



Facultad de
Ciencias de la Salud
y del Deporte - Huesca
Universidad Zaragoza

Trabajo de Fin de Grado

Análisis y propuesta de intervención sobre los hábitos
saludables en población de Educación Secundaria:

IES Pirámide

Analysis and intervention proposal on healthy habits among
the population of a secondary school in Huesca:

IES Pirámide

Autor:

Pedro Esteban Esteras Sánchez

Directora:

Marta Rapún López

Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Año 2017

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer la enorme labor de Marta Rapún, mi tutora, por la atención e implicación a la hora de guiarme en este trabajo de fin de grado.

Por otro lado, debo mostrar mi gratitud a todos y cada uno de los componentes del departamento de Educación Física del IES Pirámide, en especial a Enrique Gállego, por su cordialidad y simpatía.

Por último, quiero hacer una mención a mi familia y amigos, los cuáles siempre me han apoyado y animado para la continua realización de este trabajo.

ÍNDICE

1. RESUMEN / ABSTRACT	4
2. INTRODUCCIÓN	6
3. MARCO TEÓRICO.....	8
4. OBJETIVOS.....	15
5. MATERIAL Y MÉTODOS	16
6. RESULTADOS	18
7. DISCUSIÓN.....	27
8. APROXIMACIÓN A UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	31
9. CONCLUSIONES	35
10. LIMITACIONES DEL TRABAJO Y FUTURAS LÍNEAS DE INTERVENCIÓN	37
11. BIBLIOGRAFÍA	39
12. ANEXOS.....	43

1. RESUMEN

Objetivos. El presente trabajo abarca dos objetivos: analizar los hábitos de vida saludable y práctica de actividad física de la población del IES PIRÁMIDE de Huesca; y plantear una propuesta de intervención para fomentar y llevar a cabo unos hábitos de vida saludable ligados a la práctica de actividad física y una correcta alimentación.

Métodos. El método utilizado fue un cuestionario con preguntas sobre sus hábitos y estilos de vida.

Resultados. Los resultados evidencian que la muestra no tiene un estilo de vida activo. Los hábitos sedentarios son elevados. Los chicos son más activos que las chicas. El principal motivo del abandono de la práctica deportiva es la falta de tiempo.

Conclusiones. 1) Las chicas realizan menos actividad física que los chicos. 2) Hay un elevado consumo de horas de tecnología. 3) Hacen falta más horas de Educación Física. 4) Los jóvenes, en su mayoría, imitan el estilo de vida de los padres.

Palabras clave: Educación Física, hábitos saludables, adolescencia, cuestionarios.

ABSTRACT

Objectives. In this final degree project there are two objectives: analyse healthy lifestyle habits and practice of physical activity among the population of a Secondary school “IES Pirámide” of Huesca; and to plan an intervention proposal to foster and carry out healthy lifestyle habits linked to the practice of physical activity and healthy diet.

Methods. The method which was used a questionnaire with questions about habits and lifestyle.

Results. The results show that the sample does not have an active lifestyle. Sedentary habits are high. Boys are more active than girls. The main reason for the abandonment of sports is the lack of time.

Conclusions. 1) Girls do less physical activity than boys. 2) Long hours are spent in front of screens. 3) More Physical Education classes in the Schedule are needed. 4) Most youngsters imitate their parent's lifestyle.

Keywords: Physical education, healthy habits, adolescence, questionnaires.

2. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas se han visto incrementadas las tasas del número de personas con sobrepeso y obesidad. Estas tasas vienen acompañadas de un aumento de los comportamientos sedentarios y una disminución de la realización de actividad física a nivel mundial (García, Herazo y Tuesca, 2015; Hamrik, Bobakova, Kalman, Veselska, Klein & Geckova, 2015).

La obesidad ha alcanzado la esfera de ser una epidemia a nivel mundial, siendo un factor de riesgo para presentar otras enfermedades con altos porcentajes de mortalidad en edad adulta y que por ello origina un elevado gasto sanitario (Lasarte, Hernández, Martínez, Soria, Soria y Bastarós, 2015). La gravedad de esta epidemia se refleja en los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), estos nos indican que la obesidad es una de las principales causas de muerte y discapacidad, siendo la causa del 44% de enfermedades diabéticas, el 23% de las enfermedades del corazón y entre el 7-41% de cánceres (Mullerova, et. al., 2015; Salud, 2010b).

En la era tecnológica en la que vivimos, se han disparado los comportamientos sedentarios en los adolescentes relacionados con el uso elevado de móviles, televisiones, ordenadores y videojuegos, suponiendo una grave amenaza para la salud (Husarova, Veselska, Sigmundova, & Geckova, 2015). Este problema de salubridad va ligado al estilo de vida obesogénico, que unido a una disminución de la actividad física y de horas de sueño, acaban produciendo un aumento de peso en el adolescente. Además, los medios de comunicación inducen a la práctica nociva de consumo de productos ricos en calorías y hábitos de vida sedentarios (González-Jimenez, Cañadas, Lastra-Caro y Cañadas De la Fuente, 2014; Rocha, Martín, Carbonell, Aparicio y Delgado, 2014).

La propia OMS concretó que el 31% de la población mundial no realiza ningún tipo de práctica física o deportiva (Garcia et al., 2015). Si hacemos referencia a España, esos porcentajes son más alarmantes, teniendo un porcentaje del 35,3% en hombres y del 46,2% en mujeres (Sanidad, 2012).

Por ello, la actividad física durante la infancia y adolescencia adquiere mayor importancia por ser fases de crecimiento, desarrollo y maduración, y por ser

etapas cruciales en la adquisición de hábitos saludables que perdurarán en la vida adulta (Heaven, 1996).

“El estudio ALADINO”, utilizando como referencia los estándares de la OMS, encontró en España un 26,2% de niños con sobrepeso y un 18,3% de niños con obesidad” (Lasarte et al., 2015).

El objetivo de este trabajo es el de analizar y explorar los hábitos saludables de los alumnos de 3º y 4º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del Instituto de Educación Secundaria (ESO) PIRÁMIDE de la ciudad de Huesca, para después desarrollar una propuesta de intervención dentro del contexto de la Educación Física en la ESO, para fomentar un estilo de vida saludable para intentar poner solución a este gran problema en nuestro entorno más cercano.

El motivo de la elección de este trabajo ha sido, en primer lugar, mi experiencia y contacto durante el Practicum en este centro educativo. Dado que iba a realizar mis prácticas en un instituto con el alumnado de la ESO, quería realizar algún estudio sobre alguna temática que concierne a los alumnos.

Este aspecto, unido a mi voluntad de fomentar un estilo de vida en el contexto que me rodea, me llevó a decantarme finalmente por esta línea de trabajo.

3. MARCO TEÓRICO

La actividad física es un término que engloba muchos ámbitos: Educación Física, los juegos, el deporte y otras prácticas físicas.

De este modo, la literatura científica ha definido la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como consecuencia un gasto de energía” (Tercedor, 2001) citado por López (2009, p.1). Algunos ejemplos de tipos de tareas que parten del movimiento corporal son: subir escaleras, andar, hacer las tareas del hogar, etc. (López, 2009).

La Organización Mundial de la Salud (2010), señala que la actividad física tiene el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la salud ósea y las musculares. Las recomendaciones de la OMS son:

- 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa en niños de entre 5 a 17 años.
- La actividad física debería tener una parte principal de carácter aeróbico con incorporación de actividades vigorosas al menos 3 veces por semana.
- Destaca los beneficios que tiene para la salud el realizar más de 60 minutos de AF al día.

La actividad física tiene efectos psicológicos positivos en los adolescentes, ya que les ayuda a mejorar el control de ansiedad y depresión (OMS, 2010).

Azar, Franetovic, Martinez, y Santos (2015), aseguran que es de vital importancia una prematura intervención en la salud de la composición corporal de los adolescentes, ya que la obesidad puede ser un problema para toda su vida. Es un hecho muy importante que los niños tiendan a mantener sus niveles de obesidad en la etapa adulta, por ello Mullerova et al., (2015), señala que la obesidad infantil es una de las causas del aumento de la obesidad en la edad adulta.

En los resultados obtenidos por Lasarte et al., (2015) en un estudio desarrollado en 18 países europeos, manejando International Obesity Task Force Reference, muestra una prevalencia de sobrepeso ponderal en España a los 4 años de

edad del 32,3%, siendo la mayor de toda Europa. Si hacemos referencia a los resultados del Ministerio de Sanidad (2012) el 53,7 % de la población española de 18 años en adelante padece sobrepeso u obesidad.

Diferentes estudios afirman que es uno de los problemas de salud más graves en nuestra sociedad. Un estudio elaborado por el Consenso de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) en el año 2007, muestra unos datos de 13,9% de obesidad y 12,4% de sobrepeso en la población de entre 2 a 24 años de edad (Salas, Rubio, Barbany y Moreno, 2007).

Las consecuencias y problemas más importantes de la obesidad y el sobrepeso son el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, el aumento de la diabetes, tensión arterial, la hiperlipidemia y los trastornos musculo esqueléticos (Hamrik et al., 2015; Nguyen Hong, Nguyen y Robert, 2016). Además se ve reflejado una relación entre la obesidad y problemas psicológicos como la depresión y la baja autoestima y problemas de integración social (Hamrik et al., 2015).

Los adolescentes con obesidad tienen una esperanza de vida menor que la de los adolescentes con peso normal. Un enorme número de estos jóvenes presentan síntomas del llamado síndrome metabólico, teniendo serias posibilidades a desarrollar enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares que son, hoy en día, una alarma preocupante a nivel mundial (Yepez, Carrasco y Baldeón, 2008).

Son diversos estudios los que observan las alarmantes cifras de obesidad y sobrepeso en nuestros jóvenes.

