



universidad
de león



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Curso Académico 2017/2018

Análisis del estilo de vida de los alumnos del CEIP Tello Téllez de Meneses, en Palencia, dentro de su tercer ciclo de formación.

Analysis of students lifestyle at CEIP Tello Tellez de Meneses, in Palencia, in their third education cycle.

Autor/a: Samuel Castaño Aguado

Tutor/a: José Antonio Robles Tascón

Fecha: 26/06/2018

VºBº TUTOR/A

VºBº AUTOR/A

Índice

Resumen.....	3
1. Introducción.....	4
2. Contextualización.....	5
2.1 Aspectos relevantes	8
2.1.1 Estilos de vida	8
2.1.2 Alimentación.....	9
2.1.3 Actividad física.	11
2.1.4 Tiempo libre.....	13
3. Objetivos.....	15
3.1 General.....	15
3.2 Específicos	15
3.3 Competencias	15
4. Metodología.....	15
4.1 Muestra.....	15
4.2 Actuaciones previas.....	16
4.3 Material	16
4.4 Análisis estadístico	17
4.5 Protocolo y procedimiento.....	17
5. Resultados.....	18
5.1 Alimentación.....	18
5.2 Actividad física	19
5.2.1 Educación física	19
5.2.2 Higiene deportiva	20
5.2.3 Actividad física y deporte	21
5.2.3 Factores cognitivos y socio-afectivos respecto al deporte.....	22
5.3 Tiempo libre.....	22
5.4 Percepción del estado de salud	23
6. Discusión	24
7. Conclusiones.....	27
8. Aplicabilidad práctica y futuras líneas de investigación	28
9. Referencias Bibliográficas.....	28
Anexos	31

Resumen

Dentro de la carrera de ciencias de la actividad física y del deporte se toca muchos campos importantes, en este caso se tocará el campo de la salud a través de un cuestionario suministrado a 88 alumnos del CEIP Tello Téllez de Meneses, en Palencia, con una edad comprendida entre los 11 y 12 años. Este cuestionario nos ha proporcionado información acerca de la rutina diaria llevada por dichos alumnos, incidiendo en aspectos como la alimentación, la cantidad y calidad de actividad física desarrollada o el uso que tienen de su tiempo libre. Hemos realizado una comparación de los datos obtenidos con estudios similares a nivel nacional y podido observar como se encuentran los participantes respecto al panorama de nuestra sociedad. Este estudio también ha permitido observar la importancia que dan los alumnos a la educación física y al deporte en general y la incidencia que pueda tener todas estas variables en su futuro y en su salud.

Palabras clave: Estilos de vida, Alimentación, Tiempo libre, Actividad física, Niños.

Abstract:

Within the career of physical activity and sports science, many important fields are touched, in this case the health field will be touched through a questionnaire provided to 88 students of CEIP Tello Téllez de Meneses, in Palencia, with a age between 11 and 12 years old. This questionnaire has provided information about the daily routine carried out by these students, focusing on aspects such as diet, the quantity and quality of physical activity developed or the use they have of their free time. We have made a comparison of the data obtained with similar studies at a national level and have been able to observe how the participants are with in relation to the panorama of our society. This study has also allowed to observe the importance that students give to physical Education and sports in general and the impact that all these aspects may have on their future and on their health.

Keywords: Lyfestyle, Diet, Free time, Physical Activity, Children.

1. Introducción

La siguiente investigación está encaminada a conocer el nivel de condición física de los alumnos del tercer ciclo de primaria del colegio Tello Téllez de Meneses en Palencia, basándonos en el conocimiento del estilo de vida de los mismos, incidiendo en aspectos de gran importancia, como son la alimentación, la actividad física o el desarrollo de su tiempo libre.

La condición física está siendo muy estudiada y analizada en los últimos tiempos, sobre todo por su gran relación con la salud y el rendimiento deportivo, en un apartado más profesional. Tiene una gran influencia en el presente y futuro de nuestra sociedad y por tanto, merece una exploración a fondo con todas sus variables.

Realizarlo en edades escolares permite observar y analizar como cambian las generaciones con sus respectivas “ventajas” en la comunicación, alimentación, tecnología, o simplemente en las posibilidades de elección de uso de tiempo libre. Todas estas “ventajas” están llevando a una población más sedentaria y con menos capacidad de socialización, quedando entre dicho si su disponibilidad se convierte en positiva o negativa.

Todo esto genera un interés especial, lo que ha conllevado a comprobar si estos datos se corroboran y a la realización de esta investigación.

Para valorar tales aspectos se ha realizado una adaptación propia para las edades comprendidas dentro del tercer ciclo de primaria de una serie de baterías y cuestionarios apropiadas para el tema propuesto, formándose finalmente un único cuestionario. Una vez obtenidos los resultados se compararán con diferentes estudios realizados en nuestro país para así poder realizar una valoración objetiva del nivel en el que se encuentran los alumnos.

Además queremos observar las relaciones existentes entre la cantidad y calidad de actividad física desarrollada dentro de las aulas y fuera de ellas, apreciando si los niños y niñas realmente tienen tiempo suficiente para desarrollar actividad física en actividades extraescolares y sobre todo en el desarrollo de su tiempo libre.

Gracias a los resultados podremos obtener una visión sobre que actitudes necesitan una mejora tanto dentro de la educación como fuera de ella, actitudes como los hábitos alimenticios, el aumento de las horas de educación física, mejora de las actividades extraescolares, etc.

Este cuestionario mostrará una visión sobre la importancia que dan ellos a la actividad y a la educación física además de su propia percepción del estado de salud, pudiendo sacar una correlación entre todos los términos analizados.

Finalmente, una vez sacadas todas las conclusiones posibles, se podrá plantear si es necesario algún cambio educativo tanto en el aula, como en los ambientes familiares. Todo ello encaminado a la búsqueda de una participación elevada en actividades físicas, una dieta equilibrada y un desarrollo del tiempo libre positivo y que genere beneficios, buscando ambientes sanos y duraderos. Va a estar determinado en función de las necesidades mostradas por los alumnos.

2. Contextualización

La actividad física como forma de salud ha sido un aspecto importante en prácticamente todas las etapas históricas de los seres humanos, desde la antigüedad clásica hasta las culturas modernas, siendo por lo tanto la condición física de los individuos un aspecto más que relevante en la vida humana.

Una de las definiciones que podemos encontrar de condición física es la de De la Cruz y Pino (2010) según la cual, la condición física, forma física o aptitud física (en inglés “physical fitness”) se define como un conjunto de atributos físicos evaluables que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física. Otra definición que nos puede ayudar a comprender más el término es la siguiente: “La condición física es la capacidad que tiene una persona para realizar actividad física y/o ejercicio, y constituye una medida integrada de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de actividad física o ejercicio” (Ruiz et al., 2011).

A partir de estos conceptos podemos distinguir varios tipos de condición física, como señala Pate (1998): relacionada con el rendimiento deportivo y con la salud. A continuación mostraremos una tabla donde se encuentran las diferentes cualidades de cada uno:

Tabla 1. Clasificación tradicional de los componentes de la condición física en función de su relación con la salud o el rendimiento deportivo. (De la Cruz y Pino, 2010).

Condición Física relacionada con el rendimiento	Condición Física relacionada con la salud
Agilidad Equilibrio Coordinación Velocidad Potencia Tiempo de reacción	Resistencia Cardiorespiratoria Resistencia muscular Fuerza muscular Composición corporal Flexibilidad

Nos centraremos más concretamente en el ámbito relacionado con la salud, que es el que nos concierne, donde vamos a realizar una pequeña explicación de cada apartado para entenderlo mejor.

Tabla 2. Definición de Resistencia según diferentes autores.

