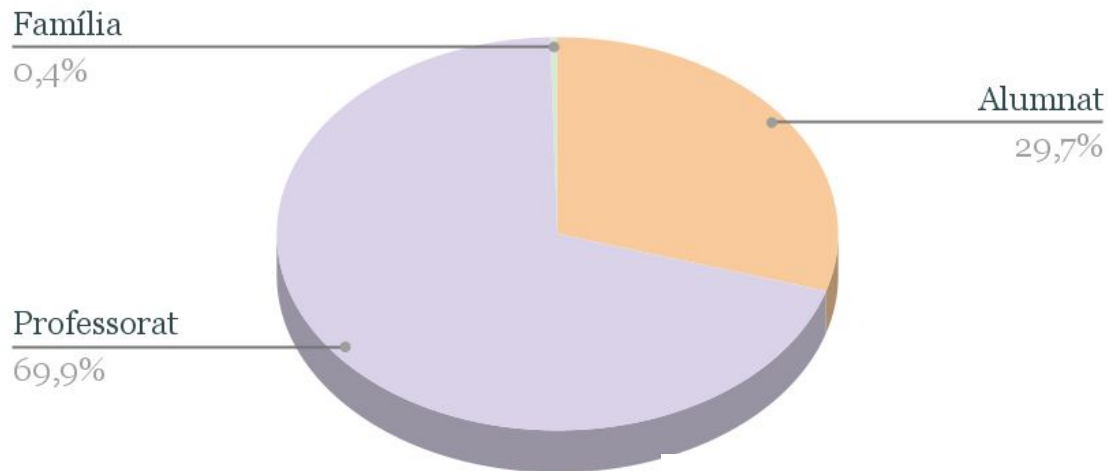




ENQUESTA D'HÀBITS DE SALUT

IES DAMIÀ HUGUET
CURS 2020-2021

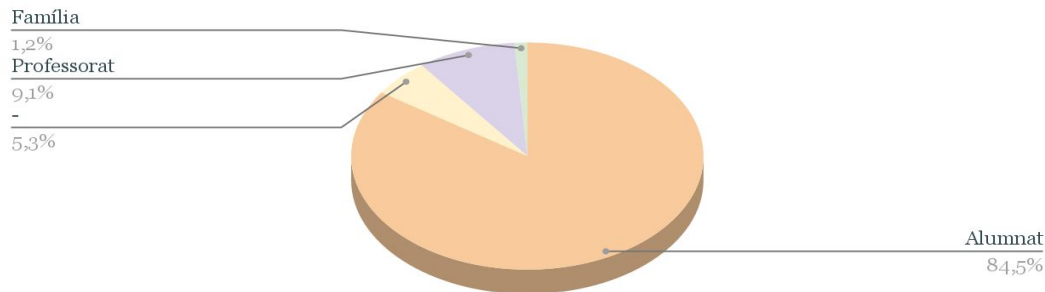
QUI HA PARTICIPAT EN L'ENQUESTA?



En l'enquesta d'hàbits de salut de l'IES Damià Huguet han participat 288 alumnes, 31 professors, 4 famílies i 18 no identificats.

Un total de 341 enquestes.

