

DEPARTAMENTO: CIENCIAS NATURALES  
CARRERA: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BIOLÓGICA

TRABAJO DE DIPLOMA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE LICENCIADO EN  
EDUCACIÓN BIOLÓGICA

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS ALUMNOS DE OCTAVO  
GRADO

THE HEALTHY LIFESTYLES IN EIGHTH GRADE SCHOOLCHILDREN

Autora: Raquel González Duránd

Tutora: Profesor Auxiliar, Lic. Edith María Beltrán Molina, MSc.

Este documento es Propiedad Patrimonial de la Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”, y se encuentra depositado en los fondos del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación “Raúl Ferrer Pérez”, subordinado a la Dirección General de Desarrollo 3 de la mencionada casa de altos estudios.

Se autoriza su utilización bajo la licencia siguiente:

**Atribución- No Comercial- Compartir Igual**



Para cualquier información, contacte con:

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación “Raúl Ferrer Pérez”.

Comandante Manuel Fajardo s/n, esquina a Cuartel, Olivos 1. Sancti Spíritus.

Cuba. CP. 60100

Teléfono: **41-334968**

## **Resumen**

El trabajo titulado: "Los estilos de vida saludables en los alumnos de octavo grado" resulta de gran interés ya que dota a los alumnos de conocimientos sobre los riesgos para su salud individual y colectiva tanto en el contexto escolar como en el comunitario. Este trabajo tiene como objetivo proponer un programa de círculo de interés para promover estilos de vida saludables en alumnos de octavo grado de la ESBU Juan Manuel Feijoo. En la investigación se utilizan métodos del nivel teórico: histórico – lógico, analítico – sintético e inductivo-deductivo. Del nivel empírico: la observación, la entrevista y la encuesta y del método matemático y/o estadísticos el cálculo porcentual. La propuesta se encuentra en correspondencia con los requerimientos actuales que exige la educación cubana encaminada a garantizar la educación en los valores fundamentales de la sociedad cubana actual y la labor preventiva. con posibilidades de ser aplicado en todos los niveles de enseñanza.

**Palabras clave:** salud, estilo de vida, promoción.

## **Abstract:**

The working title " The healthy lifestyles un eighth grade schoolchildren" it is of great interest Sincé ir endows they students of knowledge on they risks yo tour individual and collective health, both un The school and community contexto. Thais work aims to propase a circle program of intereset yo promote heatlhy. Lifestyles un eighth grade students of The ESBU: Juan Manuel Feijoo. In The research, theoretical level methods were used: historical- logical, analytical- synthetic, inductive- deductive of The mathematical method and or statistics The porcentaje calculation. The propiedad is in correspondence with The requeriments curred demands of cuban educación aimed at garantecing education un The fundamental values with The possibility of being applied at all levels oficina education.

**Keywords:** health, lifestyles, promote.

**Pensamiento**

**“Un exterior saludable comienza en tu interior”.**

**Robert Urich.**

# INDICE

## Páginas

INTRODUCCIÓN.....	
DESARROLLO	
1. Fundamentos teóricos que sustentan la promoción de estilos de vida saludables en los alumnos de secundaria básica.....	
1.1- Conceptualización de estilos de vida y estilo de vida saludables.....	
1.2- La promoción de estilos de vida saludables en la etapa adolescente.....	
2.- Propuesta de un programa de círculo de interés que contribuya a promover estilos de vida saludables en los alumnos de octavo grado de la ESBU Juan Manuel Feijoo.....	
2.1- Diagnóstico del estado actual de los alumnos de octavo grado de la ESBU Juan Manuel Feijoo en cuanto al conocimiento y práctica de estilo de vida saludables.....	
2.2- Fundamentación del programa propuesto para contribuir a promover estilos de vida saludables.....	
CONCLUSIONES.....	.....
RECOMENDACIONES.....	.....
BIBLIOGRAFÍA.....	.....

## **INTRODUCCIÓN**

Los principales problemas de salud de los países desarrollados se derivan de los estilos de vida y están relacionados con la alimentación y la nutrición; la salud mental, los accidentes, el ejercicio físico, el tabaco, el alcohol y las drogas. Entre el 17 y el 22% de los adolescentes menores de 18 años padecen problemas de desarrollo, emocionales y de conducta. La mitad de las muertes del mundo industrializado son el resultado de la enfermedad cardiovascular, que es la primera causa de muerte y discapacidad en Europa.

La Organización Mundial de la Salud indica que tres millones de personas mueren anualmente a causa del tabaco. La obesidad, la diabetes tipo 2 y diversos tipos de cáncer aumentan su prevalencia en los últimos años. En la actualidad una de cada siete muertes prematuras está relacionada con las lesiones producidas en los accidentes e intoxicaciones.

Es preciso modificar estos estilos de vida para alcanzar mejoras en la salud de la población. La tradicional atención a los pacientes desde las consultas, cuya meta fundamental es la curación de la enfermedad, ha demostrado no ser un método eficaz para conseguirlo. La educación para la salud persigue que la población desee estar sana, sepa y haga lo que pueda, individual y colectivamente, para mantener la salud; con este enfoque, se muestra como un instrumento más eficaz es el mantenimiento de hábitos saludables.

En Cuba existen antecedentes del trabajo de promoción y educación para la salud desde el 1816 que, a propuesta de la Sociedad Económica de Amigos del País, la Secretaría de Educación nombra los primeros inspectores escolares, los que tenían entre sus obligaciones: “Velar acerca de la moralidad, aplicación y aseo de la juventud que frecuentaba las escuelas, advirtiendo juiciosamente a los maestros los defectos que notaren; reconvencerles muy mansamente de omisiones o faltas. Visitar los establecimientos una vez al mes y siempre que lo creyeran oportuno.” (Méndez, R. 2008)

Desde entonces el cuidado por la higiene personal de los alumnos formó parte de la práctica pedagógica de los maestros cubanos, poniendo en práctica diferentes programas preventivos relacionados con factores influyentes en la salud individual y colectiva. Dichos factores comprenden diversos grupos: económicos y sociales, naturales, biológicos, estructura y mantenimiento de la atención médica y estilo de vida.