La obesidad es significativamente más prevalente en chicos (15,6%) que en chicas (12 %). En las chicas los porcentajes más elevados fueron encontrados entre los 6 y los 9 años, mientras que en los chicos los encontramos entre los 6 y los 13 años (Salas et al., 2007).

Un estudio desarrollado en el año 2014 en Zaragoza por la Asociación Española de Pediatría en 37.118 pacientes de edades comprendidas entre 2 y 14 años, concluyó que un 23,6% de niñas y un 29,7% de niños padecen obesidad. Estos alarmantes porcentajes en 1987 estaban reducidos a la mitad (Lasarte et al., 2015)

“El estudio ALADINO”, utilizando como referencia los estándares de la OMS, encontró en España un 26,2% de niños con sobrepeso y un 18,3% de niños con obesidad (Lasarte et al., 2015).

Se observa una diferencia entre sexos en la realización de práctica deportiva, siendo más habitual en chicos que en chicas de la misma edad (Husarova et al., 2015).

Asimismo, se observa que hacia el final de la etapa escolar se producen las mayores tasas de abandono de la práctica deportiva de los jóvenes. Este hecho, viene condicionada por el aumento en la exigencia de los entrenamientos y en la escuela. Así pues, uno de los motivos más comunes es la falta de tiempo por la que se abandona la práctica deportiva. Este hecho se contrapone a lo que afirman Capdevila, Bellmunt y Hernando (2015): “los sujetos deportistas tenían mejor rendimiento académico, mejores hábitos de estudio y menor consumo de ocio sedentario que los sujetos no deportistas” p. 32).

“La adolescencia es un período importante de desarrollo psicosocial, durante el cual se establecen importantes características conductuales y psicosociales a través de la experimentación donde se establecen las bases de las conductas futuras” (Hamrik et al., 2015, p. 50).

El grupo de amigos actúa como mediadores en el comportamiento deportivo de los escolares, puesto que la vida social de los adolescentes transcurre de manera muy relevante en este grupo de iguales. Además, el tiempo que transcurren con los amigos en la adolescencia se ve aumentado en relación con otras etapas. Por ello, el grupo de amigos condiciona enormemente la práctica (o no) de actividad física y/o deportiva (Moreno, Hellín y Hellín, 2004; Moreira, Sánchez y Mirón, 2010).

Según Gutiérrez (2005), la participación deportiva en los adolescentes tiene mayor relación positiva con la calidad de las relaciones sociales que se producen en el contexto deportivo que con la competición en sí misma. Además se reconoce que mediante la práctica deportiva y de actividades físicas recreativas, los adolescentes pueden aprender habilidades psicológicas y sociales desde la experimentación de emociones que son difíciles de encontrar en otros contextos de la vida.

Una de las principales causas de sobrepeso y obesidad es la disminución del porcentaje de tiempo que la población invierte en la práctica de actividad física. Este

descenso en la realización de actividad física, viene acompañado generalmente de un incremento del estilo de vida sedentario, cuantificado como el tiempo que permanecen sentados en el periodo de ocio (OMS, 2010).

Por otro lado, se ha demostrado que existe una asociación inversa entre la actividad física y las enfermedades cardiovasculares, los factores de riesgo metabólicos, la salud ósea y la autoestima de los adolescentes (Mullerova et al., 2015).

Según Pastucha, Malincikova, Horak, Povova y Konecny (2015), la participación durante el tiempo libre en actividades que tengan un componente físico, reporta una mejor percepción de la salud y una mayor satisfacción con la vida independientemente de su sexo o edad.

Está demostrado que los chicos y chicas adolescentes que practican actividad física frecuentemente son los que en menor porcentaje consumen tabaco, alcohol, cannabis y a su vez consumen con mayor frecuencia alimentos sanos (Castillo, Balaguer y García-Merita, 2007).

Hay diversos estudios que demuestran que si los padres tienen un estilo de vida saludable y realizan ejercicio, tienen hijos que suelen realizar actividades deportivas (Matthews, Posada, Wiesner y Olvera, 2015).

Según un estudio realizado en Aragón con jóvenes de entre 10 y 16 años, el porcentaje de adolescentes que no realizan actividad física en su tiempo libre, desciende los fines de semana en relación con los días laborales (18,8% y 33,3% respectivamente). Las chicas en el fin de semana sigue siendo menos activas que los chicos (15,7% y 21,5% respectivamente) (Nuviala, Ruiz y Garcia, 2003).

“Se observa que los adolescentes de 11 a 13 años presentan estilos de vida más saludables (no beben, no fuman, hacer deporte), se comunican más fácilmente con sus padres y manifiestan una mayor satisfacción con la escuela y hacia su rendimiento académico que los adolescentes de 15 a 17 años” (Rodrigo et al., 2004, p 204).

Diversos estudios afirman que los adolescentes que tienen padres con un alto nivel educativo, tienen menos probabilidades de padecer obesidad. Por el contrario, los jóvenes que tienen padres con un nivel educativo bajo, son más propensos a padecer obesidad y sobrepeso (Azar et al., 2015).

Un resultado muy importante extraído de Janssen y Leblanc (2010) es que una intervención temprana de vida activa y práctica de AF en jóvenes, tiene mayores beneficios que esa misma intervención en la vida adulta.

El papel de colegios e institutos tiene vital importancia en la adquisición de un estilo de vida saludable en los adolescentes. Este hecho viene condicionado porque es el lugar donde mayor tiempo pasan los alumnos y donde pueden recibir la información de este estilo de vida por personal capacitado. Asimismo, la familia, la comunidad y los cambios legislativos deben facilitar la implantación de unos hábitos de vida saludable en los adolescentes (Medina, Jiménez, Pérez, Armendáriz, Anguiano y Bacardi, 2011).

Según Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza y Generelo (2015), las clases de Educación Física suponen el único el momento en el que realizan práctica de actividad física. Así, la Educación Física se ha considerado como una asignatura privilegiada en la promoción de la AF por dos motivos. El primero porque contribuye a la acumulación de AF recomendada. El segundo se refiere a que, de forma indirecta, promueve la AF fuera del centro escolar, a través del desarrollo de actitudes y competencias que favorezcan la incorporación de un estilo de vida activo al individuo.

Si atendemos al currículo aragonés de ESO, (Orden ECD/489 /2016, 26 de Mayo) observamos que hace referencia al conocimiento y aceptación del funcionamiento de nuestro cuerpo, y a que es necesario afianzar hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

En el currículo aragonés de bachillerato (Orden ECD/494 / 2016, 26 de Mayo) el hace referencia a que la educación física y el deporte tienen que favorecer el desarrollo personal y social.

Según Devís y Peiró (1993), hay que tener en cuenta las cuatro perspectivas cuando se trabaja con promoción de la actividad en el ámbito escolar:

- La **perspectiva mecanicista** apuesta que la AF en edad escolar producirá que estas prácticas perduren en la edad adulta. El profesor tiene todo el conocimiento sobre la actividad y el alumno no es partícipe del proceso de estructuración de actividades.
- La **perspectiva orientada a las actividades** propone que los jóvenes adquirirán una propia experiencia de la interpretación de las

actividades físicas. De este modo, el docente debe conseguir que las actividades sean satisfactorias y sentidas como algo divertido, para que en el futuro, los jóvenes sigan practicándolas.

- La **perspectiva orientada al conocimiento** incrementa la toma de decisiones y la adquisición de conocimientos de los alumnos a través de ayudas que el profesor proporciona. Es un aprendizaje teórico y práctico.
- La **perspectiva crítica** expresa que las estrategias de promoción tienen que estar centradas en facilitar el cambio comunitario y social. Se debe unir la AF y la salud con el contexto en el que se realiza y tratar de buscar una solución con los problemas sociales y políticos.

Un elemento muy importante de un estilo de vida saludable es la dieta y la ingesta de alimentos. Se encuentra evidencias de que a medida que los niños son más pequeños llevan un control más severo de la dieta, este factor viene en relación por la influencia de sus padres. Además es habitual que en la población con obesidad y sobrepeso, haya una ausencia de alguna comida principal, encontramos que la comida que falta habitualmente es el desayuno (Smetanina et al., 2015).

Según Hamrik et al., (2015) uno de los problemas más frecuentes con la obesidad es el aumento del consumo de grasas y calorías diarias. Asimismo, un estilo de vida sedentario tiene una relación negativa con el consumo de frutas, verduras y un desayuno.

Según diversas investigaciones, uno de los problemas de la población joven y uno de los principales problemas del incremento de obesidad, es el abuso excesivo de horas de pantalla de computadoras, televisiones, videojuegos, etc. (Hamrik et al., 2015).

Estas herramientas de ocio tienen un impacto negativo en el desarrollo de los jóvenes, no solo porque el abuso de horas de pantalla vaya en relación al incremento de sobrepeso y obesidad o la inadecuación de los contenidos, sino porque este problema adhiere unas consecuencias negativas en el desarrollo intelectual de los niños y jóvenes (Robles et al., 2009).

Según el estudio HBSC alrededor del 63% de los jóvenes de 15 años pasan su tiempo libre frente a una pantalla. Además este tiempo de pantalla se ve aumentado

en la población masculina y a medida que ascendemos de clase social. Un dato preocupante es que más de la mitad de la población adolescente supera el tiempo diario recomendado en horas de pantalla en su tiempo libre en actividades recreativas (Moreno, 2014).

4. OBJETIVOS

El objetivo principal del presente trabajo es identificar los hábitos y estilos de vida del alumnado de 3º y 4º de la ESO del IES PIRÁMIDE de Huesca, así como conocer los motivos del abandono de la práctica deportiva, y en caso de realizar actividad física, conocer el contexto en el que la desarrollan.