Harre (1987)	<i>“Capacidad del deportista para resistir la fatiga”</i>
Navarro (1998)	<i>“Capacidad psicofísica del deportista para resistir fatiga”</i>
Peral (2009)	<i>“Capacidad física y psíquica de soportar cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos”</i>

Haciendo referencia a las definiciones, el término de resistencia abarca varios conceptos claves, y la podríamos resumir como la capacidad, tanto física como psíquica, que tienen las personas, para resistir a la fatiga o cansancio y la pronta recuperación después de los esfuerzos. Sin duda, es un concepto clave tanto para la vida diaria, como para el ámbito más deportivo, ya que en él, tiene una gran importancia el sistema cardiorespiratorio.

Tabla 3. Definición de Fuerza según diferentes autores.

Ruiz (1990)	<i>“Capacidad de ejercer tensión contra una resistencia”</i>
González Badillo y Gorostiaga (1997)	<i>“Capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse o contraerse”</i>
Manno (1999)	<i>“Capacidad motriz del hombre que permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante la utilización de la tensión de la musculatura”(Fuerza muscular)</i> <i>“Capacidad del organismo de oponerse al cansancio durante prestaciones de fuerza y duración” (Resistencia muscular)</i>

Uniendo todos los parámetros de los diferentes autores y, a modo de síntesis, la fuerza sería todo tensión que generamos mediante contracciones musculares, contra una resistencia externa o interna, ejerciendo o resistiendo fuerzas. Aquí entra en juego los músculos del cuerpo humano y su gran valor dentro de la vida cotidiana y la salud de los individuos.

Tabla 4. Definición de Flexibilidad según diferentes autores.

Ruiz Aguilera (1985)	<i>“Capacidad de poseer una gran amplitud de movimientos en las articulaciones”</i>
Heyward (2001)	<i>“Capacidad de poder mover las articulaciones con fluidez a través de una amplitud de movimiento completa sin causar lesión”</i>
Alter (2004)	<i>“Amplitud de movimientos, obtenible en una articulación o conjunto de articulaciones”</i>

Haciendo un análisis sobre las definiciones de estos autores, la flexibilidad, sería entendida como la capacidad de las personas de obtener una gran amplitud de movimiento en las articulaciones, sin llegar a la lesión. Cuando hablamos de flexibilidad, hablamos de articulaciones, y por tanto de la movilidad, por lo que compromete a un componente importantísimo en la salud de las personas durante toda su vida.

Las últimas tendencias hablan de un concepto muy importante y que tiene una influencia elevada en la alimentación y la actividad física desarrollada. Este concepto es el de composición corporal y tiene el objeto de aproximar a la realidad del interior del cuerpo humano y su formación.

Cuando hablamos de composición corporal relacionada con la salud hacemos referencia a un componente clave de la aptitud física del individuo. Al analizar la composición corporal estamos calculando el porcentaje o concentración de lípidos que tenemos en el cuerpo. Tanto el exceso de lípidos (obesidad) como la escasez suponen un riesgo para la salud pues afectan a la gran mayoría de nuestras funciones orgánicas (Heyward, 2001).

Existen varias variables que nos acercan a la realidad de nuestro propio cuerpo e indican el riesgo de enfermedad en función de los datos mostrados. Estas variables son el IMC (índice de masa corporal), el ICC (índice cintura cadera) o la adiposidad y porcentaje de grasa estimado (Rodríguez, Valenzuela, Gusi, Nácher y Gallardo, 1998). Aunque bien es cierto, que estos datos varían en función de cada individuo, ya que, no se puede valorar de la misma manera a una persona dedicada al deporte, con otra que lleva una vida sedentaria.

Una vez explicados los términos fundamentales de la Condición física, empezaremos a adentrarnos en aspectos que tienen una gran importancia y determinan el estado de salud de la personas.

2.1 Aspectos relevantes

La salud como ausencia de enfermedad, es un concepto anticuado, que solo buscaba como solución la ofrecida por el médico. El concepto de salud es mucho más amplio, tal y como se comprueba en la definición de la OMS (1948), que la expone como “El estado completo de bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad”. Aquí es donde entran en juego unas series de aspectos o pautas alternativas que consisten en adoptar comportamientos que disminuyan la probabilidad de contraer afecciones y por lo tanto tener una mejora de la calidad de vida.

Estos aspectos o pautas están interconectados entre sí y tienen una relación directa con la condición física y la salud. La elección de uno va a estar influenciado por otro y viceversa, por lo que hay que realizar una correcta y profunda exploración en cada uno de ellos. Hablamos de aspectos como el estilo de vida, la actividad física, la alimentación, el desarrollo del tiempo libre etc.

En las edades comprendidas entre los 5-16 años es importantísimo crear la base para llevar un correcto desarrollo de estos, siendo necesaria la colaboración e intervención de los familiares y los centros escolares buscando un futuro mejor.

Posteriormente vamos a realizar un tratamiento de cada uno de ellos, donde se reflejará su importancia y los riesgos que pueden acarrear sin una correcta utilización.

2.1.1 Estilos de vida

Hoy en día se ha implantado una preocupación en alza sobre el estado de salud, no solo como la ausencia de enfermedad, encontrándose en el centro de debate de la sociedad. Los factores con mayor influencia de la misma, incluyendo los de riesgo, están muy relacionados con el estilo de vida que se lleve. Por esta razón, sería conveniente la promoción de acciones saludables, dirigidas a los factores con mayor determinación tienen en la misma, y que guardan una estrecha relación con el estilo de vida de cada sujeto.

Para Márquez y Garatachea (2013) el estilo de vida se podría definir como la forma de vida de las personas o de los grupos, mencionado en disciplinas como la Sociología, la Medicina o la Psicología de la salud. Otra de las definiciones, es la que aporta la OMS (1986), explicando el estilo de vida como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados tanto por los factores psicosociales como por las características individuales.

Existe una gran influencia de los contextos tanto sociales como culturales en los que se mueva el sujeto, caracterizándose por sus reacciones y conductas en el proceso de

socialización. En la siguiente tabla se puede observar dichas influencias de los contextos y los factores que interactúan entre sí para determinar la elección de un estilo de vida o de otro.

Tabla 5. Factores determinantes de los estilos de vida (Márquez y Garatachea, 2013)

Factores determinantes del estilo de vida	Rasgos
Características individuales	Pueden ser genéticas o adquiridas: personalidad, interés, educación recibida.
Características del entorno microsocioal	Vivienda, familia, amigos, vecinos, ambiente laboral o estudiantil, grupos de adscripción voluntaria.
Factores microsocioales	Sistema social, cultura imperante en la sociedad, influencia de los grupos económicos y otros grupos de presión, medios de comunicación, instituciones oficiales.
Medio físico-geográfico	Condiciones de vida.

Existen dudas sobre que podría considerarse un estilo de vida saludable, para Gutiérrez (2000), se puede estimar como estilos de vida saludable aquellos patrones de conducta que benefician la salud del individuo, que son aprendidos y que surgen de la elección individual, por lo que alejarse de los factores de riesgo está en manos de los individuos y sus elecciones.

En conclusión, hay muchas especialistas que consideran varios estilos de vida saludables, sin embargo, el más propicio podría ser aquel que añade años a la vida (cantidad) y vida a los años (calidad) (Márquez y Garatachea, 2013).

2.1.2 Alimentación

Una de los factores prioritarios en el desarrollo de un buen estado de salud, tanto físico como intelectual, es la alimentación. Es esencial partir de un soporte en hábitos alimenticios desde edades escolares para asentar una base que sirva para el futuro y crear así, una sociedad más sana.

Pero la realidad difiere mucho de esta expectativa, ya que España es el tercer país europeo con mayor prevalencia a la obesidad infantil (Ahrens et al., 2014), esta situación ha creado una preocupación que ha generado la implantación de ciertos programas a nivel nacional destinados a fomentar hábitos saludables y reducir la obesidad infantil, tales como el programa PERSEO (2008), intentando fomentar estrategias con influencia en el sedentarismo, los malos hábitos alimenticios o en la reducción de la participación en actividades físicas desde edades tempranas.