En todas las escuelas secundarias del país existe un modelo de Programa de promoción y educación para la salud el cual se presenta como una guía al maestro sobre los conocimientos, actitudes y prácticas saludables que se deben desarrollar en educandos y trabajadores de la educación como contribución importante a la prevención de diversas enfermedades. Contribuye a fomentar una cultura en salud, que se refleja en estilos de vida sanos de niños, adolescentes, jóvenes y trabajadores en el sistema Nacional de Educación.

En el mismo se hace alusión a que los adolescentes al terminar noveno grado deben ser capaces de:

- Manifestar hábitos de higiene personal y colectiva que se exprese en su conducta ciudadana.
- Expresar buenas relaciones interpersonales y normas de convivencia en su actuación diaria.
- Practicar ejercicios físicos sistemáticos y tener conciencia de que constituye un medio para promover y fortalecer su salud.
- Manifestar correctos hábitos de Educación nutricional.
- Practicar medidas higiénicas que contribuyan al mantenimiento de la salud individual y colectiva, partiendo de las consecuencias para el organismo humano del hábito de fumar y el consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

Un estilo de vida saludable se construye en el día a día, en el influyen todos estos factores mencionados anteriormente, por lo que se hace necesario identificar comportamientos y hábitos que en un momento determinado ponen en peligro la salud, por ejemplo, el hábito de fumar, la ingestión de bebidas alcohólicas, inadecuados hábitos alimentarios, la conducta sexual desprotegida, etc.

En la actualidad las principales causas de muerte ya no son las enfermedades infecciosas sino las que provienen de estilos de vida y conducta poco saludables. Es más fácil y menos costoso ayudar a que una persona se mantenga saludable,

pues la detención temprana de factores de riesgo, junto con la promoción de estilos de vida saludables, optimiza la prevención más adecuada en el cuidado de la salud.

Diferentes autores se han dedicado al estudio de este tema, por ejemplo: Pérez L. (1987), Suárez, J. y Castellanos, PL. (1985), Carvajal et. al (1998); Arocha J.L. (2000); Pérez, M. (2001); Rico M.M. (2010), entre otros. Destacando la importancia de trabajar en este sentido para desarrollar en los alumnos hábitos y costumbres que fomenten un estilo de vida satisfactorio.

Investigaciones realizadas en el país por Carvajal et. al (1998), acerca de la implementación de la Educación para la Salud, específicamente lo relacionado con los estilos de vida saludables, destacan el insuficiente trabajo que en este sentido se desarrolla en las escuelas, además, de concebir ciertas concepciones tales como: la mente separada del cuerpo, la enfermedad vista como un mal funcionamiento de los mecanismos biológicos y la salud definida como ausencia de enfermedad, determinado en parte por la concepción biologicista que ha primado en el tratamiento de la misma, muchas veces limitada a mencionar las medidas higiénicas para los diferentes sistemas de órganos.

Lo apuntado anteriormente se corrobora con los resultados obtenidos en la etapa de constatación de la presente investigación realizada en la ESBU Juan Manuel Feijoo del municipio Jatibonico, en la que se determinaron las siguientes limitaciones.

- Existen estudiantes que manifiestan ser adictos al alcohol y al cigarro.
- Los hábitos alimenticios no son adecuados. Prefieren consumir alimentos como embutidos, refrescos gaseados, pizzas.
- La mayoría no siente inclinación por la práctica de ejercicio físico y el deporte.
- Muchos manifiestan somnolencia durante las clases por haberse acostado en horas de la madrugada.
- No se observan adecuadas relaciones interpersonales.
- Se han observado conductas inadecuadas por parte de los estudiantes que atentan contra la salud del organismo y el medio ambiente.

A partir de esta problemática existente se llega a la conclusión que existen carencias en cuanto al conocimiento y práctica de estilos de vida saludables en

los alumnos de la ESBU Juan Manuel Feijoo, lo que se refleja en su comportamiento.

Por todo lo anterior se plantea como problema científico: ¿Cómo promover estilos de vida saludables en los alumnos de octavo grado de la ESBU Juan Manuel Feijoo del municipio de Jatibonico?

Se asume como objetivo de la investigación: Diseñar un programa de círculo de interés que contribuya a promover estilos de vida saludables en los alumnos de octavo grado de la ESBU Juan Manuel Feijoo.

Para la organización y el desarrollo de la investigación fue necesario responder las siguientes preguntas científicas:

1. ¿Qué fundamentos teóricos sustentan la promoción de estilos de vida saludables en los alumnos de secundaria básica?
2. ¿Cuál es el estado actual en cuanto al conocimiento y práctica de estilos de vida saludables en los alumnos de octavo grado de la ESBU Juan Manuel Feijoo?
3. ¿Qué características debe poseer un programa de círculo de interés que contribuya a promover estilos de vida saludables?

Se realizaron las siguientes tareas de investigación:

1. Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan la promoción de estilos de vida saludables en los alumnos de secundaria básica.
2. Diagnóstico del estado actual de los alumnos de octavo grado de la ESBU Juan Manuel Feijoo en cuanto al conocimiento y práctica de estilos de vida saludables.
3. Propuesta de un programa de círculo de interés que contribuya a promover estilos de vida saludables.

Se utilizaron diferentes métodos:

**Del nivel teórico:**

Histórico - lógico: se utilizó en el proceso de investigación para describir la situación en cuanto a los estilos de vida saludables.

Analítico - sintético: permitió realizar una caracterización detallada del objeto de estudio, establecer relaciones entre los elementos que lo integran, así como una valoración del estado actual del problema en la población seleccionada.

Inductivo-deductivo: posibilitó como forma del razonamiento, establecer generalizaciones acerca de la educación para la salud y en particular los estilos de vida saludables.

**Del nivel empírico:**

Observación: Se observaron diferentes momentos del horario escolar con el objetivo de conocer el comportamiento de los alumnos de octavo grado de la ESBU: Juan Manuel Feijoo teniendo en cuenta factores y comportamientos de riesgo que atentan contra el equilibrio interno del organismo humano y que constituyen estilos de vida inadecuados.