Además, se sugerirá un plan de intervención orientado a fomentar hábitos de vida saludables y estilos de vida activo en el contexto del centro escolar. Este plan de intervención tendrá como objetivo la adquisición de unos hábitos de vida saludables basados en la actividad física, una nutrición saludable y equilibrada, con el objetivo de fomentar un estilo de vida activo y saludable.

5. MATERIAL Y MÉTODOS

5.1. Muestra.

La muestra está compuesta por alumnado del Instituto de Educación Secundaria Obligatoria (IES) Pirámide de Huesca, con un total de 282 alumnos de 3º y 4º curso de la ESO. El IES Pirámide, es un instituto público que se ubica a las afueras de la ciudad. Este centro alberga gente de pueblos no muy lejanos a Huesca y de otros pueblos más lejanos.

La muestra está compuesta por 131 chicos, 78 chicos en 3º ESO y 53 en 4º ESO y 151 chicas, 80 en 3º ESO y 71 en 4º ESO. Las edades están comprendidas entre los 14 y 17 años de edad. Señalar que 39 de los alumnos analizados son inmigrantes.

5.2. Material.

Se ha utilizado un cuestionario de elaboración propia (ANEXO I), tomando como referencia al elaborado por Medinaveitia (2013). Los cuestionarios se entregaron en formato papel.

Uno de los objetivos a la hora de confeccionar el cuestionar, fue intentar obtener la máxima cantidad de información de los alumnos, haciendo la mínima cantidad de preguntas posibles. Este hecho es muy importante, para procurar que los alumnos no invirtieran mucho tiempo en la cumplimentación del cuestionario, llegando a ser muy laborioso y se les hiciera pesado.

El cuestionario es anónimo, preservando la privacidad del encuestado. Respecto al contenido, hay preguntas cualitativas y cuantitativas, así como abiertas y cerradas.

5.3. Procedimiento.

Se pasó el cuestionario en formato papel a todo el alumnado de 3º y 4º de la ESO del IES Pirámide. Previamente, se explicó a todos los sujetos en qué consistía el formulario, cómo debían de realizarlo (de manera individual) y que era anónimo. Asimismo, realizaron los cuestionarios al final de una de las clases de educación física.

Además, tanto en la explicación del cuestionario, como en la que hacía de forma previa al reparto de cuestionarios, se advertía a los alumnos, que el rellenar las encuestas no repercutía en su rendimiento académico.

A la vez que rellenaban los cuestionarios, podían preguntarme cualquier duda ya que me disponía junto con el profesor a asegurar la correcta realización de los cuestionarios, para que fuesen fiables.

De esta forma, una vez que los alumnos rellenaban los cuestionarios, me los entregaban en mano y yo los guardaba minuciosamente. Este procedimiento se repetía con todas las clases.

5.4. Análisis de datos.

El análisis de datos lo he realizado mediante la estadística descriptiva comparando los resultados en función del sexo y del curso, mediante el software *Excel*, obteniendo los resultados de media, desviación típica y porcentajes.

6. RESULTADOS

Los resultados han sido obtenidos de los 282 alumnos. En la Tabla 1 se muestra las características del alumnado.

	Hombres	Mujeres	Total
3º ESO	78	80	158
4º ESO	53	71	124
Total	131	151	

Tabla 1. Muestra del alumnado.

Además, se observa que 39 alumnos (13,82%) son inmigrantes.

A continuación, se muestran los diversos resultados más destacados teniendo como referencia los cuestionarios anteriormente citados y que se pueden consultar el ANEXO I. Estos resultados van complementados de gráficas, donde apoyan visualmente las distintas diferencias observadas.

En la Figura 1, se relacionan los porcentajes de la cantidad de horas al día, que el total de alumnos invierten al frente de una pantalla electrónica (TV, ordenadores, móvil, tablets, videoconsolas, etc.).

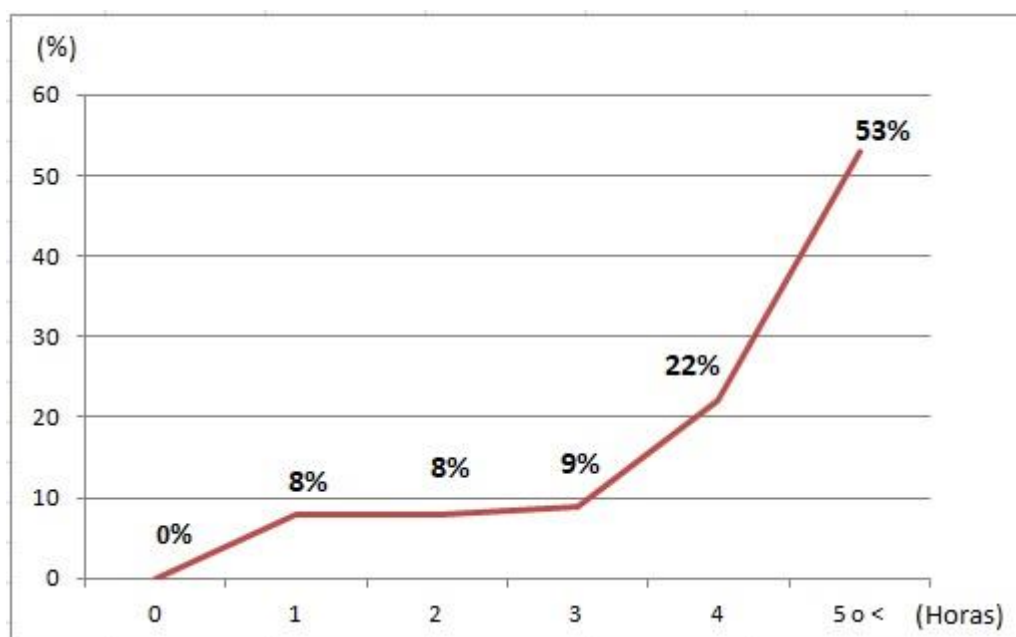


Figura 1. Horas diarias frente a una pantalla

Se observa cómo hay una evolución creciente y gradual de los porcentajes del número de alumnos a medida que ascendemos en el número de horas frente a una pantalla. Hay un dato relevante y es que ningún adolescente ha dicho que no consume ninguna hora de pantalla. Por el contrario el porcentaje más elevado lo encontramos en las 5 horas o más, con un 53%.

En la Figura 2, se representan los cursos diferenciados de 3º ESO y 4º ESO en relación al número de horas de uso de tecnología que invierten al día.



Figura 2. Horas de uso de pantalla por cursos.

Esta figura viene relacionada con la anterior, puesto que se trata de los porcentajes detallados por cursos. Observamos como los porcentajes van aumentando a la par que las horas, existiendo los porcentajes más altos en el registro 5 horas o más.

Si bien, existe alguna diferencia entre los dos cursos. El curso de 3º ESO tiene mayores porcentajes que 4º ESO en 1 hora y 2 horas y menos porcentajes en los siguientes registros. En 4º ESO el 80% de los adolescentes, consumen 4 o más horas de pantalla. En 3º ESO, este dato se reduce un 10%, alcanzando una cifra del 70%.

En la Tabla 2 se evidencian los porcentajes globales por sexos de las horas que invierten delante de una pantalla al día.

	0	1	2	3	4	5o más	(horas)
CHICOS	0%	9%	8%	10%	21%	52%	
CHICAS	0%	7%	8%	8%	23%	54%	

Tabla 2. Media de horas frente a una pantalla por sexos

No se observan diferencias significativas entre los dos sexos. Si bien, los chicos tienen porcentajes mayores que las chicas en el número de horas inferiores (1 y 3 horas). De esta forma, las chicas muestran mayores porcentajes en el número de horas más elevado (4 y 5 o más).

En la Figura 3 se muestran los resultados de las horas de sueño al día de los alumnos, dividido en tres grandes grupos: menos de 8 ocho horas de sueño, aproximadamente 8 horas de sueño y más de 8 horas de sueño.

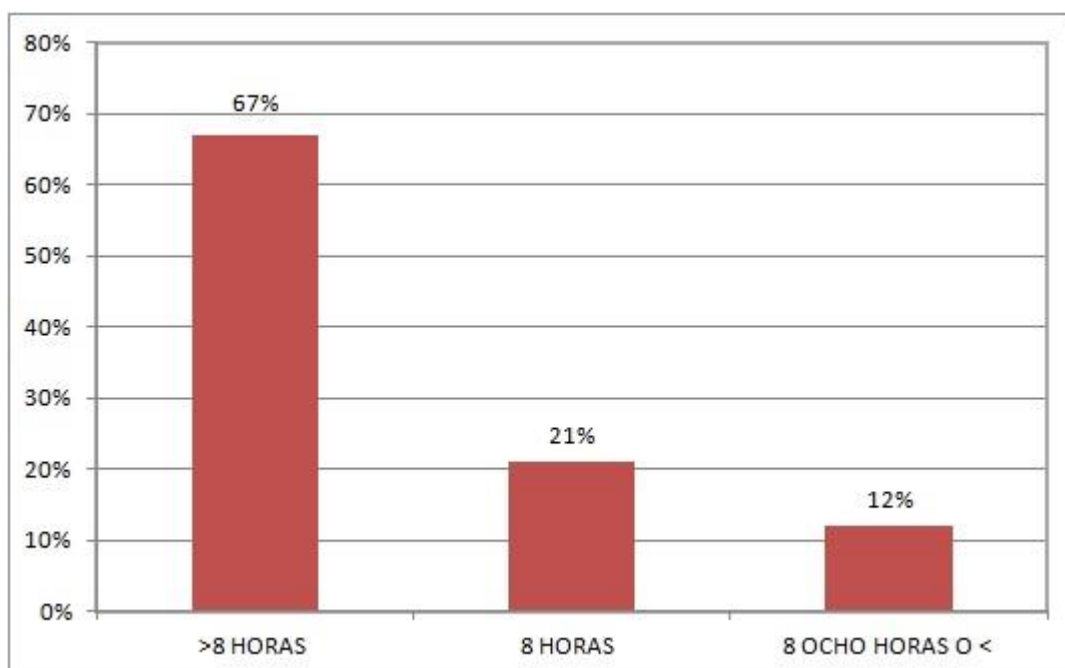


Figura 3. Horas de sueño

Los resultados muestran como un porcentaje muy elevado de alumnos duermen menos de 8 horas al día. Sólo el 33% de los encuestados afirma dormir 8 horas mínimo.

