

# Informe sobre la Encuesta - Evaluación de Hábitos Saludables

---

Este informe presenta los resultados de la encuesta sobre hábitos saludables realizada a alumnado, familias y personal docente del centro educativo. El objetivo principal ha sido conocer los comportamientos, percepciones y áreas de mejora en relación con el bienestar físico, emocional y social de la comunidad educativa.

# INDICE:

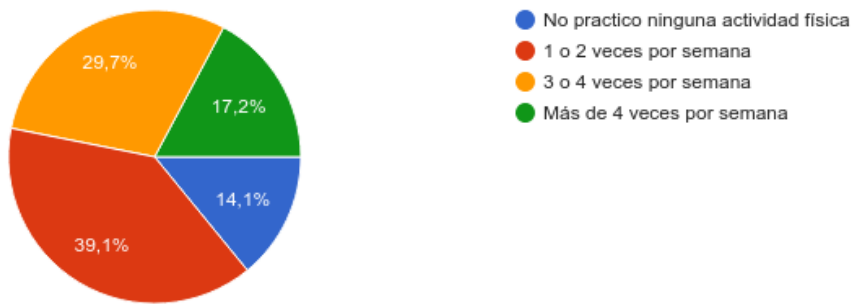
---

<b>Bloque 1: Hábitos saludables y ocio.....</b>	<b>3</b>
<b>Bloque 2: Hábitos alimenticios e higiénicos.....</b>	<b>5</b>
<b>Bloque 3: Adicciones.....</b>	<b>6</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>7</b>

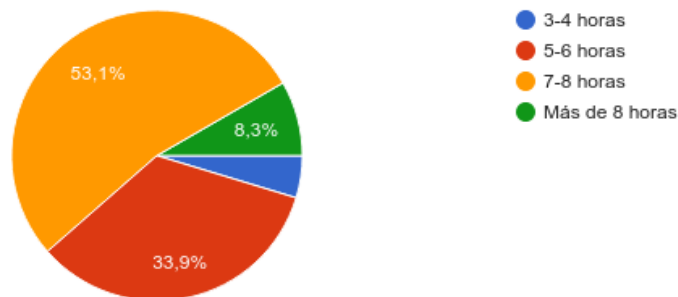
# Bloque 1: Hábitos saludables y ocio

---

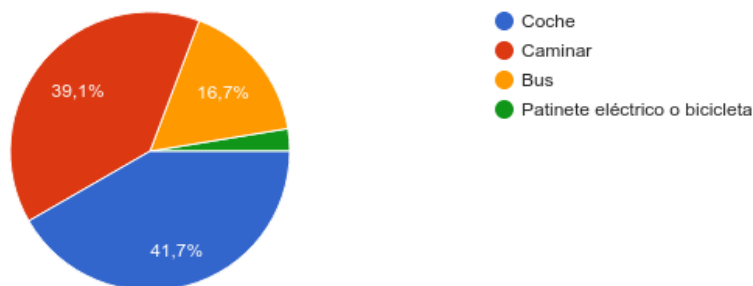
- La mayoría de las personas realiza ejercicio entre 1 y 4 veces por semana. Sin embargo, un 14,1% no practica ninguna actividad física y solo un 17,2% supera las 4 veces semanales.



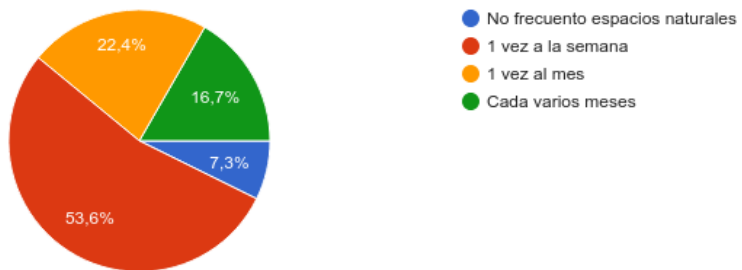
- Más del 60% duerme más de 7 horas al día, aunque un 8,3% duerme solo entre 3 y 4 horas, lo que representa un indicador preocupante.



- Solo el 39,1% va andando al centro. Más del 40% utiliza el coche, y el resto se reparte entre transporte público, bicicleta o patinete.