La entrevista: permitió constatar con los profesores la ESBU: Juan Manuel Feijoo el trabajo que se realiza en cuanto a la promoción de estilos de vida saludables.

La encuesta: permitió diagnosticar los conocimientos y prácticas en cuanto a estilos de vida que poseen los estudiantes de octavo grado de la ESBU: Juan Manuel Feijoo.

**Del nivel estadístico-matemático:**

Calculo porcentual: permitió procesar la información obtenida en la aplicación de los instrumentos.

La población está representada por 120 alumnos de octavo grado de la ESBU Juan Manuel Feijoo y la muestra la constituyen los 20 alumnos del grupo octavo cuatro. Que representan el 17 % de la población.

La tesis está estructurada en: Introducción, dos epígrafes y subepígrafes, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

## **DESARROLLO**

### **EPÍGRAFE 1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS QUE SUSTENTAN LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA BÁSICA**

#### **1.1 Conceptualización de estilo de vida y estilo de vida saludable.**

El concepto de estilo de vida comienza a ser objeto de las ciencias médicas en la segunda mitad del siglo XX, a partir del redimensionamiento del concepto de salud y, por lo tanto, de los determinantes de la salud. Sus orígenes se remontan a los Estados Unidos, cuando simultáneamente se establecen las primeras escuelas de medicina preventiva, por lo que se comienza el estudio de los elementos que lo caracterizan.

Se refirieron al término diferentes personalidades de la época como: Rikfkin J. (1939); Toffler A. (1939); H. Sigerist (1945), Marc Lalonde (1974), entre otros, estimulando una variedad de interpretaciones al término; algunos lo concibieron como la cobertura total de los servicios de salud; otros separaban el estilo de vida de la prevención para la salud y otros planteaban que un estilo de vida sano estaba relacionado solo a la ausencia de enfermedades.

Alvin Toffler predijo una explosión de los estilos de vida (denominados "subculturas") debido al incremento de la diversidad de las sociedades postindustriales. (wikipedia 2017)

Jeremy Rifkin describe el estilo de vida y la vida cotidiana en Europa y Estados Unidos; en las épocas históricas, en las actuales y en la llegada de la era global, después del individualismo y el comunitarismo.

Pierre Bourdieu centra su teoría en el concepto de habitus entendido como esquemas de obrar, pensar y sentir asociados a la posición social. El habitus hace que personas de un entorno social homogéneo tiendan a compartir estilos de vida parecidos. (wikipedia 2017)

Según el Diccionario Filosófico de M. Rosental y P. Iudin, (Editora Política, La Habana, 1981) refiriéndose al estilo de vida se plantea que en el mismo se reflejan tanto las condiciones económico-sociales de la vida de la sociedad como las peculiaridades y las tradiciones de tal o más cual pueblo, sería la forma como se comporta o manifiesta una determinada cultura, por lo que cada pueblo, nación, o aún diferentes grupos sociales pueden tener diferentes estilos de vida y aun haciéndolo más particular, una comunidad, una familia o un individuo pueden tener un estilo de vida en particular dependiendo de sus conocimientos, necesidades reales, posibilidades económicas , etc.

En la definición anterior se evidencia la relación entre el estilo de vida y el modo de vida individual, o sea, con la forma de vivir de las personas. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano y, por lo tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares.

En el año 1986 la OMS lanzó su definición de estilo de vida refiriéndose a que "...es el resultado de un conjunto de hábitos que nos permiten disfrutar de un equilibrio entre bienestar físico, mental y social".

Es decir, la definición está formada por tres componentes que juegan un papel clave en el desarrollo de nuestro día a día:

1. La salud física. Esta hace referencia al buen funcionamiento de nuestro organismo, así como a la ausencia de enfermedades. En este sentido, la prevención es imprescindible. Y, por ello, llevar una dieta equilibrada y alejada de azúcares, ultraprocesados y sustancias tóxicas nos ayuda a sentirnos mejor.
2. La salud mental. En cuanto a la salud mental, podemos hablar de la ausencia de estrés, cansancio, ansiedad y de cuidado personal, de autoestima y pensamientos positivos.
3. La salud social. Por último, el bienestar social hace alusión a las relaciones que tenemos con otras personas, nuestra participación en el desarrollo de la sociedad y otros factores que influyen en nuestra calidad de vida: tener una vivienda digna, condiciones laborales favorables, buena educación...

Lo anterior refiere que un estilo de vida son aquellos patrones cognitivos, afectivos-emocionales y conductuales que muestran cierta consistencia en el

tiempo, bajo condiciones más o menos consistentes y que pueden constituirse en factores de riesgo o seguridad, dependiendo de su naturaleza.

Según Perea (2004) en su forma más llana el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir. Se entiende como un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivos para la salud.

Así mismo, Pedraz (2007), sugiere que el estilo de vida se construye a partir de sutiles pero permanentes técnicas de acondicionamiento social, que penetran el cuerpo y crean una red de lazos (emocionales, ideológicos, prácticos, entre otros), a través de los que discurre el poder, no como algo que se ejerce sino como algo que circula.

Otra definición es la que aparece en la Wikipedia 2017 donde se plantea que: "el estilo de vida o forma de vida son expresiones que se designan, de una manera general, al estilo, forma o manera en que se entiende la vida".

A partir de todo lo expuesto anteriormente llegamos a la conclusión que el estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir "estar en el mundo", expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales.

El estilo de vida, según Cirelda Carvajal (2000) y cuya definición asumimos en la investigación, es un factor "referido a la conducta individual de los hombres ante determinado hecho cotidiano. Incluye los hábitos alimentarios, el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, la práctica de ejercicio, el sueño, el descanso, la recreación y la actitud ante del estrés.

Se considera como un factor de riesgo común de diversas enfermedades, principalmente de las crónicas no transmisibles; como una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.