En la Tabla 3 se evidencian las diferencias de la práctica de Actividad Física fuera de la Educación Física. Esta tabla está diferenciada por género.

	CHICOS		CHICAS	
	%	N	%	N
AF SÍ	67,94%	89	62,91%	95
AF NO	32,06%	42	37,09%	56

Tabla 3. Actividad Física por género

Se observa alguna diferencia en un mayor número de chicos que hagan práctica de actividad física frente a las chicas. Estas diferencias son de apenas un 5,03%.

Si bien, si que existen grandes diferencias entre los alumnos que hagan AF y los que no la hacen, obteniendo claramente el porcentaje más elevado los que sí la practican.

En la Tabla 4 se muestran las diferencias por cursos de la AF practicada fuera de las clases de EF.

	TOTAL		3º ESO		4º ESO	
	%	N	%	N	%	N
AF SÍ	65,25%	184	67,72%	107	62,10%	77
AF NO	34,75%	98	32,28%	51	37,90%	47

Tabla 4. AF por cursos

Los resultados muestran que los alumnos de 3º ESO practican más AF que los de 4º ESO, siendo más activos. A su vez, en 4º ESO, está el porcentaje más elevado de alumnos que no practican nada de AF fuera del horario escolar.

En la Tabla 5 se relacionan los días semanales de AF realizadas a los largo de la semana, con el curso y con el género. En esta tabla se muestra la frecuencia con la que los alumnos practican AF en una semana.

	Total		3º ESO		4º ESO		CHICOS		CHICAS	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0	98	34,75%	51	32,28%	47	37,90%	44	33,59%	54	35,76%
1	40	14,18%	28	17,72%	12	9,68%	17	12,98%	36	23,80%
2	34	12,06%	19	12,03%	15	12,10%	25	19,08%	21	13,90%
3	84	29,79%	48	30,37%	36	29,03%	36	27,48%	30	19,87%
4	16	5,67%	8	5,07%	8	6,45%	4	3,05%	7	4,64%
5 o <	10	3,55%	4	2,53%	6	4,84%	5	3,82%	3	1,99%

Tabla 5. Días de Actividad Física por curso y género

Se observa que 3 días a la semana de actividad física tiene el porcentaje más alto tanto en 3º como en 4º ESO. Asimismo, se evidencia que los alumnos de 4º ESO son más activos que los alumnos de 3º ESO. Por otro lado, los chicos tienen más frecuencia de realización de actividad física a lo largo de la semana. El porcentaje más elevado en chicos se encuentra en 3 días a la semana, mientras que en las chicas está en 1 día de AF a la semana.

En la Figura 4 se observan los motivos por lo que los alumnos han abandonado la práctica de Actividad física regulada.

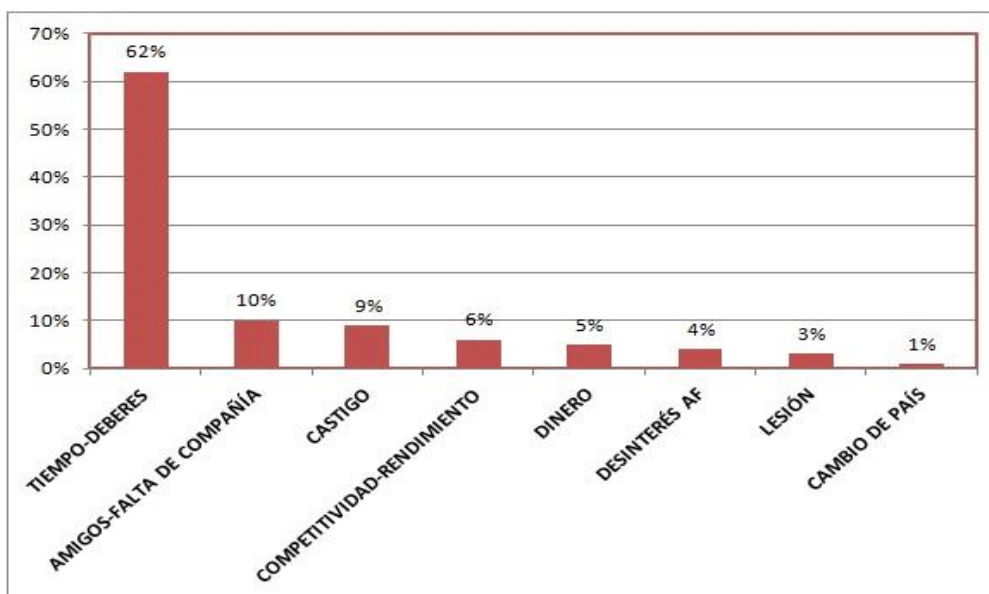


Figura 4. Motivos de abandono de AF regulada

Los resultados muestran que la causa principal de abandono es la falta de tiempo por la gran cantidad de deberes y tareas que tienen que hacer para la escuela. La huida de los amigos de la AF, conlleva que un 10% de los alumnos abandonen la AF por la influencia de los amigos. Hay que comentar que el tercer motivo va en relación con los padres, ya que castigan a los adolescentes con privarles de hacer AF para realizar las tareas escolares principalmente.

Asimismo, el motivo económico o la excesiva demanda de rendimiento a los jóvenes, son las siguientes causas de abandono de esta AF.

En la figura 5 se muestra las diversas relaciones entre la práctica o carencia de esta práctica por parte de los padres e hijos. Estas relaciones son:

1. Los padres y los hijos realizan Actividad Física.
2. Solamente algún referente paterno realiza Actividad Física y el hijo no la realiza.
3. El hijo sí que realiza Actividad Física, pero los padres no.
4. Ni padres ni hijos realizan Actividad Física.

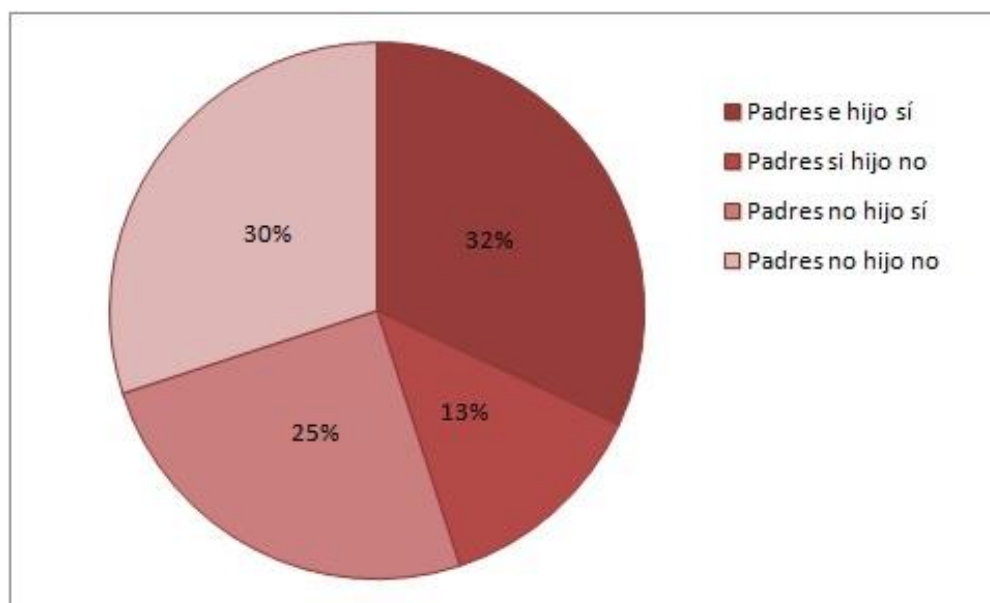


Figura 5. AF en Padres e hijos.

Observando los resultados, se puede ver, en la mitad superior, como más del 60% de los hijos imitan las costumbres en relación a la práctica de actividad deportiva

de sus padres. En última posición, encontramos la relación de que los hijos no imitan la costumbre de sus padres para hacer Actividad Física. Asimismo, un cuarto de los adolescentes encuestados afirma que realiza Actividad Física sin que sus padres la practiquen.

En la Figura 6 se evidencian las diferencias en la práctica de Actividad Física en los jóvenes que con sus padres hablan de hábitos deportivos y saludables y los que no tienen esas conversaciones.