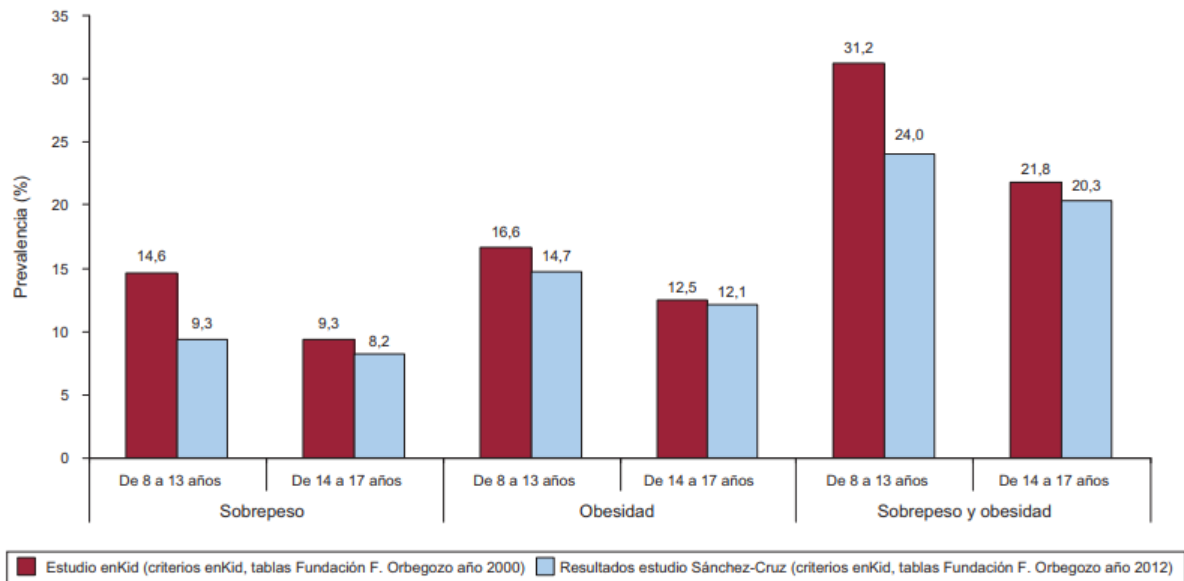


Figura 1. Evolución del sobrepeso y la obesidad en la población infantil y juvenil de España, años 2000 y 2012(Sánchez, Jiménez, Fernández y Sánchez, 2013).

El marketing incrementa la compra y la ingesta de productos de baja calidad alimenticia, sobre todo en edades tempranas. Aquí es donde juegan un papel primordial los padres, como responsables principales de la alimentación de sus hijos, son los que deben establecer junto con la ayuda de los colegios la base o soporte que permita el posterior buen uso de los alimentos y establecimiento de dietas equilibradas en la edad adulta (Martí y Muñoz, 2004).

Sin embargo, el ritmo de vida que se lleva en la sociedad genera factores de riesgo influyentes en la alimentación, tales como el tiempo laboral de los padres, dificultando la realización de comidas elaboradas y sanas, el factor económico, comprando alimentos de baja calidad, o los medios de comunicación, incitando a la compra y el consumo de productos poco adecuados.

Cabe destacar, que hay ciertos factores que influyen en el sobrepeso y la obesidad, ya que, puede que nos encontremos con alumnos con malos hábitos alimenticios y no presenten sobrepeso ni obesidad, debido a una óptima realización de actividades físicas, y alumnos con buenos hábitos alimenticios pero que si lo presenten, debido a la poca movilidad en su día a día. Debería existir un equilibrio entre ambas partes para un óptimo desarrollo y crecimiento corporal. En la siguiente tabla se puede apreciar esta realidad, observándose una gran cantidad de niños y niñas obesos con un mal resultado en el test de actividad física y ni un solo caso de obesidad o sobrepeso en un buen resultado en dicho test.

Tabla 6. Resultados del test de actividad en función del sexo y del peso corporal (Martínez et al., 2017).

	Niñas			Niños		
	Normopeso n= (20)	Sobrepeso n= (12)	Obesidad n= (7)	Normopeso n= (24)	Sobrepeso n= (11)	Obesidad n= (9)
MALA	0 (0,0%)	9(75%)	7(100%)	0(0,0%)	0(0,0%)	7(77,8%)
REGULAR	9(45,0%)	3(25%)	0(0,0%)	1(4,2%)	11(100%)	2(22,2%)
BUENA	11(55%)	0(0,0%)	0(0,0%)	23(95,8%)	0(0,0%)	0(0,0%)

Finalmente, a pesar de tener muchos factores de riesgo y peligros, una alimentación sana y equilibrada aportará los nutrientes necesarios para un buen desarrollo y crecimiento. Además, si esto se acompaña de actividad física regular, se producirá una mejora tanto en el estado de salud como en la condición física (Ortega, Ruíz, Castillo y Sjöström, 2008).

2.1.3 Actividad física.

La actividad física hace referencia a cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético que precisa consumo energético, y el ejercicio físico se define como la actividad física planificada, estructurada, sistemática y dirigida a la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la condición física (Martínez y Sánchez, 2008). En nuestro día a día es necesario la realización de como mínimo una actividad física de manera regular, que si se transforma en ejercicio físico produce una mayor predisposición a la práctica deportiva de manera continua y duradera en la rutina de las personas.

Según Peiró (2001) la actividad física se transforma en saludable cuando tiene una gran repercusión en todas las personas con independencia de su capacidad física, forma corporal, habilidad, estado de salud y discapacidad. Esto conlleva a que la actividad física saludable puede llegar a todos los estamentos sociales, a todas las personas.

Adquiere, por lo tanto, una gran importancia el buscar alternativas para la práctica en personas que por sus características físicas y fisiológicas se encuentran desfavorecidos y tienen pocas oportunidades para desarrollarlo con naturalidad con el resto de la población. Muchos de ellos son los primeros que deciden negarse a su práctica y abandonar la actividad física muy pronto sin apenas experimentación.

En la actualidad son muchos los niños, niñas y jóvenes que no se mueven lo suficiente, y cada vez existen más datos que muestran que este fenómeno está repercutiendo sobre su salud. Hay un incremento desproporcionado del sobrepeso y la obesidad infantil, debido a ciertos factores de riesgo, entre los que destacan la inactividad

física (sedentarismo), el auge de la bollería industrial, los malos hábitos alimenticios y la implantación de las nuevas tecnologías desde edades tempranas, implantando un tiempo libre sin movimiento.