Los estilos de vida saludables son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de

la Organización Mundial de Salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poco saludable y sedentarismo.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

Un estilo de vida saludable es el conjunto de hábitos y costumbres que le permiten al individuo alcanzar y mantener el funcionamiento óptimo del organismo, así como cubrir las necesidades de energía y nutrientes específicos según cada etapa de su vida. Por lo que es considerado como un factor determinante y condicionante del estado de salud de un individuo. (OMS, 2004)

Para determinar si se ha alcanzado un estilo de vida saludable debemos realizar un análisis en nuestro accionar diario teniendo en cuenta las siguientes características:

- En él influye la actividad física, el trabajo, la familia, la cultura y los patrones de consumo de alimentos (por ejemplo, la manera en que se preparan, se consumen, etc.).
- Al llevar un estilo de vida saludable la misma mente comienza a cambiar. Los malestares digestivos y otras enfermedades pueden hacer que sientas depresión o ansiedad. En cambio, una alimentación saludable y el hacer ejercicio te ayudarán a cultivar mejores pensamientos sobre ti mismo y el resto del mundo.
- Estudios demuestran que enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular, hígado graso y enfermedades del sistema gastrointestinal se asocian directamente con estilos de vida poco saludables y disminuyen significativamente la calidad de vida de las personas.

El autocontrol del comportamiento constituye la más importante herramienta de la que puede disponer un individuo para realizar cambios en su estilo de vida; y dado que el estilo de vida está determinado por las condiciones de vida, un elemento importante en esta investigación es la identificación de los factores de riesgo. Aspectos como factores motivacionales, el aprendizaje, las creencias y las influencias sociales, además de la historia biológica, han sido identificados como

componentes de las conductas y hábitos que caracterizan el estilo de vida de una persona, por lo tanto, establecer conductas saludables y eliminar conductas de riesgo de manera estable, como aspiración de la promoción de salud, constituye un reto para nuestra ciencia.

## **1.2 La promoción de estilos de vida saludables en la etapa adolescente.**

La etapa adolescente tiene características diferentes, de manera que es posible analizar la dimensionalidad de las conductas que conforman los estilos de vida saludables en esta etapa evolutiva. Concretamente, la investigación ha demostrado que muchas conductas relacionadas con la salud están interrelacionadas y tienden a variar sistemáticamente durante la adolescencia (Jessor,1984).

De hecho, las uniones intraindividuales entre las conductas –su tendencia a coocurrir dentro del mismo adolescente- sugieren la existencia de un síndrome, una constelación organizada de comportamientos, más que una colección de actividades discretas e independientes.

Este modo de entender el estilo de vida tiene importantes implicaciones para conocer el origen y naturaleza de cada comportamiento, así como para planificar programas de prevención e intervenciones en la población adolescente.

Existen diversas explicaciones que tratan de revelar las razones por las que las diversas conductas que conforman los estilos de vida correlacionan de forma clara durante la adolescencia. Elliot (1993)

Recoge cinco explicaciones diferentes:

- 1) Las conductas tienen una causa común, como pueden ser rasgos de personalidad, desorden clínico, orientación social o proceso de desarrollo.
- 2) Las conductas están vinculadas con la experiencia social y se aprenden en grupo, unas unidas a otras.
- 3) Las conductas constituyen medios alternativos para alcanzar algunas metas personales.
- 4) Las conductas se hallan vinculadas con las expectativas normativas de grupos particulares o culturas.
- 5) Las conductas están vinculadas causalmente unas con otras.

Algunos autores señalan aproximadamente los 14-15 años como el momento evolutivo donde las conductas aparecen más relacionadas, es a partir de esa

edad cuando se incrementa la prevalencia de múltiples conductas de riesgo para la salud (Brener & Collins, 1998).

Teniendo en cuenta la importancia del estudio de los estilos de vida saludables para la intervención, estrategias para abordar los estilos de vida relacionados con la salud se encuentran entre las intervenciones más eficaces y disponibles para reducir la incidencia y gravedad de las principales causas de enfermedad y discapacidad, sobre todo para el caso de los cuatro comportamientos clásicos: alcohol, tabaco, actividad física y alimentación (Whitlock, Orleans, Pender & Allan, 2002).

### **¿Dónde promover los estilos de vida saludables?**

- En el hogar
- En la escuela
- En la sociedad: establecimientos de salud, comunidades, lugares de trabajos, grupos de apoyo, entre otros.

Desde el punto de vista educacional, para lograr el establecimiento de estilos de vida saludables se recomienda trabajar los siguientes aspectos que constituyen factores de riesgo para la salud si se adoptan de manera incorrectas (según la OMS):

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas.
- Ejercicio físico y deporte.
- Sueño nocturno.
- Estrés.
- Educación nutricional
- Higiene personal.
- Actividades de ocio o aficiones.
- Relaciones interpersonales.
- Medio ambiente.
- Comportamiento sexual.

Estos temas pueden ser trabajados en diferentes espacios como en turnos de reflexión y debates, círculos de interés, asignaturas con potencialidades en sus contenidos, intervenciones en grupos organizados para la educación, entre otros.

El establecimiento de estilos de vida saludables constituye un elemento muy valioso para fomentar una vida sana en las nuevas generaciones y propiciar procesos de enseñanza-aprendizaje más desarrolladores, por lo que exige por parte de la persona, la familia y otros grupos sociales los conocimientos necesarios para la prevención de ciertas enfermedades, para la participación y gestión de su propia salud y para poder desarrollarse en un proceso de salud integral.

## **EPÍGRAFE 2 PROGRAMA DE CÍRCULO DE INTERÉS PARA FOMENTAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS ALUMNOS DE OCTAVO CUATRO DE LA ESBU: JUAN MANUEL FEIJOO.**

Con el objetivo de dar respuesta a las preguntas científicas realizadas por la autora, se presenta a partir de los resultados del diagnóstico inicial, el diseño de un programa de círculo de interés para contribuir a la promoción de estilos de vida saludables en los escolares de octavo 4 de la ESBU: Juan Manuel Feijoo así como los resultados obtenidos después de su implementación.