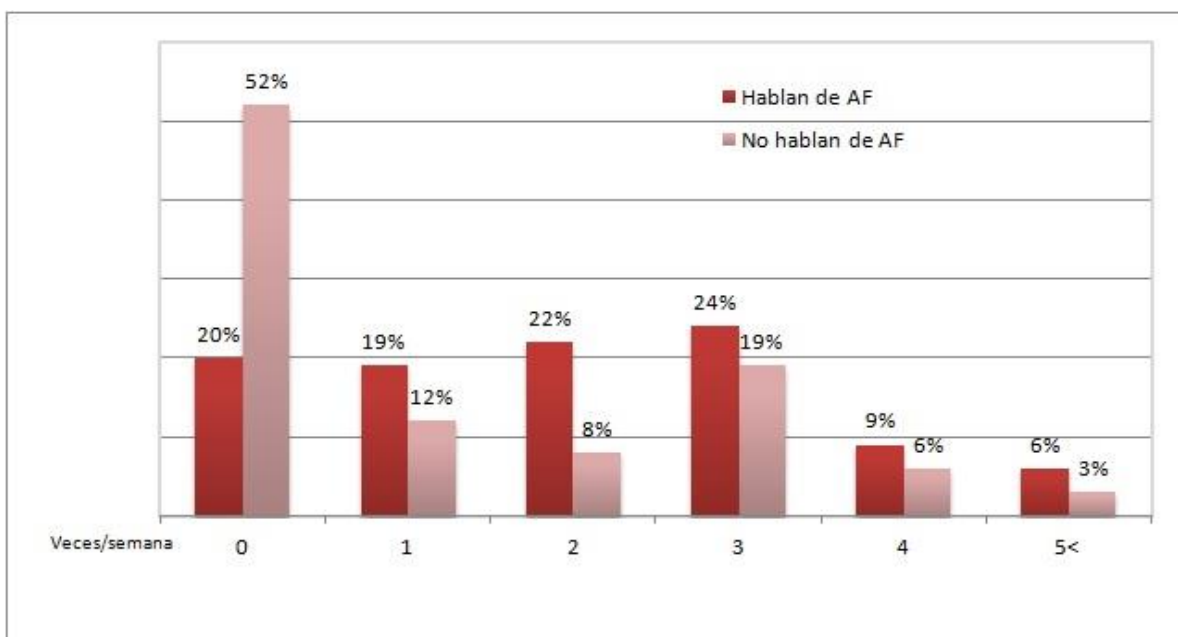


Figura 6. Hablar padres e hijos sobre hábitos saludables y AF

Los datos muestran que los alumnos que hablan con los padres de hábitos saludables y actividad física, practican más AF a la semana, que los que no hablan con sus padres sobre ello. De hecho, el porcentaje más elevado de los adolescentes que no hablan con sus padres de estos temas, no realizan nada de Actividad Física a la semana.

En la Tabla 6 se muestra la relación entre los alumnos por cursos y si son espectadores de eventos deportivos en su tiempo libre.

	TOTAL		3º ESO		4º ESO	
	N	%	N	%	N	%
SÍ	91	32,27%	47	29,75%	44	35,48%
NO	191	67,73%	111	70,25%	80	64,52%

Tabla 6. Espectadores de eventos deportivos

Los datos evidencian claramente que la mayoría de los alumnos no asisten a ver ningún tipo de evento deportivo. Estos porcentajes se acrecientan en 3° ESO y se rebajan un poco en 4° ESO.

En la Tabla 7 se muestra el número de alumnos que practican Actividad Física fuera del centro escolar con su parecer acerca de las clases de Educación Física.

	Practican AF	No practican AF	Gusto por EF	No gusto por EF
N	184	98	259	23
%	65,25	34,75%	91,84%	8,16%

Tabla 7. Actividad Física y Educación Física

Se pueden apreciar grandes diferencias entre los alumnos que les gusta la Educación Física y los que realizan actividad física. El porcentaje de jóvenes que afirman no realizar Actividad Física, es mucho más elevado que el de los que no les gusta la Educación Física.

En la Figura 7 se observan los diferentes porcentajes de ingesta de frutas al día en el total del alumnado encuestado.

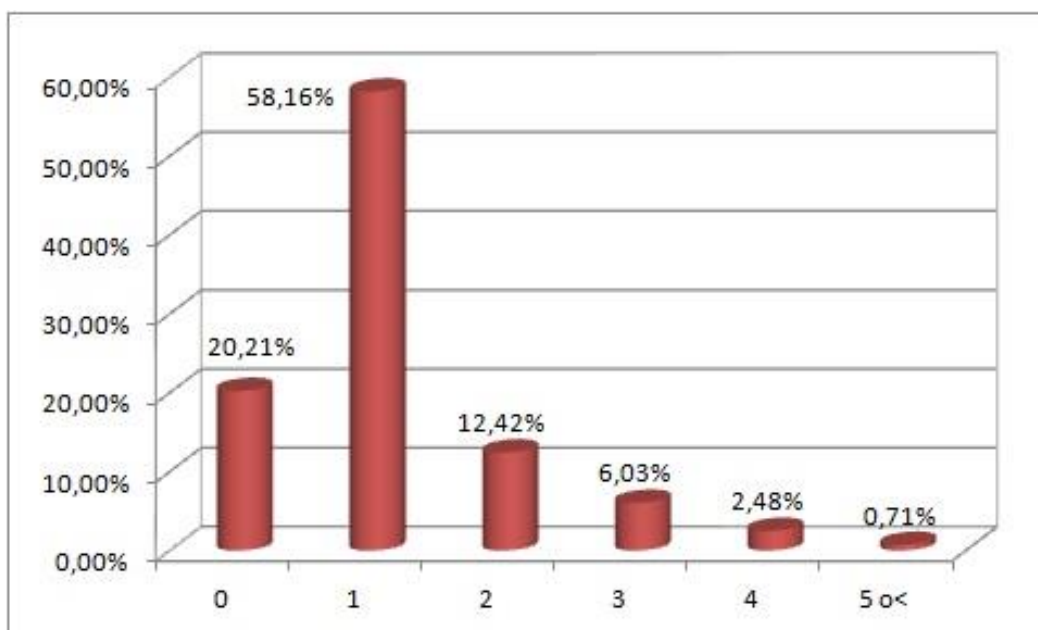


Figura 7. Relación ingesta piezas de fruta al día

Se observa claramente como más de la mitad del alumnado come solamente una pieza de fruta al día. Llama la atención el porcentaje de alumnos que no comen ninguna fruta al día. Además, los porcentajes de ingesta de fruta al día, van disminuyendo inversamente al número de frutas al día.

En la Figura 8 se reflejan las diferencias de los alumnos en cuánto a los hábitos alimenticios respecto a los que atesoran charlas con sus padres o no, sobre estos hábitos. Estos hábitos alimenticios están constatados mediante el número de comidas que realizan al día.

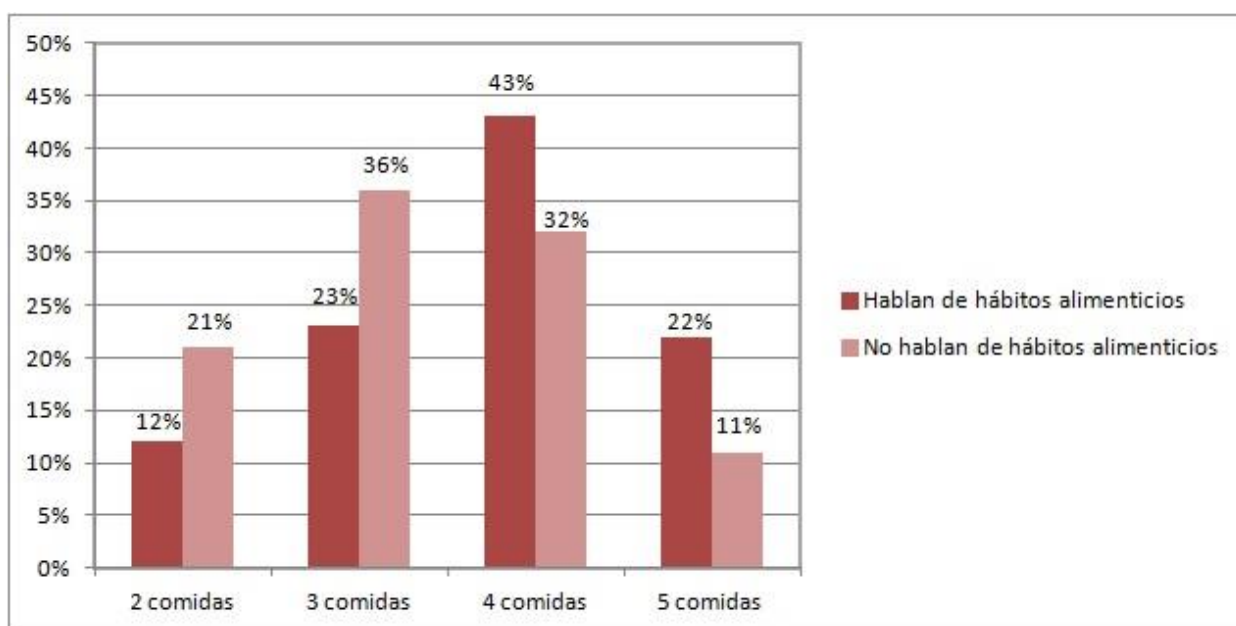


Figura 8. Hábitos alimenticios y charlas paternas.

En la Figura 8 se observa que los alumnos que tienen charlas con los padres sobre hábitos saludables de ingesta de alimentos, son los que más comidas realizan al día. Por el contrario, los alumnos que no tienen charlas con sus padres manifiestan no respetar tanto el número de comidas como los otros alumnos.

Asimismo, si relacionamos los alumnos que mantienen charlas con sus padres y los que no las tienen, vemos que los porcentajes más altos de número de comidas las encontramos en 3 comidas y 4 comidas, siendo 1 comida y 5 comidas al día, los que poseen los porcentajes más bajos.

7. DISCUSIÓN

Según numerosos estudios publicados por la literatura científica es evidente que existe un problema de calibre mundial en relación a la expansión de la obesidad y sobrepeso. Además a estos problemas, vienen relacionados otros problemas, como son los preocupantes niveles de sedentarismo, los bajos niveles de práctica de actividad física y deportiva y el abuso de horas de pantalla de aparatos electrónicos.