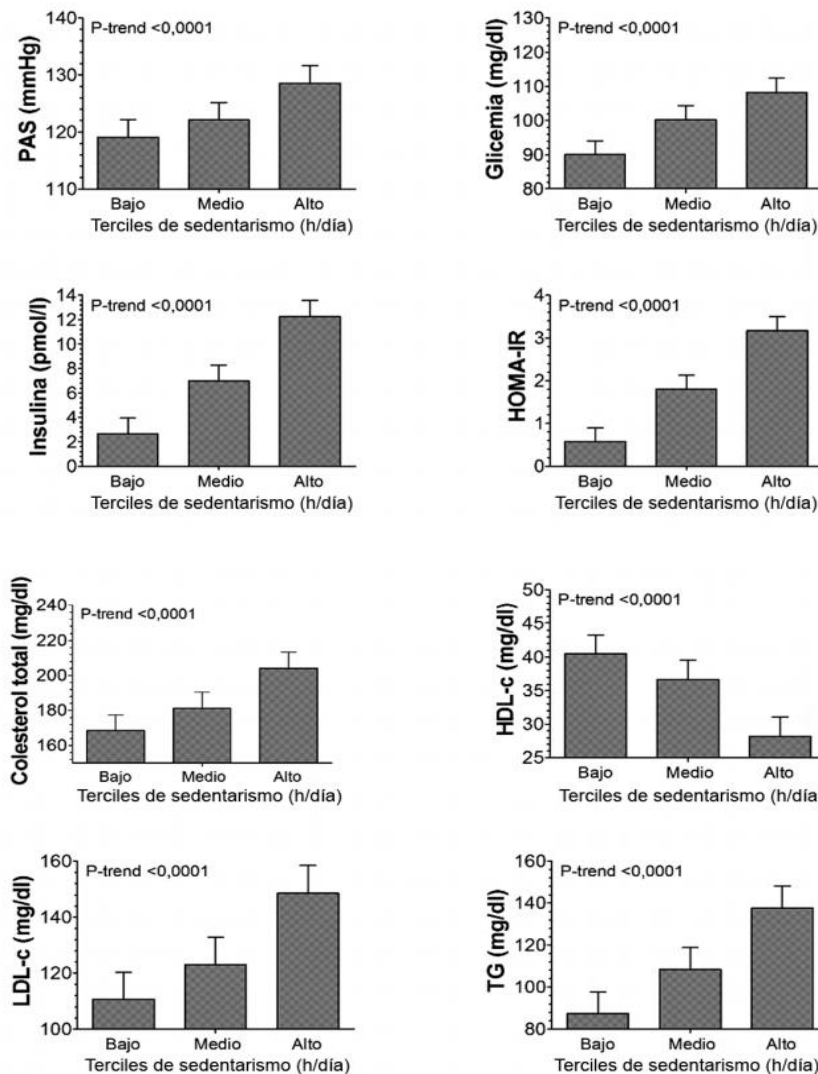


Figura 2. Asociación entre niveles de sedentarismo con factores de riesgo cardiovascular y metabólicos (Leiva et al., 2017).

La realización de actividad física de manera regular, se considera un elemento esencial para el mantenimiento de una buena salud, así como para conseguir un crecimiento óptimo y un desarrollo en escolares. Del mismo modo, la actividad física nos brinda oportunidades para la prevención de enfermedades como las patologías cardiovasculares, reducción del índice de grasa corporal y problemas asociados a los estilos de vida sedentarios (González et al., 2017)

Sin duda, es de gran importancia analizar y realizar un enfoque en conocer las expectativas y las motivaciones que conllevan a experimentar actividades físico deportivas o

seguir con una vida sedentaria, facilitando todos los medios para que dicha experiencia sea positiva y que conlleve a un estilo de vida en el que tenga hueco el deporte.

Hay que generar oportunidades en los entornos de nuestra población más joven para la actividad física. Intentar que el sujeto aprecie el medio donde se vive la práctica de ejercicio físico y, por lo tanto, concienciar a todos los agentes sociales que influyan en la vida del niño/a, que la promoción del ejercicio físico competitivo, y no competitivo, es la mejor manera de crear un futuro más saludable para los más jóvenes. La actividad física es una conducta y la condición física, un estado; y lo que está en nuestras manos es promover conductas activas con el fin de modificar ese estado o nivel de condición física (Martínez y Sánchez, 2008).

2.1.4 Tiempo libre

La importancia del tiempo libre, tiempo que resta del dedicado al trabajo (educación en este caso) y a las obligaciones, adquiere un enorme significado vital para los individuos. Este concepto es más amplio que el de ocio, el ocio no es solo tener tiempo libre o llenarlo de actividades; el ocio supone sentirse libre realizando dichas actividades (Nuviala, Ruíz y García, 2003).

En escolares, lo importante radica en como desarrollar el tiempo libre y lo que este aporte en conseguir una mejora de la calidad de vida. Realizar intervenciones educativas sería convenientes para que el individuo se diera cuenta de la importancia de desarrollar y utilizar su tiempo libre de manera positiva y activa (Nuviala, Ruíz y García, 2003).

Hay que tener en cuenta, que hay una gran ocupación del tiempo de los niños y niñas de la actualidad, ocupándolo entre horas escolares y actividades extraescolares dejando muy poco para el desarrollo de su ocio deseado. De esta manera habría que pensar si realmente tienen el espacio suficiente para poder desarrollar actividades que impliquen movimiento y se realicen por el propio interés de esta población.

Es necesario buscar el lugar y el tiempo suficiente para que los niños desarrollen todos los tipos de actividades que puedan, y en función de sus preferencias o gustos de declinen hacia unas o otras. La experimentación en estas edades es clave para un buen asentamiento en el futuro y no descartar ninguna posibilidad.

Cierto es, que las tecnologías en su conjunto, se han podido transformar en una adicción entre los más jóvenes, convirtiéndose en su elección preferida y acarreando problemas de obesidad, sedentarismo y un gran desgaste del tiempo libre. Esto provoca una disminución del tiempo destinado a la práctica de ocio, actividad física y relaciones sociales (González et al., 2017). En las siguientes tablas se puede apreciar esta situación en la

última década de nuestra sociedad, con un abundante tiempo dedicado a dispositivos tecnológicos por parte de la población en edad escolar.

Tabla 7. Datos sobre consumo de actividades de ocio sedentario en niños y niñas españoles (Programa Perseo, 2008).

Datos sobre consumo de actividades de ocio sedentario			
Estudio	Edad	Parámetro	Valor
AIMC (2004)	----	TV - Videojuegos e internet	2 h 30 min/día 30 min /día
ENS (2003)	6-9	TV (más 2h/día)	30,5 % más de 2h/día
HBSS (2004)	12-17	TV (más 3h/día) Ordenador jugar en tiempo libre (1-2 h/día)	43,5 % chicos 43,9 % chicas 32,8 % chicos 25,9 % chicas

Tabla 8. Horas de TV, actividad física y días de uso de videojuegos según etapa educativa (Castro, Linares, Sanromán y Pérez, 2017).

		Primaria	Etapa educativa Secundaria
Horas TV	Menos de 2 horas	68,3% (n=28)	54,7% (n=29)
	De 2 a 4 horas	31,7% (n=13)	37,7% (n=20)
	Más de 4 horas	0,0% (n=0)	7,5% (n=4)
Actividad Física	No practica	24,4% (n=10)	37,7% (n=20)
	1-2 veces/semana	46,3% (n=19)	24,5% (n=13)
	3-4 veces/semana	29,3% (n=12)	37,7% (n=20)
	Ninguno	14,6% (n=6)	50,9% (n=27)
Días uso Videojuegos	De 1 a 2 días	41,5% (n=17)	34,0% (n=18)
	De 3 a 5 días	14,6% (n=6)	5,7% (n=3)
	A diario	29,3% (12)	9,4% (n=5)

La motivación que puedan transmitir los agentes socializadores con mayor influencia en los primeros lugares de la vida del niño/a, es vital para que este consiga una adherencia a buenos hábitos en su tiempo libre. En este sentido, los miembros de la familia, quizás, sean el agente social más influyente, creando un clima positivo para la práctica deportiva, brindando oportunidades para realizarlas e incluso actuando como modelos y acompañantes en su realización.

3. Objetivos

3.1 General

1. Conocer y analizar el estilo de vida de los estudiantes de tercer grado de primaria y estudiar las relaciones que se establecen en función de las variables con mayor influencia en su estado de salud.

3.2 Específicos

2. Conocer y analizar los hábitos alimenticios, el uso del tiempo libre y la calidad y cantidad de actividad física practicada por parte de los estudiantes del tercer ciclo de primaria.
3. Realizar una comparativa con investigaciones y estudios a nivel nacional.
4. Interpretar todos los datos obtenidos y sacar las conclusiones oportunas.

3.3 Competencias

Las principales competencias desarrolladas en este estudio son:

- B459-1402CTE11"Adquirir la formación científica básica para comprender, promover y evaluar la formación de hábitos de práctica de la actividad física y del deporte, orientados al mantenimiento y mejora de la condición física y la salud.
- B480-1402CTE30:"Interpretar resultados y controlar variables utilizando diferentes métodos y técnicas instrumentales de medición o estimación, tanto de laboratorio como de campo, y aplicarlas en sus futuras tareas profesionales en diferentes grupos de población: docencia, salud, entrenamiento y rendimiento deportivo..."
- B494-1402CTG11: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte.
- B495-1402CTG12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

4. Metodología

4.1 Muestra

El estudio fue realizado sobre 88 alumnos (45 hombres y 43 mujeres) del tercer ciclo de primaria del colegio Tello Téllez de Meneses en Palencia, de los cuales se han utilizado 82 resultados (53,4% hombres y 47,6% mujeres) ya que había cuestionarios mal respondidos y alguna falta de asistencia en las sesiones donde se desarrollaron los mismos.