### **2.1 Diagnóstico del estado actual de los alumnos de octavo grado de la ESBU: Juan Manuel Feijoo en cuanto al conocimiento y práctica de estilos de vida saludables.**

Para el diagnóstico se utilizó como muestra a los 20 alumnos del grupo cuatro donde se desarrolla la práctica laboral; el análisis se dirigió a los aspectos fundamentales:

Nivel de conocimientos de los estudiantes acerca de los términos salud y estilo de vida saludable, así como los factores y comportamientos de riesgo que atentan contra el equilibrio interno del organismo humano:

- . Higiene individual y colectiva.
- . Ingestión de bebidas alcohólicas y otras drogas.
- . Consumo de cigarrillos.
- . Hábitos alimenticios.
- . Práctica de ejercicios físicos y el deporte.
- . Horario de sueño.
- . Actividad de ocio o adicciones.
- . Relaciones interpersonales en la escuela y fuera de esta.
- . Cuidado del medio ambiente.

. Comportamiento sexual.

Para la constatación del problema se aplicaron diferentes instrumentos como: observación a diferentes momentos del horario escolar, entrevista a profesores y encuesta a estudiantes, cuyos resultados se exponen a continuación.

Se elaboró una guía de observación a diferentes momentos del horario escolar (Anexo1) con el objetivo de observar el comportamiento de los alumnos de octavo cuatro de la ESBU: Juan Manuel Feijoo teniendo en cuenta los factores y comportamientos que demuestran un estilo de vida inadecuado.

En cuanto a la higiene personal, se pudo apreciar que existen alumnos que no usan de manera correcta el uniforme, asisten a la escuela con los zapatos sucios, camisas descocidas y sucias, se introducen los dedos en la nariz, los ojos, sacan punta en su puesto de trabajo, no utilizan la solución clorada, (existe un pomo en el aula y no se utiliza) se sientan de manera incorrecta en las sillas.

Se observó en horarios del receso escolar que existen alumnos que van al baño a fumar, dejando la evidencia del cigarrillo; a la salida de la escuela se unen a otros alumnos de noveno grado y también practican este hábito.

Las relaciones interpersonales tanto con los compañeros de aula como con los profesores no son las mejores, se observan comportamientos irrespetuosos, malas palabras, lenguaje inapropiado para el lugar donde se encuentran, demasiada relación con los maestros a quienes la mayoría de las veces tratan de tu. Gestos indebidos, manifestaciones íntimas de parejas frente a los maestros.

Las áreas de la escuela se mantienen limpias por las auxiliares, pero no son cuidadas lo suficiente, se observan papeles en el piso de las aulas, alumnos sacando punta fuera del cesto, afilando el grafito en las mesas, se observan paredes escritas tanto en los baños como en otras áreas del centro.

En las clases de Educación Física se puede apreciar como muchas niñas justifican el no participar porque se les quedó la ropa o porque tienen algún padecimiento, lo que demuestra el rechazo a este tipo de actividad. Algunos se rehúsan a formar parte de los equipos para la práctica de deportes.

Se aplicó una entrevista a profesores (Anexo 2) con el objetivo de constatar el trabajo que se realiza en cuanto a la promoción de estilos de vida saludables en la escuela.

A partir de la revisión de dicho instrumento se pudo determinar que no todos conocen con profundidad lo que constituye un estilo de vida saludable, algunos

solo se refieren a los hábitos alimenticios. Manifiestan que la asignatura que tiene potencialidades para el tratamiento de dicha temática es la Biología. En cuanto a los espacios para la promoción refieren el poco tiempo para las actividades extracurriculares, como círculos de interés, excursiones, acampadas, entre otras, además de la carencia de programas actualizados que contribuyan a la ejecución de las mismas.

Evalúan de regular el comportamiento de los alumnos de los grupos con los que trabajan en cuanto a la práctica de estilos de vida saludables porque constantemente tienen que llamar la atención ante indisciplinas que no son permitidas en la escuela como el fumar, llegar tarde por haber estado en fiestas ingiriendo bebidas alcohólicas hasta altas horas de la noche, presencia física inadecuada, alumnos que no van aseados, con camisas sucias; en cuyo comportamiento cumple un rol fundamental la familia.

En la encuesta aplicada a los estudiantes (Anexo 3) con el objetivo de diagnosticar los conocimientos y prácticas de estilos de vida saludables se pudo constatar que no dominan las definiciones de salud y estilo de vida saludable, solo 7 que representan el 35 % de la muestra seleccionada plantean que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, el resto de refiere a los demás aspectos que aparecen en la encuesta.

De los 20 alumnos muestreados 5 para un 25 % responden correctamente lo que significa un estilo de vida saludable señalando que son hábitos, prácticas y actividades que influyen positivamente en la salud del individuo. El resto marca hábitos higiénicos.

En cuanto a las características del proceso de alimentación solo 9 que representan el 45 % señalan la correcta: adecuada, accesible, variada, suficiente, inocua, el resto señalan otras.

De 20 alumnos 4 para un 20 % dicen comer 5 veces al día, el resto siempre que tienen hambre o tres veces al día. La ingestión de agua es escasa de forma general, solo 3 alumnos para un 15 % refieren que más de dos litros.

Consumen frecuentemente alimentos como pizzas, embutidos, pan, mantequilla. Solo 9 alumnos para un 45 % comen con frecuencia frutas y verduras.

6 estudiantes para un 30 % consideran su sistema inmune fortalecido porque nunca se enferman, el resto débil porque se enferman a menudo.

Consumen bebidas alcohólicas nunca o solo en fiestas 11 alumnos para un 55 %; el resto manifiesta tomar a menudo. En el grupo han fumado en alguna ocasión de su vida 12 alumnos entre hembras y varones para un 60 % lo que representa un posible riesgo de que en un futuro sean fumadores activos. El resto nunca ha fumado.

En cuanto a las respuestas dadas al enunciado 10 referente a cómo controlan el estrés existe una diversidad de criterios encontrándose en la categoría de adecuado 13 alumnos para un 65 % por referirse exclusivamente a la práctica de deporte, música, compartiendo con amistades y viendo TV.

Del grupo solo 5 varones, 25 % y 3 hembras, 15 % sienten atracción por la práctica de ejercicios físicos, el resto se refiere a practicarlo solo en las clases de educación física.

En el enunciado relacionado con el embarazo en la adolescencia 11 estudiantes manifiestan practicar el aborto, 55 %, otros señalan varios aspectos y solo 4 alumnos para un 20 % dicen asumir con responsabilidad la situación. 5 estudiantes del grupo para un 25 % manifiestan no intervenir al ver a un compañero maltratando los bienes materiales.