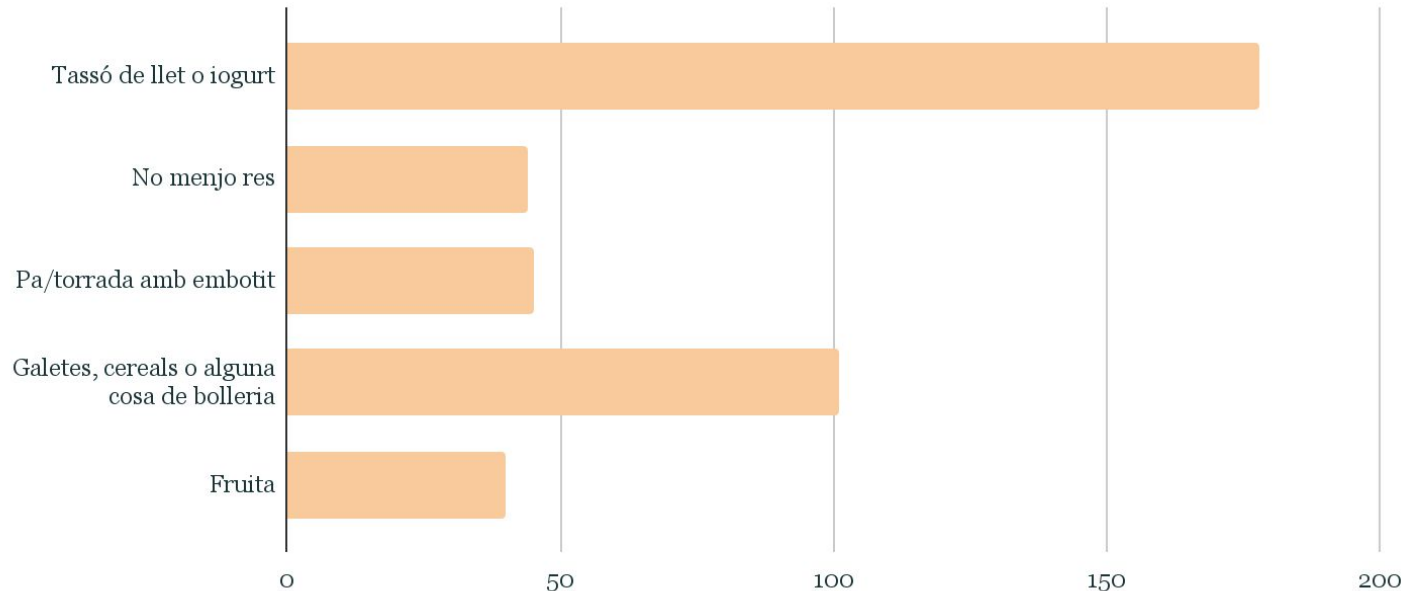
QUIN PERCENTATGE DEL TOTAL D'ENQUESTES REPRESENTA CADA COL·LECTIU?





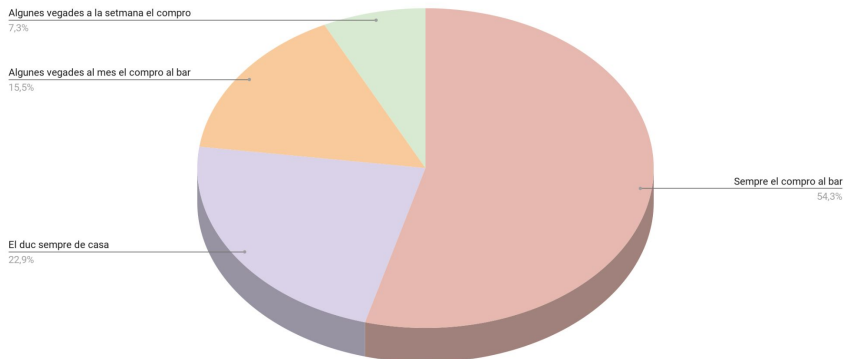
HÀBITS D'ALIMENTACIÓ

Què menges, els matins, abans de sortir de casa?



La majoria dels enquestats berenen un tassó de llet o un iogurt. Molts amb galetes, cereals o alguna cosa de bolleria. Un 13 % dels enquestats no mengen, mai o quasi mai, res abans de sortir de casa. I només un 11,7 % mengen fruita.

Dus el berenar de casa o el compres al bar?



Un 81 % dels que compren al bar, compren galetes o alguna cosa de bolleria. Un 16 % compren entrepans i cap compra fruita.

Un 91,8 % dels enquestats mengen ultraprocessats als menys 2 cops a la setmana. I d'aquests, quasi un 9 %, més de 5 vegades a la setmana.

Un 83,5 % dels enquestats mengen 2 o 3 racions de fruita i/o verdura cada dia. Un 16,5 % mengen 1 o menys racions de fruita i/o verdura al dia.



Per al 80,1 % dels enquestats, el dinar és la menjada més abundant del dia. Per a un 12,6 % ho és el sopar i el berenar en aixecar-se ho és per a un 6,6 % dels enquestats.

Un 43,1 % dels enquestats fan menys de 5 menjades al dia. Un 6,5 % en fa més de 5.

L'esmorzar ha de contenir hidrats de carboni (preferiblement de lenta absorció com els que aporten els cereals integrals), proteïnes com les que aporten els fruits secs, els ous, les carns magres (pollastre o gall dindi), el formatge fresc o els seus similis vegetals, fibra, i vitamines i minerals, com els que estan presents en llet, llets vegetals, cereals integrals i sobretot en fruita i verdura fruita seca, civada en flocs o granola, entre d'altres.