Estaban divididos en dos cursos (5º y 6º de primaria) de edades comprendidas entre los 11 y 12 años, habiendo exactamente el mismo número de alumnos para cada edad, en cada curso además contábamos con dos clases.

El análisis de los datos se llevó a cabo en función del género de los alumnos y del total de los mismos, ya que las edades eran muy próximas y no había diferencias en este sentido.

4.2 Actuaciones previas

Solicitud de autorización: Me reuní con el profesor de educación física del colegio con el que quería trabajar, le expliqué detalladamente lo que quería estudiar y los motivos que me llevaron a la realización del estudio, en este caso, el trabajo de fin de grado. Una vez me dio el visto bueno, conseguí una cita con el director del centro, para detallar la realización y los requisitos necesarios para comenzar.

Solicitud de horarios: El mismo profesor de educación física me informó de los horarios de cada uno de los trimestres y cuando le venía mejor suministrar los cuestionarios. Yo me adapté a sus necesidades y dejé preparados los cuestionarios para las fechas propuestas que en consenso habíamos determinado para entregarlos.

Pautas a seguir: En la reunión con el director se me informó sobre los procedimientos que debía realizar durante el estudio, se me pidió estar presente en las sesiones para explicar a los alumnos lo que iban a realizar, el objetivo del estudio y por supuesto, que estos, estuvieran conformes con su realización.

También se me exigió que no apareciese el nombre de los alumnos analizados en los informes, ni por supuesto, fotos en ninguna publicación. En este caso, no se me reclamó ninguna carta formal para la autorización por parte de los padres en la realización del estudio.

4.3 Material

El material utilizado para la realización de este estudio se ha basado en la creación de un cuestionario a través de otros modelos de baterías/cuestionarios, realizando una adaptación de los mismos y formando un único documento. Dichos modelos fueron la Batería EUROFIT, El Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Rodríguez, Goñi, y Ruíz (2006), El Cuestionario de Salud General (GHQ) de Goldberg (1978), la Batería ALPHA-fitness y el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A) de Martínez et al.,(2009). Todos ellos fueron unidos y adaptados para las edades comprendidas en el tercer ciclo de primaria.

El cuestionario suministrado está dividido en 51 preguntas con múltiples variables y en 8 bloques diferentes. Dichos bloques tratan sobre diferentes temas, como son la alimentación, el tiempo libre, la actitud postural, la higiene diaria y deportiva, la valoración de la asignatura de educación física, la práctica de actividad física y deporte, factores cognitivos y socio-afectivos respecto a la actividad física y el deporte y percepción del propio estado de salud. (Anexo 1)

Su realización y análisis nos permitió sacar conclusiones sobre múltiples temas que en la actualidad son importantísimos en el estado de salud de todas las edades, y aún más importante, en las edades escolares, para crear hábitos saludables que perduren en un futuro.

4.4 Análisis estadístico

Para el desarrollo de análisis estadístico sobre los cuestionarios se ha utilizado el programa IBM SPSS, el programa estadístico por excelencia. Se realizó un análisis estadístico unidimensional de las variables y posteriormente un análisis bidimensional donde se pudo observar y analizar la relación entre ellas. Dicho análisis se llevo a cabo a través de estadísticos descriptivos, frecuencias y tablas de contingencia.

Todo ello fue realizado tras tener los cuestionarios pasados y realizados por los alumnos, pudiendo así posteriormente, realizar el análisis estadístico y por lo tanto obtener los resultados buscados en este estudio.

4.5 Protocolo y procedimiento.

El estudio comenzó con las reuniones previas con el tutor asignado. Una vez las cosas estaban claras se empezó con su realización. Fueron necesarias reuniones con el colegio Tello Téllez de Meneses, donde tanto el director como el profesor de educación física dieron el visto bueno para el desarrollo del mismo.

Ha sido necesaria una adaptación de los cuestionarios y las baterías citadas anteriormente, ya que algún tema que incluía, no interesaba o no era apropiado para las edades que se iban a trabajar. Una vez adaptado se entregó al colegio y se concretó las fechas en las que se iban a trabajar.

Llegada la semana propuesta, comenzamos con el suministro de los cuestionarios, nos llevó dos sesiones en cada clase, una primera más dedicada a la explicación del estudio, los cuestionarios y el objeto del mismo, y una segunda con una dedicación más profunda a su realización. Con los cuestionarios realizados, se comenzó con el desarrollo del análisis estadístico en el programa IBM SPSS, con una primera introducción de todas las variables y sus valores para cada una, y posteriormente con la respuesta de las variables en

cada sujeto. Gracias a esto pudimos realizar el análisis estadístico en forma de gráficas y tablas para verlo todo de manera más gráfica y sencilla.

Todo este procedimiento ha permitido poder llevar a cabo este estudio y analizar todas las variables necesarias para conseguir las conclusiones buscadas y estudiadas desde el principio del mismo, comparando los resultados obtenidos con otros estudios a nivel nacional.

5. Resultados

5.1 Alimentación

Es de destacar que la gran mayoría de los alumnos (64.6%) comen 4 veces durante el día, sin grandes diferencias entre géneros, aunque bien es cierto que un número muy bajo de alumnos (4%) tan solo realiza comidas dos veces durante el día, dato muy preocupante (Anexo 2).

El momento de máxima ingesta de comida para los alumnos suele ser en la hora de la comida, con un 50% de los casos, aunque un 37,8% comen más o menos lo mismo en la comida que en la cena, dejando al desayuno olvidado en este aspecto.

Los alimentos que mayor consumo diario han obtenido, son, la fruta, con más de una pieza al día en el 55.4% de los alumnos, el pan, la pasta y los cereales con un 45.6%, marcando una diferencia significativa con el resto de alimentos que también tienen una gran ingesta, como los productos lácteos (leche, batidos y yogurt), las verduras, hortalizas y los zumos. Los siguientes alimentos con mayor consumo son los embutidos y el queso, probablemente porque suele ser su almuerzo en el recreo, ya que el 63,4% de los mismos comen bocadillos en el transcurso de este, seguidos de la carne, el pescado y los huevos.

Cabe destacar que a pesar de tener una dieta variada en los alimentos diarios, los alumnos tienen una ingesta bastante frecuente durante la semana de alimentos poco apropiados, como es el caso de las golosinas (51,8%), pasteles y dulces (48,2%) refrescos (44,6%) y patatas fritas (39%) , estando a un nivel parecido semanalmente a las legumbres por ejemplo (62%). En cuanto a los alimentos con menor ingesta, destaca el café por encima de todos con un 85% de los alumnos que nunca lo ingieren y a un nivel mucho más bajo están la mantequilla (24%) y los refrescos (20,4%), el resto de la lista de alimentos en la mayoría de los casos son consumidos diariamente, semanalmente o mensualmente.

Respecto al género no hay diferencias significativas, tan solo se puede observar que los hombres son más consumidores de carne y las mujeres más de pescado, hay una

diferencia pequeña en cuanto al consumo de alimentos no apropiados, con un consumo un poco mayor de hombres, y en el caso de las legumbres el consumo es ligeramente superior en las mujeres.