Si nos centramos en la Educación Secundaria, los alumnos sólo tienen 2 clases de Educación Física de 50 minutos teóricos cada una a la semana. Según los resultados en este estudio, el 34,75% de los encuestados no realizan nada de AF fuera del horario lectivo, por lo que su actividad física se reduce a las dos clases de EF. De este modo, este porcentaje de adolescentes se están distanciando considerablemente de la recomendaciones de la OMS (Hamrik et al., 2015; Salud, 2010a, 2010b).

Se muestra una mayor tasa de abandono de la práctica deportiva hacia el final de la etapa escolar. Según Capdevila et al., (2015), el principal motivo por el que se abandona el deporte en edad escolar es por falta de tiempo. Teniendo en cuenta los datos obtenidos en mi estudio, observamos cómo un 62% de los encuestados afirma haber reducido o abandonado la práctica deportiva por la falta de tiempo, puesto que tenían que estudiar o realizar los deberes. Si bien, observamos que oponiéndose a esos datos, los resultados de mi estudio muestran que los alumnos de 4º de la ESO son más activos que los de 3º.

Cabe hacer una reflexión acerca de si es positiva una excesiva carga de deberes y tareas al alumnado, puesto que deberían estar siendo formados y fomentados en hábitos saludables, como por ejemplo, la realización de actividad física fuera del horario escolar.

Por otro lado, el segundo motivo de abandono de la práctica deportiva de los encuestados, es la falta de amigos en la actividad a realizar ya que sus amigos la han abandonado anteriormente. Estos datos son respaldados por las investigaciones que revelan que el grupo de amigos es el segundo motivo de abandono deportivo, ya que tienen otras preferencias (Macarro, Romero, y Torres, 2010).

El abuso de horas de tecnología en los adolescentes es uno de los principales problemas del incremento de las tasas de obesidad y de hábitos sedentarios (Hamrik et al., 2015). Atendiendo a los resultados en este estudio, más de la mitad de los jóvenes usan y/o consumen durante 5 horas o más al día, algún aparato tecnológico. De esta forma, según Robles et al., (2009), el abuso del consumo de tecnología en los adolescentes no sólo va relacionado con el incremento de las tasas de obesidad y sobrepeso, sino que suma también consecuencias nocivas en el desarrollo intelectual de los adolescentes.

De esta forma, nos planteamos el uso indiscriminado que se hace de la tecnología para la impartición de las clases, por parte de los docentes en el instituto. Este hecho, no hace más, que agravar el problema de abuso de horas de pantalla y nos hace cuestionar la rutina adquirida en nuestro sistema escolar, en dónde la mayoría de las clases van adheridas al uso de las pantallas.

En cuanto a los datos de este estudio, se observa que más del 65% de los encuestados realiza AF fuera del instituto, siendo más activos los alumnos de 3° ESO. Respecto a la frecuencia de días de esta realización, observamos que la frecuencia con mayores cifras es de 3 días a la semana en ambos cursos.

Si pasamos hablar de AF sobre géneros, se muestra en los datos que los chicos tienen más práctica deportiva que las chicas, siendo el 67,54% en chicos y 62,91% en chicas. Estas evidencias mostradas en nuestro estudio, coinciden con Husarova et al., (2015) dónde se observa también que hay una diferencia entre sexos en la realización de actividad física, siendo más frecuente en chicos que en chicas.

De este modo, en este estudio se muestran los resultados que coinciden con las afirmaciones de Lasarte et al., (2015), teniendo el género femenina más probabilidad de aparición de obesidad.

Según Matthews et al., (2015), si los padres atesoran un estilo de vida saludable y realizan actividad física, los hijos suelen imitar este estilo y realizan actividades deportivas. Coincidiendo con la anterior afirmación, más del 60% de los adolescentes de nuestro estudio, afirma imitar las costumbres del estilo de vida que disfrutaban sus padres. En contraposición, el porcentaje más bajo mostrado es el cuál donde los hijos no imitan la costumbre de padres que sí realizan AF habitualmente.

Consideramos que es importante realizar estrategias de intervención por parte de diferentes estamentos e instituciones para que los padres e hijos tengan estilos de vida saludable y practiquen AF regularmente, dado que existe un elevado porcentaje de imitación de los adolescentes hacia sus padres en estas cuestiones.

Además, según Janssen y Leblanc (2010), esta intervención temprana de vida activa y fomento de la práctica de AF en los jóvenes, tiene mayores beneficios que esa misma intervención en la edad adulta.

De esta forma, los adolescentes que participen en actividades con un elemento físico, tendrán una mejor percepción de su salud y una mayor satisfacción de su vida independientemente de su sexo o edad (Pastucha et al., 2015).

La práctica de actividad física tiene muchos beneficios para los adolescentes. Aparte de prevenir enfermedades cardiovasculares, tener menos probabilidad de consumir tabaco, alcohol y cannabis, tener más esperanza de vida y tener una asociación inversa con los factores de riesgos metabólico (Castillo et al., 2007; Mullerova et al., 2015; Yepez et al., 2008), la AF ha demostrado tener consecuencias muy positivas en el rendimiento académico de los adolescentes. Además la práctica deportiva, mejora los hábitos de estudio de los jóvenes, manteniéndolos con menores porcentajes de ocio sedentario que los sujetos que no practican deporte (Capdevila et al., 2015).

De esta forma creemos que los padres, en la mayoría de los casos, priorizan más, apuntar a sus hijos a actividades que no tengan un componente físico, de las que sí lo tienen, sin saber las relaciones positivas que se desarrollan en la unión de rendimiento académico y actividad física.

Por un lado, muchas veces, los padres de los jóvenes son los que directamente, no inscriben a sus hijos en actividades deportivas, por el simple hecho anteriormente comentado, de que los adolescentes no tienen tiempo suficiente para estudiar y realizar las tareas del instituto.

Por otro lado, casi un 10% de los encuestados afirma que han abandonado la práctica deportiva por castigo impuesto por sus padres. En nuestra sociedad, es un tópico recurrir al castigo privando a los adolescentes de la práctica de actividad física por su insuficiente rendimiento académico.

Según Quevedo, Quevedo, y Bermúdez, (2009), el 83,27% de los adolescentes encuestados afirma que les gusta la asignatura de Educación Física. Estos datos tienen relación a los de mi estudio, donde una amplia mayoría cercana a la totalidad de los encuestados, casi un 92%, declara que le gusta la EF y su desarrollo de actividad física en las clases, pero este porcentaje se reduce drásticamente si lo comparamos con el 65% de los adolescentes que realizan AF fuera del horario escolar.

Por último, es importante que los hábitos de ingesta de alimentos saludables se fomenten en la edad escolar, dado que suelen afianzarse en el edad adulta (Mullerova et al., 2015). En nuestra sociedad, los adolescentes tienen mucha facilidad para alcanzar comida precocinada, comida basura y comida con altos niveles de azúcares o grasas saturadas. Por ello, es importante que se fomenten hábitos de vida saludable y activa promovidos por planes de intervención desde diferentes ámbitos.

En los resultados obtenidos en este estudio, se observa que más de la mitad de los alumnos sólo ingieren una pieza de fruta al día y cerca del 20% no toman ninguna pieza. Los datos de porcentajes de ingesta de frutas descienden inversamente al número de frutas.

Según Smetanina et al., (2015) se propone que a los jóvenes se les ofrezca una visión de las consecuencias que producen en su organismo la ingesta continua de los alimentos anteriormente citados. Para ello, es necesario que desde diferentes ámbitos sociales, como los centros escolares y la familia, se evolucione a un nivel superior de intervención proponiendo estrategias para fomentar un estilo de vida saludable.

8. APROXIMACIÓN A UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Una vez analizada la literatura científica y la posterior realización del estudio, se va a desarrollar una aproximación de propuesta de intervención ante los problemas detectados de falta de hábitos saludables y fomento de un estilo de vida activo.

Posiblemente, esta falta de hábitos saludables venga condicionada por la poca formación que tienen al respecto. El poco peso que tiene la Educación Física en el currículo educativo actual, denota la reducida importancia que otorgan a esta asignatura, por lo que no se ayuda a una implantación de un estilo de vida activo.

Ya que los adolescentes pasan gran parte de su tiempo en el centro escolar, y donde de forma obligatoria se puede llegar a todos los jóvenes de nuestro país, es evidente que los centros educativos tienen la oportunidad de ser uno de los principales promotores de salud. De esta forma, el instituto será nuestro lugar donde realizar la propuesta.

Las características sobre las que tiene que pivotar esta propuesta deben ser la innovación y el fomento de Actividad Física fuera del centro escolar. La innovación es de vital importancia para que los alumnos no caigan en la monotonía de practicar siempre las mismas actividades, dado que su motivación y atracción por la AF, puede verse reducida sustancialmente. Por otro lado, el fomento de practicar AF fuera del horario escolar debe ser un objetivo primordial de cualquier propuesta de intervención, puesto que uno de los problemas de salud actuales, es el sedentarismo en nuestra sociedad.

De este modo, el profesor de Educación Física debe ser el promotor principal de esta propuesta. Tiene que luchar porque se cambie la conciencia sobre la necesidad de realizar AF y no solo de ser ejemplo de llevar un estilo de vida activo y saludable, sino de ser capaz de fomentarlo en el centro educativo.

Así pues, tanto el centro educativo como el departamento de Educación Física deben ser los encargados de saber acercar a los padres la gravedad de los actuales

problemas de hábitos saludables que observamos en el centro y deben comunicar adecuadamente mediante charlas, folletos o tutorías las consecuencias que ello conlleva. Asimismo, es muy importante que sean los referentes a la hora de transmitir asesoramiento y resolución de problemas concretos tanto al alumnado, como a familias y profesores del centro que acudan a ellos ante cualquier tipo de dudas.