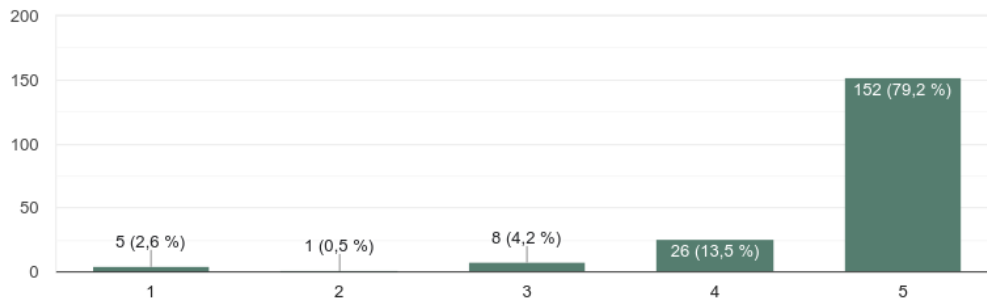


- Más del 50% visita espacios naturales semanalmente, pero un 7,3% nunca lo hace. Un 25% desconoce qué actividades saludables se ofrecen en su zona.

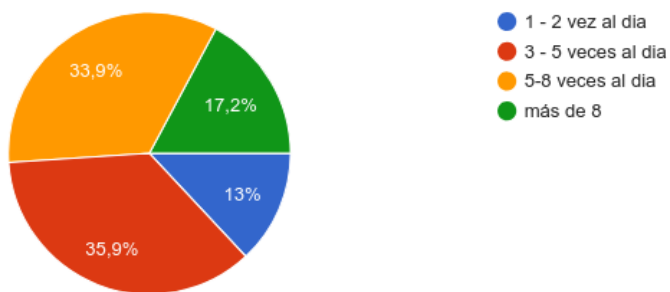


## Bloque 2: Hábitos alimenticios e higiénicos

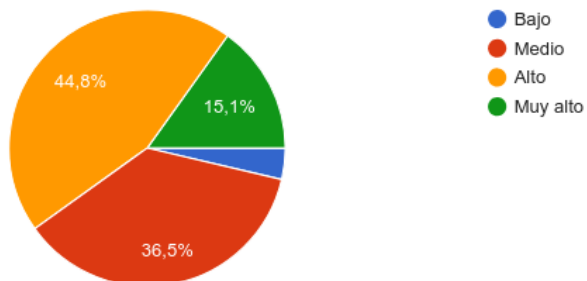
- Más del 90% de los encuestados le da mucha importancia a la higiene personal.



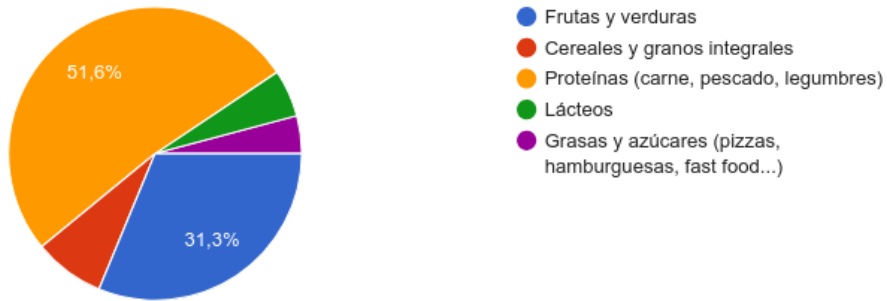
- El 70% se lava las manos entre 3 y 8 veces al día, aunque un 13% solo lo hace 1 o 2 veces.



- Más del 80% considera tener un conocimiento medio o alto sobre alimentación saludable, y más del 80% consume frutas y verduras a diario.



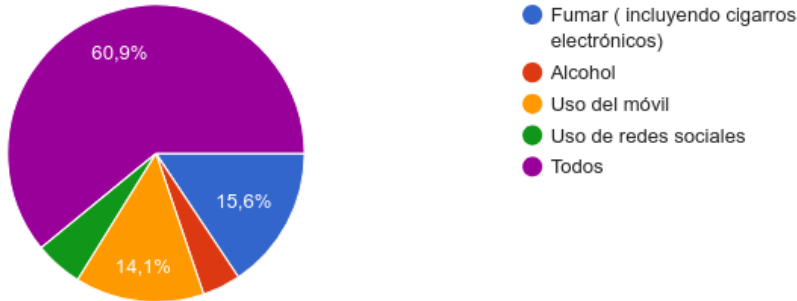
- En la dieta destacan las proteínas (51,6%), seguidas de frutas y verduras (31,3%), cereales integrales (7,8%), lácteos (5,2%) y grasas/azúcares (4,2%).



