

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN MEDIA DEL ESTADO MÉRIDA

Cárdenas Gabriela, Marcano Ana, Pernía Renne, Ramirez Ilber y Rivas
Dilmarys

Tutora: Silvana D' Anello

RESUMEN

El trabajo tuvo como objetivo diseñar un programa de promoción de hábitos saludables en adolescentes, abocado a prevenir estilos de vida sedentarios y por ende la obesidad; de acuerdo a la naturaleza de la investigación se enfoco en un diseño cuasi-experimental de campo. Se aplicó un pre test y un post test a los fines de evaluar el impacto obtenido a través de un programa. La muestra estuvo compuesta por veintiocho (28) adolescentes cursantes del 4to año de bachillerato. El procedimiento se dividió en tres (3) fases, antes de la fase de intervención, fase de intervención y después de la fase de intervención. Mediante el análisis e interpretación de los resultados, se evidenciaron cambios favorables en los hábitos alimenticios después de la realización del taller psicológico.