Una de les millors opcions de berenar a mitjan matí és fruita



Consumeix diàriament 5 racions de fruites o verdures fresques. Inclou una peça de fruita amb alt contingut en vitamina C (taronja, mandarina, aranja, kiwi, maduixa) i una ració de verdures crues (amanida, gaspatxo, etc.).

La distribució adequada de les calories durant el dia seria:

- Esmorzar: 20-25%
- Dinar: 30- 35%
- Berenars: 15 - 20%
- Sopar: 20 - 25%.

El consum de productes ultraprocesados, es relaciona amb l'aparició d'obesitat, diabetis, malalties cardiovasculars i alguns càncers, entre altres malalties, tal com conclou l'OMS i el Fons Mundial per a la Investigació del Càncer (WCRF).

Esmorzar regularment és important per mantenir un adequat estat de nutrició que és necessari per tenir un bon acompliment escolar. El consum de l'esmorzar s'ha associat amb altres hàbits saludables com a un major consum de fruites i verdures i un major nivell d'activitat física.



HÀBITS DE DESCANS

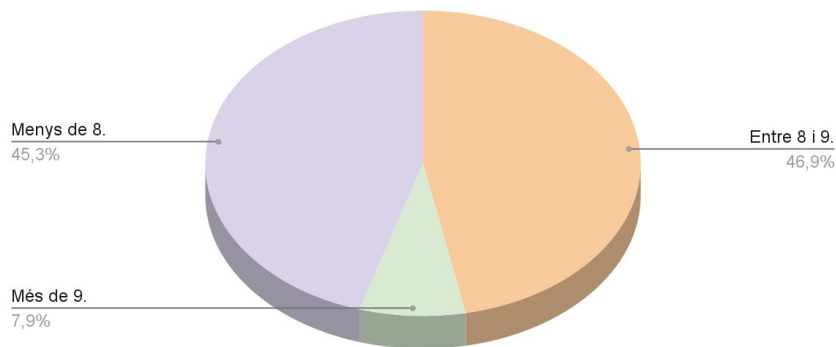
Un 45,5 % dels enquestats van a dormir entre les 22:00 i les 23:00 h. Un 33,9 % entre les 23:00 i les 00:00 h. Un 13,2 % entre les 00:00 i la 1:00 h. I un 7,5 % després de la 1:00 h.

Menys de la meitat dels enquestats dormen menys de 8 hores.

Només un 11,3 % dels enquestats fa una migdiada de durada recomanada (uns 20 minuts). Un 14,4 % la fan d'una hora o més.

Un 49,21 % sempre miren pantalles abans de dormir. I un 28,84 %, de vegades.

Quantes hores seguides dorms?



La OMS recomana dormir 8 hores cada dia als majors de 18 anys i entre 9 i 10 hores als adolescents.

Dormir poc o malament pot derivar en problemes de salut. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ja considera com a epidèmia de salut pública els problemes de son, que poden derivar en trastorns neurològics i cardiovasculars. Els beneficis de la migdiada per a la salut s'han reportat en molts treballs científics. Portem cada vegada més un estil de vida molt estressant, on se li dóna més atenció a portar una vida activa i menys al descans. Doncs bé, la migdiada sembla que influeix positivament en el nostre cor, cervell, sistema immune i, fins i tot, en el nostre estat d'ànim.

La migdiada és un remei reparador per tot el nostre organisme.

Dormir una migdiada curta, de no més de mitja hora o 45 minuts s'ha demostrat que ajuda a la recuperació del nostre cor i artèries després de l'estrès i esforç realitzat després d'una jornada de treball intensa, disminuint, per tant, el risc de patir hipertensió arterial o de patir un infart de miocardi o un ictus cerebral.

De la mateixa manera, s'afirma que la migdiada suposa una "desconnexió" en les nostres neurones que serveix per recobrar l'energia consumida durant un, potser, maratoniana matí de treball o d'estudi.

Els centelleigs que desprenen les pantalles alteren la melatonina, hormona inductora de la son REM, que és quan somiem i el nostre cervell es reorganitza.