Además, dado que reina un desconocimiento sobre ello, los profesionales de Educación Física, tienen que transmitir a los padres, que tienen una influencia muy importante en sus hijos, tal y cómo se ha demostrado en el estudio. De esta forma deben comunicar y concienciar, mediante charlas, folletos informativos y talleres, la importancia e influencia positiva de un estilo de vida activo y saludable que tiene en el rendimiento escolar de sus hijos, así como la prevención de diversas enfermedades, puesto que los padres deben ser los primeros que den ejemplo a sus hijos de un estilo de vida saludable.

Estas características de la propuesta son muy importantes puesto que el departamento de Educación Física es, probablemente, el enclave más importante en cuánto a fomentar un estilo de vida activo y saludable dentro del contexto del centro.

Asimismo, se debe argumentar a los padres, que dado que tiene beneficios en la capacidad cognitiva y rendimiento escolar, el castigo a sus hijos privándoles de su actividad física no debe ser una solución correcta.

El centro educativo tiene la responsabilidad de ser promotor de salud para todas las personas que conviven en él, aunque en este caso, nos centraremos en el alumnado. Por esa razón, se debe fomentar hábitos de vida saludables y proporcionar información sobre los problemas y consecuencias de no realizar actividad física, alimentación saludable, el abuso de tecnología etc.

Se debe intentar concienciar al alumnado de llevar un estilo de vida saludable mediante la propuesta de diferentes estrategias. Desde el punto de vista la AF, se tiene que dar a conocer una gran variedad de actividades de componente físico para que los alumnos se sientan motivados y las practiquen fuera del centro. Aquí radica en gran medida la innovación que desarrolle el docente, puesto que tiene que romper con la monotonía de que los alumnos siempre hagan las mismas actividades y proponga tareas diferentes, porque así podremos llegar a las motivaciones de más alumnos. En este

apartado el instituto en coordinación con el grado superior de TAFAD del centro, puede haber una impartición de clases o charlas por los alumnos del grado superior lo que puede ser muy motivante para ambos.

Cabe destacar, que el instituto donde está realizado el estudio, recoge en el proyecto de centro una serie de actividades de componente físico, como son el campeonato intercentros e interaulas de atletismo, el campeonato de voleibol y acrosport y una excursión en bici a la Ermita de Loreto.

Asimismo, desde el plan tutorial y el proyecto de centro se pueden proponer actividades y acercar instituciones deportivas de la zona para que den charlas y atraer al alumnado otro tipo de deportes para realizarlos fuera del centro. Además, el recreo puede cambiar la concepción tradicional como lo conocemos, y llegar a ser un lugar donde, bien coordinados, los profesores propongan otro tipo de actividades y les den autonomía al alumnado para fomentar que el recreo sea un espacio de fomento de AF muy positivo para el alumnado.

En cuanto a la nutrición debemos seguir realizando proyectos como ‘el día de la fruta’ que acercan al alumnado hábitos nutricionales saludables. Este tipo de proyectos deberían estar acompañados de talleres en el centro, de cocina saludable, donde el alumnado pudiera conocer y disponer de herramientas útiles para desarrollar en su casa una ingesta adecuada de alimentos. Además de acercar la cocina, se debe enseñar pautas básicas de alimentación, así como mostrar las severas consecuencias que puede tener el saltarse el desayuno (tan frecuente en la ESO), una elevada ingesta de grasas saturadas y azúcares o eliminar casi al completo la ingesta de verduras y hortalizas de nuestra dieta. Bajo la órbita de la innovación se puede mostrar que existe una gran variedad de productos y que sólo hace falta un poco de ingenio y creatividad para poder cocinarlos a tu gusto.

Por parte del centro y AMPA, debe existir una política para que se fomente una ingesta de alimentos saludable y una propuesta sería negociar con la empresa de *vending* la cantidad de productos poco saludables que ofrecen y por el contrario aumentar la oferta de productos saludables para los adolescentes. Asimismo, en la cafetería seguir con la estrategia de ofrecer las piezas de fruta a un precio barato para fomentar que los jóvenes las coman.

Cabe mencionar que dormir bien y durante al menos 8 horas cada noche, es un hábito esencial para el desarrollo de un rendimiento completo durante toda la jornada escolar. Se pone en evidencia que es uno de los problemas actuales, ya que los adolescentes van al instituto sin descansar lo suficiente por lo que las primeras horas de la mañana no prestan las adecuadas facultades en clase. Una propuesta sería retrasar el inicio del comienzo de las clases, para que los adolescentes pudieran descansar lo suficiente e ir en completas condiciones. Si bien, con el horario actual se debería aconsejar a los jóvenes que tienen que dormir lo suficiente por las noches ya que sino su rendimiento se verá mermado. Además, la falta de sueño, la resuelven con siestas demasiado largas, por lo que la tarde se les reduce drásticamente no pudiendo compaginar la realización de deberes con otras actividades extraescolares.

Por último, se observa un problema de abuso de horas de pantalla tecnológicas por parte de los adolescentes. Ante ello, el centro escolar y el profesorado deben incrementar las estrategias frente a este problema reduciendo al mínimo posible la utilización de pantalla. Actualmente, nos resulta muy difícil encontrarnos una clase sin que se utilice nada ni los ordenadores ni las pantallas digitales. De esta forma, proponemos que los docentes intenten reducir esa utilización y busquen alguna forma alternativa de impartir las clases dentro de la más absoluta normalidad.

Además, serían muy positivas unas charlas si abordamos estos temas, con el objetivo de cambiar la imagen sobre el excesivo uso de la tecnología. De esta forma, se podría hablar de las consecuencias negativas para la salud que tiene este problema.

A modo de conclusión, me gustaría terminar remarcando la necesidad de intentar implantar hábitos de vida saludables y un estilo de vida activo en la etapa escolar, ya que conseguiremos que nuestros jóvenes tengan muchas posibilidades de continuar con esos hábitos cuando sean adultos.

9. CONCLUSIONES

Las conclusiones obtenidas después de llevar a cabo el estudio son las siguientes:

- Los niveles de actividad física y hábitos saludables en los adolescentes no son los adecuados para preservar una buena condición corporal, tal y cómo muestran los datos del estudio.
- Según los resultados obtenidos, cerca del 65% de los estudiantes realizan actividad física fuera del horario escolar. Asimismo, los chicos son más activos que las chicas. En ambos cursos, tienen el porcentaje más alto situado en los mismos días de práctica deportiva, por lo que denota la misma frecuencia. Si bien, los chicos realizan con más frecuencia actividad física que las chicas.
- La falta de horas de sueño se evidencia como un problema grave, donde el 67% de los jóvenes encuestados afirma no alcanzar ni siquiera las 8 horas de sueño al día, con las consecuencias negativas que conlleva para su rendimiento escolar en el aula.
- Hay un abuso desmesurado de horas de utilización de pantallas tecnológicas por parte de los adolescentes en ambos géneros. Esto significa un grave problema para su salud corporal, la implantación de un estilo de vida sedentario y un deterioro del desarrollo cognitivo. Se recomienda una intervención temprana con este problema.
- La falta de tiempo por la realización de los deberes y tareas del instituto se muestra como el gran motivo por lo que los jóvenes abandonan la práctica deportiva, lo cual reduce la posibilidad de disfrutar de un estilo de vida activo. En segundo lugar, destaca el castigo parental de privar de actividad física.
- Según los resultados, los padres influyen considerablemente en los hábitos y estilo de vida de sus hijos, por lo que si los padres practican actividad física, los hijos tienen más posibilidades de realizarla. Asimismo, los alumnos que hablan

con los padres de hábitos saludables, practican más actividad física de los que no lo hacen.

- Se puede mencionar, que la gran mayoría de los alumnos de ambos cursos, no suelen ir como espectadores a eventos deportivos. La visualización de estos eventos, también suele ir de la mano con la realización de actividad física, puesto que están relacionados.

- Los datos muestran que casi la totalidad del alumnado encuestado, siente simpatía por las clases de Educación Física, es decir disfruta con el movimiento corporal. Este dato se reduce si lo comparamos a los adolescentes que practican actividad física fuera del centro escolar, por lo que observamos que hay alumnos que les gusta el componente físico pero no lo realizan en su vida extraescolar.

- Es evidente que los datos de hábitos alimenticios como es el de la ingesta de piezas de fruta son fatales y por ello, se debe hacer una intervención para fomentar los hábitos de alimentación saludables.

10.LIMITACIONES DEL TRABAJO Y FUTURAS LÍNEAS DE INTERVENCIÓN

Una vez concluido este trabajo de fin de grado, trataré de comentar por un lado, cuáles han sido las limitaciones que se deben mejorar de este trabajo, y por otro lado comentaré las futuras líneas de intervención, y mejora, que se pueden realizar.

En primer lugar, haremos referencia a que el estudio se centra y se ubica en el contexto de un centro escolar, en concreto en la ciudad de Huesca, por lo que nos resultará difícil extrapolar la propuesta de intervención a otros centros, por lo que es casi imposible que se encuentre otro instituto con las mismas características, tanto en el contexto del centro como el del alumnado.

Dado la inmensa cantidad de alumnado que estudia en el IES Pirámide y la falta de medios que se disponía, este estudio se centra en los cursos de tercero y cuarto de la ESO, lo que nos reduce considerablemente la visión general del centro educativo en relación a los temas tratados en el estudio. Si bien, este hecho se puede considerar como algo positivo para la propuesta de intervención, ya que acota el rango de edad y las características del alumnado.

De esta forma, en un futuro sería adecuado, ampliar el estudio a todo el centro para tener una imagen general de la totalidad del alumnado que estudia allí. Además, otra futura línea de intervención, podría ser la realización de un estudio similar al propuesto, pero llevado a cabo en más institutos, por lo que tendríamos resultados de varios centros y podríamos sacar unas valiosas conclusiones.