De los 20 estudiantes tomados como muestra 5 para un 25 % señalan tener un estilo de vida saludable, 6 para un 30 % poco saludable y 9 que representan el 45 % no saludable.

Los resultados obtenidos se resumen en las tablas que aparecen en el anexo 4.

A partir del diagnóstico realizado se pudo determinar que existen carencias en cuanto al conocimiento y práctica de estilos de vida saludables en los alumnos de octavo cuatro de la ESBU: Juan Manuel Feijoo por lo que es necesario diseñar un programa de círculo de interés que permita el tratamiento de dicho tema y promueva estilos de vida más placenteros que no pongan en riesgo la salud.

## **2.2- Fundamentación del programa propuesto para contribuir a promover estilos de vida saludables.**

¿Qué es un círculo de interés?

Un círculo de interés es un espacio para la investigación, la reflexión sobre el presente y para proyectar el futuro de cada uno de los miembros que interactúan, son una vía para el desarrollo de indicadores comportamentales asociados a la creatividad. (EcuRed)

Otra definición consultada fue la de Díaz, M. (2020) los círculos de interés constituyen actividades en las que se realizan acciones dirigidas hacia un área específica del conocimiento.

Tienen diversos objetivos en dependencia del tema al cual se refiere, prepara a sus integrantes para la vida futura, amplia conocimientos, motiva y contribuye a la formación vocacional.

Desde el punto de vista cognitivo:

- inciden en la formación y desarrollo de los conocimientos, hábitos y habilidades que se traducen en capacidades cognitivas y creadoras, en el perfeccionamiento de la independencia y autonomía para el aprendizaje.

En el plano educativo:

- Contribuyen al perfeccionamiento de los rasgos positivos de la personalidad, tales como la disciplina, el colectivismo, el conocimiento del valor social y productivo, el conocimiento del contexto que se lleva a cabo el proceso, así como a la orientación profesional y la formación vocacional.

En el plano motivacional:

- Contribuyen a la concientización del alumno en la necesidad de apropiarse de nuevos y más profundos conocimientos, asumiendo una actitud responsable y consiente hacia ello.

Organización de los círculos de interés:

Los círculos de interés se organizan en correspondencia con las regulaciones generales establecidas para el trabajo de formación vocacional y orientación profesional, en las que se indique el contenido de las temáticas y su selección voluntaria por cada estudiante del tema a escoger según su gusto e inquietud. En cada caso las temáticas son aplicadas por la dirección del centro teniendo en cuenta las particularidades del territorio y la cantidad de estudiantes en la escuela.

Se organizan en los Palacios de Pioneros, en Unidades Militares, Centros educativos y otros, abarcan la Educación Infantil y Secundaria Básica con un carácter diferenciado según las particularidades de cada edad, teniendo como principio un diseño no repetir el mismo contenido, sino el ascenso gradual de lo simple a lo complejo, logrando una secuencia lógica y la continuidad de las temáticas que se tratan en los diferentes niveles de enseñanza.

Para la organización de los círculos de interés es necesario tener en cuenta:

- La correspondiente labor divulgativa.
- Explorar los intereses de los estudiantes.
- El número de miembros no debe exceder de 20-25 estudiantes.
- Cada círculo de interés en su primera reunión debe elegir entre sus miembros a un jefe y un secretario, los cuales tienen el deber de cumplir con el programa y las actividades previstas en el plan de trabajo del mismo.
- Cada temática escogida es aprobada por el director del centro; se elabora un programa de estudio y un plan de trabajo para su cumplimiento.
- Al elaborar el programa se tendrá en cuenta que contemple un conjunto de subtemas, dictados por el diagnóstico de los alumnos que lo integran.
- En un mismo centro podrá existir varios círculos de interés de diferentes o similares temáticas tratando de incorporar la mayor cantidad de estudiantes.

Funcionamiento de los círculos de interés.

Para el funcionamiento de los círculos de interés el jefe del mismo convoca a no menos de una reunión mensual, bajo la orientación del guía base, así mismo resulta conveniente que una vez al año al concluir el curso escolar se realicen exposición de los círculos de interés a nivel de base (escuela) y a nivel de municipio seleccionando los mejores para participar en los eventos a nivel de provincia, donde pueden demostrar los niveles alcanzados.

La propuesta del programa (Anexo 5) para fomentar conocimientos y prácticas de estilos de vida saludables en los alumnos de octavo grado de la ESBU Juan Manuel Feijoo se caracteriza por:

- Contenido de fácil comprensión.
- Sus temáticas se encuentran en función de las necesidades de los alumnos
- Incide en la formación y desarrollo de los conocimientos, hábitos y habilidades.
- Facilita la intervención activa de los alumnos a partir de la propuesta de técnicas participativas.
- Ofrece conocimientos que invitan a la práctica de estilos de vida saludables.

El mismo consta de una portada donde aparece el título, a quiénes va dirigido, autor y año de confección. Luego se presenta un agradecimiento, la fundamentación teórica, objetivos generales, plan temático, objetivos y conocimientos por tema, orientaciones metodológicas con propuesta de técnicas participativas, actividades prácticas, sugerencia de materiales educativos para su visualización, y por último la bibliografía.

## **CONCLUSIONES**

1. La promoción de estilos de vida saludables en los alumnos de secundaria básica facilita el desarrollo de comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermar, tales como: un adecuado control y tratamiento de las tensiones y emociones negativas, un buen régimen de ejercicios físicos, sueño y distracción; interés por llevar una dieta balanceada, el control y la evitación del abuso de sustancias como la cafeína, nicotina y alcohol, una correcta distribución y aprovechamiento del tiempo, el cuidado del aseo y la presencia física, condiciones de trabajo y medio ambiente, así como el tipo de relaciones interpersonales que se establecen.
2. Existen carencias en cuanto al conocimiento y práctica de estilos de vida saludables en los alumnos de la ESBU Juan Manuel Feijoo, lo que se refleja en los factores identificados a partir del diagnóstico y que ejercen una influencia negativa sobre la salud. Ante tal situación resulta indispensable diseñar un programa de círculo de interés que oriente a los alumnos al respecto y contribuya a promover estilos de vida satisfactorios.