HÀBITS D'EXERCICI FÍSIC

Un 41,6 % dels enquestats fan sortides familiars que impliquen exercici físic gairebé cada setmana. Un 50,3 % les fan algun cop puntual. I un 8,1 % mai.

Un 46 % dels enquestats fan esport extraescolar. Un 9 % no fan cap esport fora de l'IES. Un 30 % fan esport tots sols. Un 16 % fan esport amb amics o família.

Un 28,6 % fan esport entre 3 i 4 vegades a la setmana. 39 % quasi cada dia. 7,3 % gairebé mai.

48,97 % seuen entre 6 i 9 hores. 12,6 % de l'alumnat està més de 9 hores assegut.

20,35 % podria venir a l'IES a peu o amb bicicleta i no ho fa. Un 23,9 % van a peu o amb bicicleta sempre que poden.

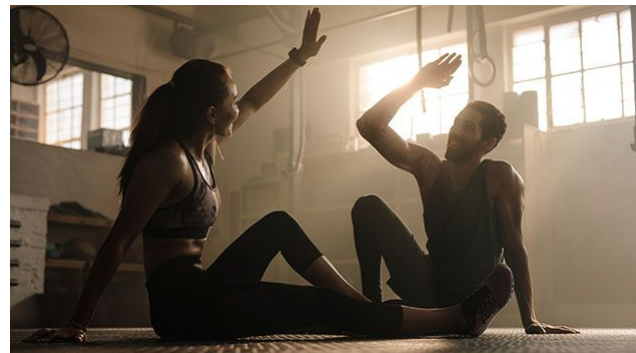
Si la distància entre la teva casa i l'institut o la feina ho permet, el més recomanable és fer el trajecte caminant o amb bicicleta, ja que faràs exercici, parlars amb els amics i aprendràs seguretat viària, entre d'altres.



Entre els beneficis de caminar a l'aire lliure, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), hi ha la possibilitat de controlar el pes i fomentar l'eliminació de greixos, així com la millora de la circulació sanguínia i el sistema immunitari i la reducció de la pressió arterial i muscular. A més, sortir a caminar combat la fatiga emocional com la depressió i augmenta els nivells d'endorfina que el cos produeix contra el dolor.

Actualment, més del 23% dels adults i del 80% dels adolescents no realitzen suficient activitat física. Si s'estableixen a una edat primerenca, els costums relatives a l'activitat física saludable, el sedentarisme i el somni ajuden a modelar els hàbits al llarg de la infància, l'adolescència i l'edat adulta. Segons l'Organització Mundial de la Salut, el nostre estil de vida actual ha ocasionat que el 95 % de la població adulta del món sigui inactiva, en no complir amb les recomanacions mínimes de realitzar 30 minuts d'activitat física moderada a intensa, durant cinc vegades a la setmana.

L'Organització Mundial de la Salut ha inclòs el *sitting* com a factor de risc a l'hora de patir càncer, diabetis i malalties cardiovasculars.





HÀBITS TÒXICS

Un 2,4 % dels enquestats beuen alcohol cada dia i un 5,6 % els cap de setmana.

Un 67 % mai ha begut alcohol i un 18,8 % n'han begut algun cop puntual.



Un 20,3 % dels enquestats no pren mai begudes estimulants com la cafeïna i un 57,8 % prenen begudes energètiques o altres begudes estimulants habitualment. El 20,3 % les pren cada dia.

Un 23 % dels alumnes són fumadors passius. És a dir hi ha adults que fumen a casa seva.

Només un 2 % dels enquestats són fumadors habituals i un 87 % no han fumat mai.

Un 5 % dels enquestats fumen puntualment.

El consum d'alcohol pels adolescents produeix greus efectes sobre la seva salut física, psíquica i social al no haver-se completat el seu desenvolupament i augmenta la probabilitat de ser dependent de l'alcohol en l'edat adulta.

Entre les conseqüències de la ingesta de cafè o begudes energètiques destaquen que poden provocar nerviosisme, insomni o crear addicció.

Els nens són especialment vulnerables als efectes del tabac. Segons l'OMS, al voltant de 250 milions dels nens que estan vius en el món avui moriran per causa del tabac.

El consum de tabac és un dels principals factors de risc de diverses malalties cròniques, com el càncer i les malalties pulmonars i cardiovasculars.