Asimismo, una limitación del trabajo es que la propuesta de intervención ha sido solamente teórica. Para un futuro, sería positivo conocer los resultados de la implantación de una propuesta de mejora de los hábitos saludables y estilo de vida activo en el centro escolar.

Por último y, a modo de reflexión, me gustaría valorar brevemente en qué medida ha colaborado en mi aprendizaje, la realización de este laborioso trabajo.

Pienso que este trabajo me ha aportado más solidez de la que tenía a la hora de buscar en la literatura científica y además me ha despertado una curiosidad, que

hasta antes no había aparecido, por seguir formándome y aprendiendo con esa búsqueda.

Además, dado que mi ilusión por la que me decidí a estudiar este grado, es la ser algún día docente de Educación Física, este trabajo ha contribuido a darme realmente cuenta de la posición privilegiada que goza el profesor de esa asignatura respecto a la promoción de hábitos saludables y estilo de vida activo en el alumnado. De esta forma, he sido testigo de cómo el docente mediante sus prácticas, puede colaborar enormemente a que sus alumnos reduzcan los niveles de sedentarismo y hábitos no saludables.

11. BIBLIOGRAFÍA

- Abarca, A., Murillo, B., Julián, J.A., Zaragoza, J. y Generelo, E., (2015). La Educación Física: ¿una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*. 1579-1726. Edición web: 1988-2041
- Azar, A., Franetovic, G., Martínez, M., Y Santos, H. (2015). Determinantes individuales, sociales y ambientales del sobrepeso y la obesidad adolescente en Chile. *Rev Med Chil*, 143 (5), 598-605.
- Capdevila Seder, A., Bellmunt Villalonga, H., y Hernando Domingo, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no deportistas. *Retos*, 27, 28-33.
- Castillo, I., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16 (2), 201-210.
- Devís, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 4, 71-86.
- González Jiménez E., Cañadas GR. Lastra-Caro A., Cañadas-De la Fuente GA. (2014). Efectividad de una intervención educativa sobre nutrición y actividad física en una población de adolescentes. Prevención de factores de riesgos endocrino – metabólicos y cardiovasculares. *Aquichan*, 14 (4), 549 – 559.
- Hamrik, Z., Bobakova, D., Kalman, M., Veselska, Z. D., Klein, D., & Geckova, A. M. (2015). Physical Activity and Screen-based Activity in Healthy Development of School-aged Children. *Cent Eur J Public Health*, 23, 50-56.
- Heaven, P. C. L. (1996). *Adolescents health: The role of individual differences*. Londres: Routhledge.

- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and Young. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 7, 40.
- Quevedo, V., Quevedo, R. y Bermúdez, M^a Paz (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportivo en adolescentes. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 33-42.
- Lasarte, J., Hernández, M., Martínez, T., Soria, G., Bastarós, J., Gil, I., Pastor, I. y Lasarte, I. (2015). Estimación de la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en un sector sanitario de Zaragoza usando diferentes estándares de crecimiento. *An Pediatric (Barc)*, 82 (3), 152-8.
- López Miñarro, P.A. (2009). Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. *Facultad de educación, Digitum Universidad de Murcia*.
- Macarro, J. Romero, C. y Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495-519.
- Matthews-Ewald, M., Posada, A., Wiesner, M., & Olvera, N. (2015). An exploratory factor analysis of the Parenting strategies for Eating and physical Activity Scale (PEAS) for use in Hispanic mothers of adolescent and preadolescent daughters with overweight. *Eat Behav*, 19, 193-199.
- Medina, R.I., Jiménez, A., Pérez, M. E., Armendáriz, A. y Bacardi, M. (2011). Programas de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revisión sistemática. *Revista de Nutrición Hospitalaria*, 26 (2), 265-270.
- Moreira, V., Sánchez, A. y Mirón, L. (2010). El grupo de amigos de la adolescencia. Relación entre afecto, conflicto y conducta desviada. *Boletín de psicología*, 100, 7-21.
- Moreno, C., Ramos, P., Rivera, F., Jiménez-Iglesias, A., García-Moya, I., Sánchez-Quejia, I., Moreno-Maldonado, C., Paniagua, C., Villaguerte-Díaz, A. y Morgan, A. (2016). Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2014. *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*.

- Moreno, J. A.; Hellín, P. y Hellín, M. G. (2004). Relación de los hábitos de práctica deportiva con el pensamiento hacia la Educación Física. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 96, 5-14.
- Mullerova, D., Langmajerova, J., Sedlacek, P., Dvorakova, J., Hirschner, T., Weber, Z., Muller, L. & Brazdova, Z. (2015). Dramatic decrease in muscular fitness in the Czech schoolchildren over the last 20 years. *Cent Eur J Public Health*, 23, 9-13.
- Nuviala, A., Ruiz, F. y García, M^a-E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Revista Retos*, 6, 13-20.
- Organización Mundial de Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Ediciones de la OMS.
- Pastucha, D., Malincikova, J., Horak, S., Povova, J., & Konecny, P. (2015). Effect of Physical Activity in Treatment of Paediatric Obesity. *Cent Eur J Public Health*, 23, 57-61.
- Rocha Silva D., Martín Matillas M., Carbonell Baeza A., Aparicio VA., Delgado Fernández M. (2014). Efectos de los programas de intervención enfocados al tratamiento del sobrepeso-obesidad infantil y adolescente. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 7(1), 34-43.
- Rodrigo, M^a., Maiquez, M^a., Garcia, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martinez, A. y Martín, J-C. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16 (2), 203-210.
- Salas-Salvado, J., Rubio, MA., Barbany M., Moreno, B. Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Med Clin*, 128, 184-196.
- Salud, O. M. d. 1. (2010a). *Global status report on noncommunicable diseases*.
- Salud, O. M. d. 1. (2010b). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.
- Sanidad, M. d. (2012). *Informe Anual sobre el Sistema Nacional de Salud*.
- Smetanina, N., Albaviciute, E., Babinska, V., Karinauskiene, L., Albertsson-Wikland, K., Petrauskiene, A., & Verauskiene, R. (2015). Prevalence of

overweight/obesity in relation to dietary habits and lifestyle among 7-17 years old children and adolescents in Lithuania. *BMC Public Health*, 15, 1001.

- Yopez, R., Fernando, C. y Baldeón, M. (2008). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes adolescentes ecuatorianos del área urbana. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 7(2), 139-143.

12. ANEXOS

ANEXO I

ENCUESTA DE HÁBITOS SALUDABLES Y DEPORTIVOS

La siguiente encuesta es totalmente **anónima y confidencial**, por lo que no se tendrá en cuenta vuestra identidad. Tus respuestas no van a repercutir en tu rendimiento académico. Os ruego máxima sinceridad. ¡Muchas gracias!

Datos personales.

Sexo (redondea la respuesta)	MASCULINO	FEMENINO
Curso		
Edad		
País de nacimiento		
País de nacimiento de tus padres (sólo si es diferente a tu país)		
¿Dónde vives?	PUEBLO	CIUDAD

Tiempo libre.

1) ¿Cuántas horas pasas al día frente a la pantalla (TV, ordenador, móvil, videoconsolas...)?:

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5 o más

2) ¿Cuántas horas sueles dormir los días entre semana?

MENOS 8H.	8H.	MÁS DE 8 H.
-----------	-----	-------------

- 3) ¿Realizas alguna actividad física o deportiva fuera de educación física?
- a) SÍ
 - b) NO
- 4) ¿Cuántas veces por semana en tu tiempo libre?
- a) Ninguna
 - b) 1
 - c) 2
 - d) 3
 - e) 4
 - f) 5 o más
- 5) ¿Cuántas horas semanales realizas actividad física en tu tiempo libre?
- a) 1
 - b) 2
 - c) 3
 - e) 4
 - f) 5 o más
- 6) ¿Cómo realizas la actividad física en tu tiempo libre? (club deportivo, familia, amigos, la realizas sólo)
-
-
- 7) ¿Practicabas con anterioridad actividad deportiva de forma regular que hayas dejado de practicar?
- a) SÍ
 - b) NO la he dejado, sigo practicándola.
 - c) Nunca he practicado actividad deportiva de forma regular.
- 8) Sí has respondido SÍ en la pregunta anterior, explica brevemente el motivo por qué dejaste de practicarla.
-
-
-
- 9) ¿Tus padres realizan alguna actividad física y deportiva?
- a) SÍ
 - b) NO

10) ¿Quedas con tus amigos en tu tiempo libre para ir como espectadores a eventos deportivos?

- a) SÍ
- b) NO

Educación física

11) ¿Te encuentras a gusto en las clases de Educación Física?

- a) SÍ
- b) NO

12) ¿Te gusta trabajar los contenidos de condición física (fuerza, resistencia...) en Educación Física?

- a) SÍ
- b) NO

13) ¿Te parece interesante que en clase de Educación Física, te enseñen a trabajar y mejorar tu condición física y salud?

- a) SÍ
- b) NO

14) ¿Sueles hablar con tus padres sobre hábitos deportivos y nutricionales?

- a) SÍ
- b) NO

Hábitos nutricionales y alimentación

15) ¿Qué comidas sueles realizar diariamente? SEÑALA LAS QUE HAGAS

- | | |
|-----------------------|-------------|
| a) Desayuno | d) Merienda |
| b) Almuerzo/Almuerzos | e) Cena |
| c) Comida | |

16) ¿Cuántas piezas de fruta sueles comer al día?

- | | |
|------------|------------|
| a) Ninguna | d) 4 |
| b) 1 | |
| c) 2 | e) 5 o más |
| d) 3 | |