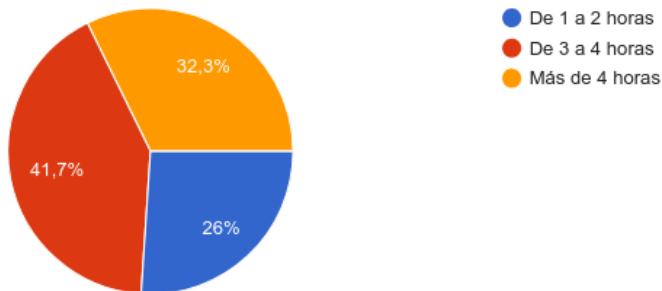
## Bloque 3: Adicciones

---

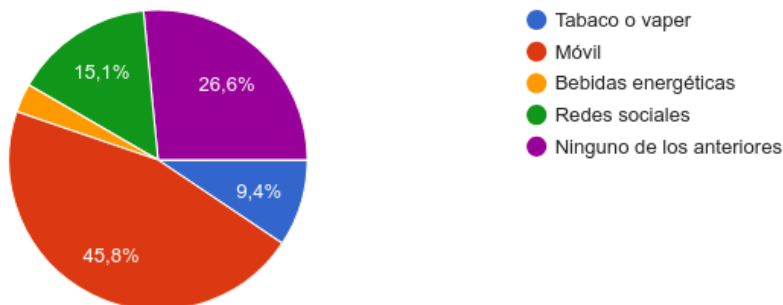
- Más del 60,9% identifica el tabaco, alcohol, móvil y redes sociales como hábitos no saludables.



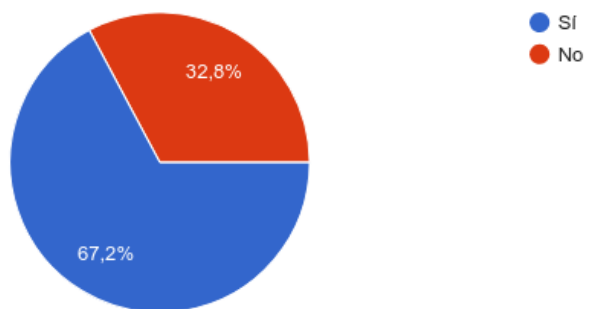
- El uso del móvil es elevado: un 32,3% lo utiliza más de 4 horas al día. Un 45,8% se declara adicto al móvil, un 15,1% a redes sociales, un 9,4% al tabaco o vaper, y un 3,1% a bebidas energéticas.



- Las principales causas de adicción detectadas son: ansiedad académica (18,8%), baja autoestima (15,1%), sentirse excluido (14,1%) y problemas familiares (11,5%). Un 40,6% no se identifica con ninguna causa específica.



- Casi el 70% cree que el centro es consciente de los problemas relacionados con el consumo y las adicciones.



# Conclusiones

---

- Más de la mitad de los participantes considera que el centro promueve activamente los hábitos de vida saludable, lo cual es un punto de partida positivo.
- Un 14,1% del alumnado no realiza ejercicio físico y un 8,3% duerme menos de 5 horas, lo que indica la necesidad de fomentar el bienestar físico desde el centro.
- El uso mayoritario del coche para acudir al centro muestra que aún queda trabajo para promover una movilidad activa y sostenible.
- Aunque hay un contacto frecuente con la naturaleza, un cuarto de los encuestados desconoce la oferta de ocio saludable, lo que sugiere la necesidad de mayor información y accesibilidad.
- Los hábitos de higiene y alimentación son valorados positivamente, aunque es necesario reforzar la frecuencia del lavado de manos y el consumo diario de frutas y verduras en ciertos grupos.
- El uso excesivo del móvil y la autopercepción de adicción son preocupantes. Estas conductas requieren intervención preventiva desde el centro.
- Las causas psicosociales como la ansiedad académica y la baja autoestima refuerzan la necesidad de trabajar la educación emocional y el acompañamiento psicológico.