3. La propuesta del programa de círculo de interés se caracteriza por poseer contenidos de fácil comprensión, sus temáticas se encuentran en función de las necesidades de los alumnos, incide en la formación y desarrollo de los conocimientos, hábitos y habilidades, ofrece técnicas participativas que facilitan la intervención activa de los alumnos, brinda conocimientos que invitan a la práctica de estilos de vida saludables.

## **RECOMENDACIONES**

Presentar la propuesta del programa de círculo de interés al resto de los profesores de la ESBU Juan Manuel Feijoo en las preparaciones metodológicas u otros espacios.

Aplicar la propuesta en la práctica pedagógica.

Perfeccionar las acciones contenidas en el programa diseñado a partir de los resultados que se vayan obteniendo en su aplicación práctica.

Presentar el informe escrito en eventos pedagógicos.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- 1- Addine, F. (2005). La comunidad, la familia y la escuela. Editorial Pueblo y Educación.
- 2- Alpízar Castillo, R. (2007). El lenguaje en la medicina. Usos y abusos. Editorial Científico-Técnica. La Habana.
- 3- Álvarez Síntes. (2001). Temas de medicina General Integral. Volumen I. Ed. Ecimed. Pp. 73-77
- 4- Barrios, H. A. (2007). Estilo de Vida Saludable y Espiritualidad. Monografía s/p. Mérida, Venezuela.
- 5-Breastcancer.org. (2018). Breastcancer.org. Recuperado de [https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion\\_saludable](https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable)
- 6- Bouzá Aguiar, V. y otros. (1984). La alimentación en el hombre. Curso Facultativo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 7- Carrillo Araujo, A. T. (1997). Tomo 4 "Hacia una sociedad saludable". Bloque "El cuerpo humano y la salud". Curso de formación de profesores de ciencias. Universidad Autónoma de Barcelona. Madrid.
- 8- Carvajal, C. (2000). Educación para la salud en la escuela. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

- 9- Castellanos, P.L. (1991). Sistemas nacionales de vigilancia de la situación de salud según condiciones de vida. OPS/OMS, Washington D.C.
- 10- Colectivo de autores. Vegetales y salud. Curso Universidad para Todos. Casa Editora Abril. La Habana, s/a.
- 11- Conceptos y definiciones. (2018). conceptos y definiciones. Recuperado de <https://www.significados.com/salud-fisica/>
- 12-Corbin, J. A. (2018). Psicología y Mente. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/drogas/sustancias-psicoactivas>
- 13- Díaz, R., Ruano, M. y Chacón, A. (2009). Estudio de trastornos de sueño, Colombia (SUECA). Disponible en: <https://www.redalyc.org/html/1631/163113828002/>
- 14- Díaz, M. (2020). Los círculos de interés en los joven club. Revista Joven Club. Recuperado de <https://www.revista.jovenclub.cu>
- 15- Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico. (s.f.). Recuperado de <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
- 16- Ecured. Círculos de interés. Recuperado de <https://ecured.cu>
- 17-Garc, M. (2010). Hábitos saludables ef. Recuperado <https://es.slideshare.net/MaiteGL/hbitos-saludables-ef>
- 18- Guerrero M; Ramón L; Salazar L; Ramón A. (2010). Estilo de vida y salud. Revista Educere, vol. 14, núm. 48, enero-junio, Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela.
- 19- Jaime Sapag M, F. P. (2007). Promoción de la salud. Recuperado de [http://medicinafamiliar.uc.cl/html/promocion\\_salud.html](http://medicinafamiliar.uc.cl/html/promocion_salud.html)
- 20- Lalonde, M. A. (1974). New perspective on the Health of Canadians Ottawa health and Welfare Canada.
- 21- Méndez González, R. A. (2008). Tendencias y antecedentes históricos de la promoción y educación para la salud en Cuba.
- 22- Organización Panamericana de la Salud. (1997). Normas sobre nutriente, pautas nutricionales y guías de alimentos. Conocimientos actuales sobre nutrición – Washington, pág. 679.
- 23- OMS, SBSC, ACSP. (1986). Carta de Ottawa para la promoción de salud. Ontario, Canada.
- 24- Perea Quesada, Rogelia. (2004). Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo. Editorial Díaz de Santos.

- 25- Pérez Lovelle, R. (1987). La psiquis en la determinación de la salud. La Habana, Ed. Científico- Técnica.
- 26- Pérez M, et al. (2001). Tendencias en la formación de salud Pública. Ponencia Presentada en la Jornada Científica de la ENSAP. Cuba.
- 27- Riquelme Pérez M. (2006). Educación para la salud escolar. En: AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2006. Madrid: Exlibris Ediciones; p. 185-6.
- 28- Rodríguez Marín, J. (1995). Promoción de la salud y prevención de la enfermedad: Estilos de vida y salud, en Psicología Social de la Salud, Madrid, Ed. Síntesis.
- 29- Rosental M. y Iudín, P. (1981). Diccionario Filosófico. Editora Política, La Habana.
- 30- Sánchez Ramos, R. y otros. (2004). Educación Alimentaria Nutricional e Higiene de los Alimentos. Manual de Capacitación. Ministerio de Salud Pública. Instituto de Nutrición e Higiene de los alimentos. Ciudad de La Habana.
- 31- Suárez, J. (1995). "Los proyectos locales de promoción de salud. Nuevos escenarios para el desarrollo de la salud pública". OPS/OMS, Cuba.
- 32- Terris, M. (1992). Conceptos sobre promoción de la salud: dualidades en la teoría de la salud pública, OPS/OMS.
- 33- Universidad para todos. (2002). Los Vegetales en la Nutrición Humana. La Habana: Editora Política.
- 34- Wikipedia (2009). Estilo de Vida. Disponible: [http://es.wikipedia.org/wiki/Estilo\\_ de vida](http://es.wikipedia.org/wiki/Estilo_de_vida)
- 35- Wikipedia (2017). Estilo de vida.