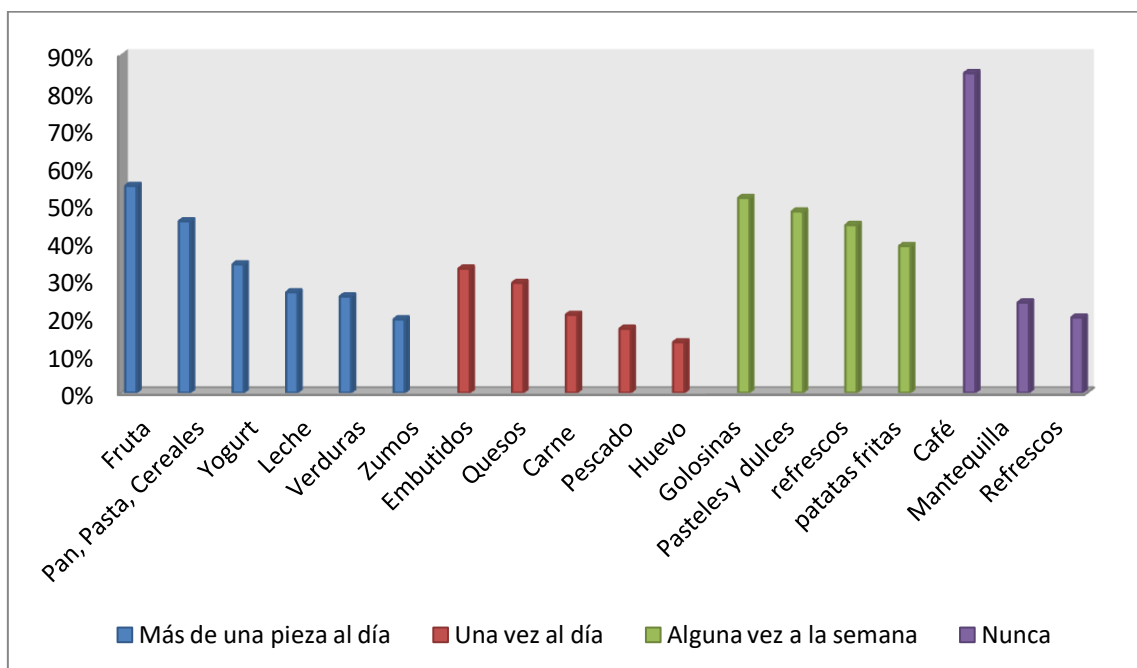


Figura 3. Frecuencia consumo alimentos.

Si hablamos de los alimentos considerados más sanos, por encima de todos destaca la fruta, las hortalizas y las verduras, con un 92% de los alumnos que piensan que son muy sanos. Les sigue el pescado (40%) las legumbres (28,9%) y los zumos (24,1%). Dentro de los alimentos que consideran que son bastante sanos podemos encontrar algunos como la leche (36,1%), el yogurt (32,5%), la carne (32,5%), los frutos secos (27.7%), el queso (27.7%), o los huevos (25,3%). La gran mayoría considera que los pasteles (66,3%), las golosinas (66,1%), los refrescos (44.57%), las hamburguesas (36,1%) o las patatas fritas (33,7%) no son nada sanos o muy poco, sin embargo acostumbran a ingerirlo semanalmente.

5.2 Actividad física

5.2.1 Educación física

Respecto al gusto por esta asignatura queda claro sus preferencias, al 70% de los alumnos les gusta mucho esta asignatura y el 30% restante les gusta bastante, sin existir un solo alumno que no le guste. El 75,6% de los alumnos quieren que tenga más horas, el 23,2% cree que así está bien y solo un 1,2% cree que debería tener menos horas. En cuanto a su importancia, el 29,3% le da más que al resto de las asignaturas, el 61% piensa que tiene la misma y el 9,8% le atribuye una menor importancia (Anexo 3).

La mayoría de los alumnos (54,7%) cree que la educación física tiene mucho que ver con fortalecer el cuerpo y estar más en forma, también otro porcentaje muy elevado (51,8%) piensa que sirve para practicar actividad física fuera del horario de clase, crear una rutina en el deporte. En un escalón menor pero con importancia, la educación física tiene bastante que ver con la diversión y la mejora de la salud para ellos, con un 40,9% y un 38.8% respectivamente.

A estos alumnos les gustaría que la educación física fuere preferiblemente para divertirse (71,7%) y para fortalecer el cuerpo y estar más en forma (60,6%) mientras que no les gustaría que fuesen sobre todo para aprender diferentes habilidades gimnásticas (57%).

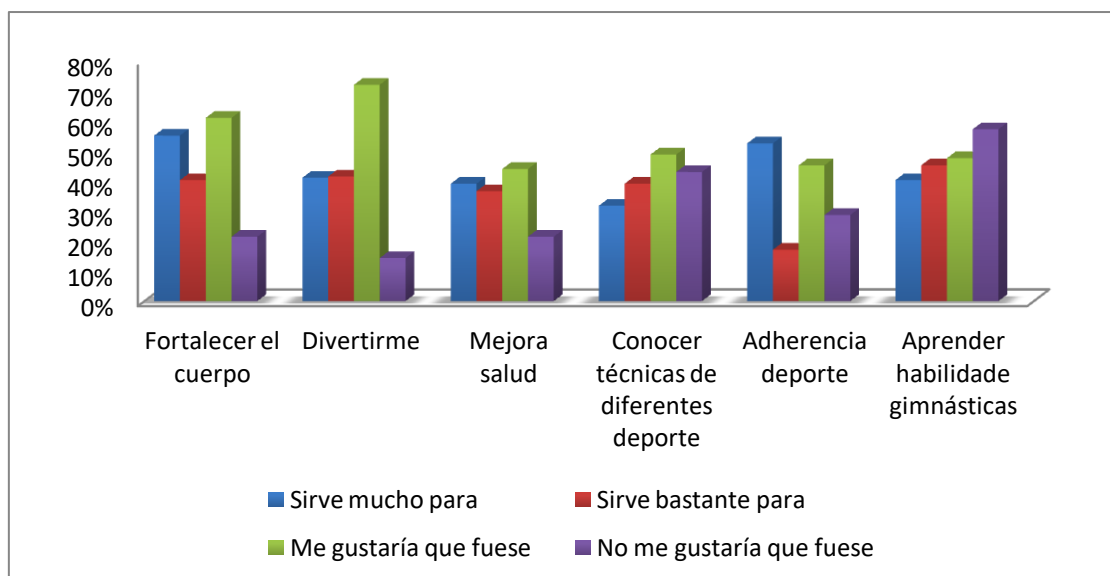


Figura 4. Valoración asignatura educación física.

5.2.2 Higiene deportiva

Por lo general existe una tendencia a que las mujeres acostumbren a tener mejor higiene deportiva, en el 43,5% de los casos se cambian o se suelen cambiar de camiseta al realizar deporte, frente al 23,2% de los hombres, en el 79,4% utilizan chanclas para ducharse en las instalaciones deportivas, mientras que los hombres en un 65,1% de los alumnos, en cuanto a la utilización de ropa deportiva y calzado durante su práctica el 100% de los casos de ambos géneros lo utilizan. También tienen bien asimilado el hecho de hidratarse durante su realización y finalización, con un 88,3% de los hombres que lo realizan y un 89,7% en el caso de las mujeres.

Si hablamos de hábitos deportivos para evitar complicaciones y lesiones, ambos géneros tienen una tendencia a realizarlo durante la parte inicial, pero no la final, con un 88,3% y un 94,8% de casos que calientan antes de iniciar la práctica deportiva y un 53,4% y un 38,4% que estiran al finalizarla en hombres y mujeres respectivamente. En referencia a la

toma de pulsaciones, se aprecia que es un hábito aún por instaurar en el deporte amateur, solo el 8,5% de los casos lo realizan alguna vez (Anexo 4).

5.2.3 Actividad física y deporte

A la hora de realizar actividad física fuera del horario escolar, un número bastante elevado lo realiza frecuentemente (62,2%) con algunas diferencias entre hombres y mujeres (67,4% frente a 56,4%). La razón principal de su práctica es porque les gusta y les divierte (30,7%), seguido por encontrarse con sus amigos y porque es bueno para la salud en el mismo escalón (21,3%). Los que no lo practican en su mayoría dan como razón principal a su falta de tiempo (42,9%) seguido de su poco gusto hacia la práctica deportiva (28,6%).

