

Identificació de factors determinants per a que un nin o nina sigui físicament actiu o no

ESCOLARS

- IMC.
- Suport parental.
- Amics actius.
- Temps de pantalla.
- Autopercepció CF.
- Hàbits d'AF.
- Temps de son.
- Hàbits tòxics.
- Mal d'esquena.
- Condició física.
- Rendiment acadèmic.

PARES / MARES

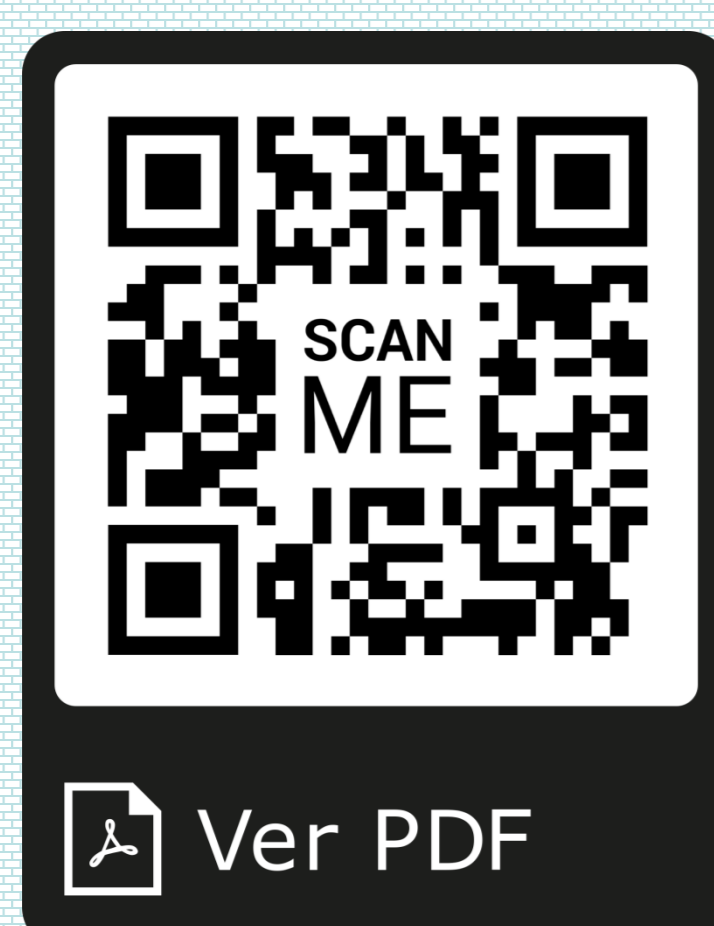
- Nivell socioeconòmic.
- Estudis assolits.
- Estructura familiar.
- Hàbits tòxics (tabac).
- Mal d'esquena.
- Entorn actiu o no del lloc residència.
- Estrès parental.
- Nivell d'AF.

CENTRE ESCOLAR

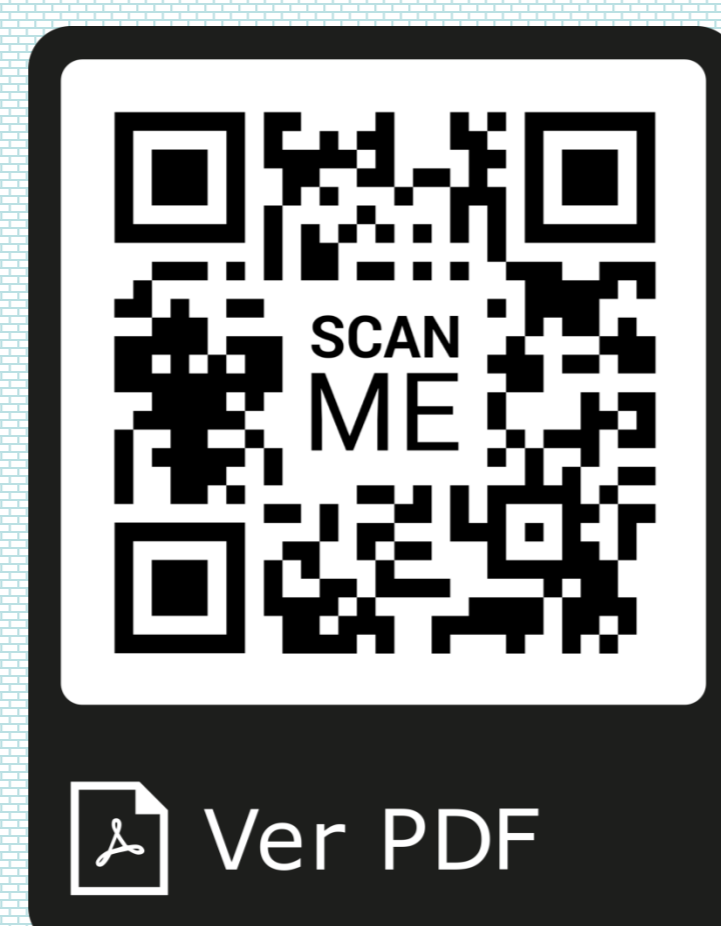
- Directrius de centre.
- Oferta extraescolar.
- N° i durada esplais.
- AF al centre.
- Transport actiu.
- Accessibilitat a les instal·lacions.

PRIMERS RESULTATS

Transport actiu



Obesitat



Predictors d'AF



Patis actius