## **ANEXO 1. GUÍA DE OBSERVACIÓN A DIFERENTES MOMENTOS DEL HORARIO ESCOLAR.**

Objetivo: Observar el comportamiento de los alumnos de octavo cuatro de la ESBU: Juan Manuel Feijoo teniendo en cuenta factores y comportamientos de riesgo que atentan contra el equilibrio interno del organismo humano y que constituyen estilos de vida inadecuados.

Aspectos de la guía

- 1- Higiene personal: uso adecuado del uniforme escolar, limpieza del vestuario, aseo personal, organización y limpieza del puesto, postura al sentarse.
- 2- Consumo de cigarrillos: durante el receso escolar, a la salida de la escuela, en los baños...
- 3- Relaciones interpersonales: comportamientos de los individuos en los grupos y con sus profesores, relaciones, solidaridad entre los compañeros, gestos, lenguaje...
- 4- Cuidado de las áreas de la escuela: limpieza del aula, desperdicios en el suelo, maltrato a la propiedad social...
- 5- Actitud ante la práctica de ejercicio físico y deporte: rechazo a la práctica de deporte y a la asignatura de Educación Física.

## **ANEXO 2. ENTREVISTA A PROFESORES**

Objetivo: Constatar con los profesores del centro el trabajo que se realiza en cuanto a la promoción de estilos de vida saludables.

Cuestionario

- 1) ¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?
  
- 2) ¿Considera usted que la asignatura que imparte tiene potencialidades para el tratamiento de los contenidos de educación para la salud, específicamente lo relacionado con estilos de vida saludable? Ejemplifique
  
- 3) ¿Qué espacios existen creados en la escuela para el tratamiento de temáticas relacionadas con la promoción de estilos de vida saludables?
  
- 4) ¿Cómo evaluaría el comportamiento de los alumnos de los grupos con los que trabaja en cuanto a la adopción de estilos de vida saludables? ¿Bien, regular o mal? ¿Por qué?
  
- 5) ¿Qué limitaciones se presentan en la escuela para el desarrollo de actividades que promuevan la educación para la salud, específicamente lo relacionado con estilos de vida saludables?

### **ANEXO 3. ENCUESTA A ESTUDIANTES**

Objetivo: Diagnosticar los conocimientos y prácticas de estilos de vida saludables de los alumnos de séptimo 2 de la ESBU Juan Manuel Feijoo.

Orientaciones para responder:

- No responder a una pregunta, se interpretará como que el encuestado desconoce la respuesta.

Cuestionario

#### **1- ¿Qué es la salud?**

\_\_\_ Alteración leve o grave del funcionamiento normal de organismo o de alguna de sus partes debida a causa interna o externa.

\_\_\_ Un estado de completo bienestar físico, mental y social.

\_\_\_ Es un estado de bienestar o de desequilibrio que puede ser visto solo a nivel subjetivo.

#### **2- Qué es un estilo de vida saludable?**

\_\_\_ Mantener la limpieza del entorno.

\_\_\_ Mantener hábitos higiénicos.

\_\_\_ Hábitos, prácticas y actividades que influyen positivamente en la salud del individuo.

#### **3-El proceso de alimentación debe cumplir con ciertas características.**

\_\_\_ Dietética, accesible, variada, suficiente, calificada.

\_\_\_ Adecuada, accesible, variada, llenadora, inoculada.

\_\_\_ Adecuada, accesible, variada, suficiente, inocua.

#### **4- ¿Cuántas veces comes al día?**

\_\_\_ Tres

\_\_\_ Cinco

\_\_\_ De tres a cinco veces

\_\_\_ Siempre que sienta hambre

#### **5- ¿Cuánta agua bebes durante el día?**

- Menos de un litro
- Entre uno y dos litros, sea invierno o verano
- Más de dos litros
- Entre uno y dos litros, pero sólo en verano

**6- ¿Qué alimentos consumes con mayor frecuencia?**

- Pizza
- Refresco gaseado
- Jamón
- Lácteos
- Verduras
- Viandas
- Frutas
- Café
- Pan
- Salchichas
- Mantequilla

**7- Consideras tu sistema inmune:**

- Débil porque te enfermas a menudo
- Fortalecido porque nunca te enfermas

**8- Consumes bebidas alcohólicas:**

- A menudo
- Nunca
- Solo en fiestas

**9- Fumas**

- Nunca
- Me gustaría fumar en un futuro
- Compartiendo con amistades
- En el receso escolar
- Solo en fiestas

**10- Controlas el estrés:**

- Practicando deporte
- Compartiendo con amistades
- Escuchando música
- Leyendo
- Fumando un cigarrillo
- Viendo la TV

Otras:

**11- Practicas ejercicios físicos:**

- Nunca
- En ocasiones
- Solo en Educación Física
- No me gusta
- Sistemáticamente

**12- Si tu o tu pareja queda embarazada durante la adolescencia que posición asumirías.**

- El aborto
- Asumes con responsabilidad la maternidad o paternidad
- Dejas los estudios

Abandonas la crianza del niño

**13- Cuando ves a un compañero de escuela dañando el entorno.**

Lo requieres inmediatamente

No intervienes

No es asunto tuyo

**14- ¿Cómo consideras tu estilo de vida?**

Poco saludable

Saludable

No saludable

#### ANEXO 4. RESULTADOS DE LA ENCUESTA A ESTUDIANTES (ANEXO 3)

Tabla 1 Conocimiento de términos

Preguntas	Respuesta correcta	%	Respuesta incorrecta	%
1	7	35	13	65
2	5	25	15	75
3	9	45	11	55

Tabla 2

Preguntas	Adecuado	%	Inadecuado	%
4	4	20%	16	80%
5	3	15%	17	85%
6	9	45%	11	55%
7	6	30%	14	70%
8	11	55%	9	45%
9	8	60%	12	60%
10	13	65%	7	35%
11	8	40%	12	60%
12	4	20%	16	80%
13	5	25%	15	75%

Tabla 3

Pregunta	Saludable	%	Poco saludable	%	No saludable	%
14	5	25%	6	30%	9	45%

**ANEXO 5. PROGRAMA DE CÍRCULO DE INTERÉS PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS ALUMNOS DE LA ESBU JUAN MANUEL FEIJOO**



**Hipervínculo al programa**