Dentro de los deportes más practicados, destaca el fútbol por encima de todos, con un 38,6%, pero de ese porcentaje el 87,5% de los practicantes son hombres y tan solo el 12,5% son mujeres, al fútbol le sigue de lejos el judo o las artes marciales con un 22,8% de los casos que lo practican, emparejado prácticamente con otros deportes como el baloncesto o balonmano. Si hablamos el deporte más practicado por el género femenino, destaca la danza, baile o aeróbic con un 28,2% de su total, seguido por el footing con un 25,6%. Cabe destacar que un porcentaje muy alto suele realizar juegos recreativos activos, con un 47.6% que los practica semanalmente sin apenas diferencias entre hombres y mujeres. También existen deportes que sufren un incremento considerable en época estival, tales como la natación (39,7%), el ciclismo (32,5%) o el montañismo (28,9%). Los deportes menos practicados por estos alumnos son el patinaje (70%), el piragüismo (67,4%) y el voleibol (65%), con una práctica nula por parte de los alumnos en esos porcentajes.

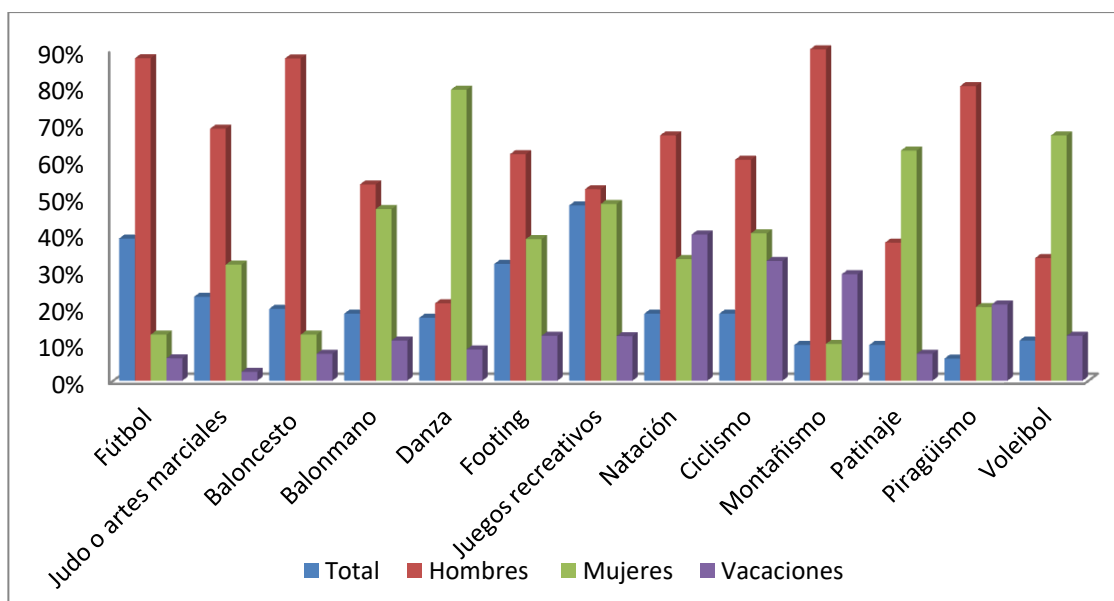


Figura 5. Frecuencia práctica de diferentes deportes.

A la hora de la elección para ir al colegio, destaca la opción de ir andando o en bici, en un 53,7% de los casos, el 24,4% lo hace a través de un medio de transporte, y el 22% lo realiza cada vez de una manera. En la participación en las actividades deportivas tanto del colegio, como, las ofrecidas por la ciudad, hay una mayor participación por parte de los hombres con un 58,1% y un 51,16% frente a un 38,4% y un 28,2% por parte del género femenino. En cuanto a la pertenencia a clubes, equipos o sociedades deportivas, el 70% de los participantes pertenecen a alguno, aunque hay diferencias entre géneros, el 86% del total de los hombres pertenece a alguno frente al 56,4% del total de las mujeres.

5.2.3 Factores cognitivos y socio-afectivos respecto al deporte

Tratando el tema de si les gustaría realizar más actividad física de la que hacen, el 57,3% estaría interesado, con un porcentaje mayor por parte de las mujeres, en las que el 61,5% de su total les gustaría practicar más. Si hablamos del futuro, el 82,9% les gustaría practicar deporte con 20 años y tan solo el 17% no estaría interesado.

La parte afectiva de los padres puede ser un factor determinante a la hora de ayudar a establecer rutinas deportivas, en el 51,2% de los casos el padre realiza actividad física de forma regular, frente al 37,8% de las madres. Al intentar conocer si a los participantes les gustaría que sus padres realizasen más actividad física, el 40,2% si estaría interesado, frente a un 42,7% que tendrían indiferencia y un 17,1% que no les gustaría.

Inciendo en qué tipo de práctica deportiva es más sana para la salud, un porcentaje alto piensa que es la actividad física moderada (45,1%), pero en su gran mayoría es un pensamiento del género femenino, con un 66,7% de su total que piensan de esa forma. Dentro del género masculino, lo que consideran que es más sano es el deporte profesional, con un 48,8% de su total, dejando en un escalón menor al deporte aficionado y a la actividad física moderada, con un 25,6% para ambas.

5.3 Tiempo libre

El 90% de los alumnos disponen en casa de dispositivos electrónicos como la PlayStation u ordenador, donde poder desarrollar gran parte de su tiempo libre. Sin embargo hay grandes diferencias en cuanto a géneros, por un lado, el 14% de los hombres dedican más de 3 horas al día en estos dispositivos, el 37,2% los utilizan entre 1 y 3 horas, el 39,5% menos de una hora y tan solo el 9,3% no los utilizan. Cuando hablamos del sexo femenino el asunto cambia, solo encontramos un caso que utilice los dispositivos durante más de tres horas (2,5%), 6 casos que lo utilicen entre 1 y 3 horas (15,3%), 21 casos que los utilizan menos de una hora (53,8%) y 12 que no lo utilizan nada (30,7%).

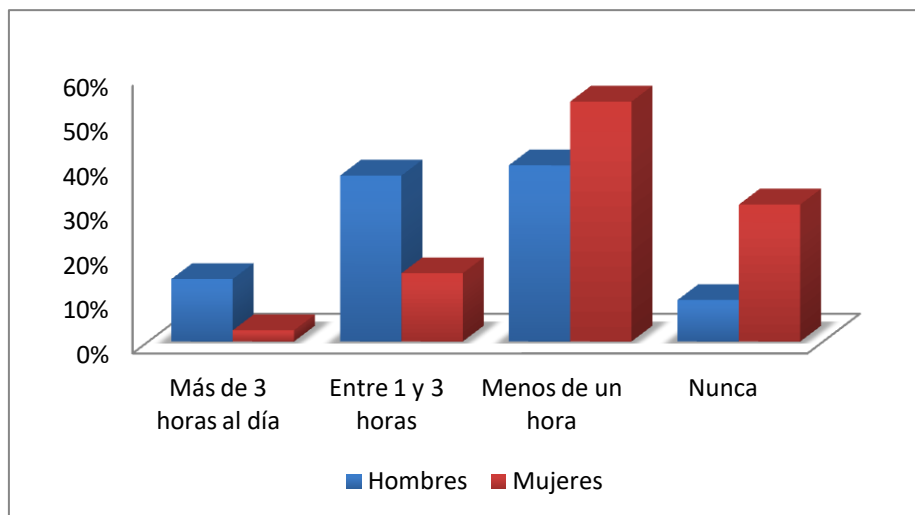


Figura 6. Tiempo libre utilizado en dispositivos electrónicos.

Si hablamos de ir a presenciar acontecimientos deportivos vuelve a existir una balanza mayor hacia los hombres, estos acuden con frecuencia a estos acontecimientos en un 27,9% de los casos, frente a un 15,3% de las mujeres, si suelen acudir, pero solo a algunos específicos en función de sus preferencias, los hombres se encuentran en un 41,9% de los casos y las mujeres en un 56,4%, y no acuden nunca para ambos géneros en un 30% aproximadamente. Lo mismo sucede si los visualizan por televisión, el 39,5% de los hombres suelen verlo mientras que tan solo el 12,8% de las mujeres lo hacen.

En cuanto a la realización de actividad física desarrollada en su tiempo libre fuera del horario escolar, vuelve a existir una mayor participación por parte de los hombres con un 79% que realizan estas actividades 3 días o más, frente a un 43,5% de mujeres. Si hablamos de su realización durante 1 o 2 días el 18,6% de los hombres lo realizan durante ese periodo de tiempo frente al 41% de las mujeres. Tan solo encontramos un caso que no realiza nunca actividad física fuera del horario escolar por parte de los hombres y 6 casos (15,4%) de las mujeres no lo hacen (Anexo 5).

5.4 Percepción del estado de salud

A la hora de valorar como creen que están en salud los participantes, se puede observar que bajo su punto de vista tienen una salud bastante correcta, si hablamos de su condición física el 65,8% piensa que es buena o muy buena y el 32,9% piensa que es normal. En cuanto a la alimentación, el 19,5% piensa que es muy buena, el 48,8% cree que es buena y 30,5% piensa que es normal. Y si entramos en el tema salud, el 76,8% piensa que es buena o muy buena y el 22% cree que es normal. Solo nos encontramos con un caso en todos los aspectos que piensa que está en un estado malo (Anexo 6).

Si nos referimos al género son muy similares en todos los aspectos, aunque por un porcentaje pequeño, los hombres por lo general piensan que están un poco mejor que el género femenino.

6. Discusión

En este apartado se pretende analizar, discutir, comparar e interpretar los datos obtenidos en el apartado anterior. Para ello hemos encontrado estudios a nivel nacional con carácter similar.

La alimentación diaria es un factor clave, refiriendo a la ingesta diaria sin analizar la calidad, se puede observar que un porcentaje muy elevado come entre 3 y 5 veces al día (Anexo 2), esto se puede contrastar con el estudio de Álvarez y Hernández (2015), en el que se observa que los estudiantes de tercer grado de primaria de un colegio de Cartagena tienen un consumo en un 94% de los casos de 3 a 5 comidas diarias. Ahora bien, puede que la cantidad o calidad de alimentos consumidos no sean los adecuados. En el estudio analizado si se puede observar un gran volumen de alimentos saludables como la fruta, la verdura o el pescado, pero acompañado con una ingesta bastante elevada, de alimentos de baja calidad como las golosinas o los dulces durante la semana, rompiendo con la alimentación que puede considerarse correcta. Cabe destacar que los alumnos si consideran que son dañinos para su salud, aún así, no escatiman a la hora de consumirlos, quizás por una falta de educación alimentaria por parte de todos los agentes sociales.

Hay que romper con la “normalidad” que se da al consumo de alimentos de baja calidad, con desayunos y meriendas muchas veces formados por bollería y azúcar, con cenas, compuestas por alimentos precocinados o sin una preparación adecuada, y únicamente con comidas que por lo general se salvan y son más elaboradas. Los familiares, deberían concienciar a sus hijos y a ellos mismos que esto no es adecuado para su salud, y empezar con una dieta equilibrada y saludable en todas las comidas del día, no tan solo en algunas.

Además de la alimentación, podemos utilizar la educación física como un vehículo para que la sociedad sea más sana, tanto física como mentalmente. Si en edades tempranas como queda demostrado en este estudio, tienen esas ganas de desarrollarla (Anexo 3), deberíamos aprovecharnos y exprimirlo, hacer que estos alumnos cojan ese “gusto” no solo dentro del ámbito escolar y adquieran una adherencia al deporte en general. En este caso a ellos les gustaría que la educación física fuera para divertirse y fortalecer el cuerpo, pues hagamos que esa diversión que ellos piden, se convierta en movimiento y a la vez genere beneficios en su salud. Ahora bien, quedan por solventar ciertas aspectos dentro

de esta área, deben comprender la importancia de una buena higiene deportiva (Anexo 4), para cuidar y mantener sano a su cuerpo, y que estos hábitos perduren en el futuro, labor que deben realizar tanto padres como profesores, dando una buena educación deportiva.

La práctica regular de actividad física es bastante elevada, aunque ligeramente superior por parte de los hombres, además suelen acudir al colegio en su mayoría andando o en bicicleta cumpliendo con una importante parte de actividad diaria, datos que coinciden con el estudio de Muñoz, Fernández y Navarro (2015), con una muestra de 42 personas en un centro público de la ciudad de Santiago de Compostela, en el cual se obtuvo porcentajes muy semejantes, en ambos aspectos. Seguramente, el acudir al colegio andando o en bicicleta se deba a la proximidad al centro, pero esto va a generar hábitos en el resto de la vida cotidiana, siendo un aspecto más que relevante, ya que no solo será bueno para su propio cuerpo, sino que también para el medio ambiente. En cuanto a los deportes más practicados hay una inclinación elevada a los que más carácter de espectáculo tiene a nivel nacional, como el fútbol o el baloncesto, datos que coinciden con el estudio de Pérez, Párraga, Villar y Lozano (2017), realizado sobre 136 alumnos de la provincia de Málaga, donde también se puede observar una alta participación en juegos recreativos que impliquen movimiento, pudiendo utilizarlos como una alternativa de movimiento y actividad. Se puede estimar una tendencia a deportes divididos por “géneros”, con una clara inclinación en la práctica por unos o por otros, tales como la danza para las chicas o el fútbol para los chicos. Se debería quebrar todos estos estereotipos y dar una oportunidad a la práctica de todo tipos de deportes y que en función de las preferencias que se establezcan se produzca una elección hacia uno u otro. Es curioso, como los hábitos deportivos cambian en época vacacional, sin duda esto se debe al cambio climático sufrido en esta zona geográfica de España, con deportes como la natación o el ciclismo que en invierno con bajas temperaturas no acompañan a su práctica.

La participación tanto en actividades deportivas propuestas por el colegio, como por las de la propia ciudad, también es mayor por parte de los hombres. Estos pertenecen en un número elevado a un club o asociación deportiva de cualquier modalidad, todos los datos llevan a pensar que lo que realmente gusta es la propia competición. Este sentimiento no es negativo siempre que se respete a los rivales y a todos los estamentos deportivos con “fair play”, inculcarlo en el género femenino puede ser una estrategia de motivación para una mayor práctica física por su parte, aunque sin olvidar y reiterar que cualquier tipo de movimiento o actividad es válido para mantener una buena salud.

Un porcentaje elevado de los participantes quieren practicar más actividad física, sobre todo las chicas, además casi todos estarían interesados en seguir practicándolo con

20 años, esto genera pistas sobre que quizás no se les proporciona los medios necesarios para una práctica regular. Si ellos están interesados hay que buscar las estrategias necesarias para que realmente lleguen a realizar el deporte suficiente. Uno de los medios que puede conllevar a su realización es la aportación de los padres al actuar como modelos, comparando con el estudio de Álvarez y Hernández (2015), se aprecia que hay un porcentaje importante en la práctica por parte de los padres y las madres, con un 52,62% de ellos que lo practican, y con un porcentaje ligeramente mayor por parte del género masculino. Estos datos están por encima del estudio realizado, donde el 43% lo practica, aunque si se asemeja en que los padres realizan más actividad física que las madres. Además, se observa que hasta un 40% de los participantes les gustaría que sus padres realizasen más actividad física, esto puede conllevar a realizarlo de manera conjunta, y así, conseguir otra vía para una mayor práctica.

El tiempo libre desarrollado en productos tecnológicos es bastante elevado, y los datos se corroboran con el estudio de Castro, Linares, Sanromán y Pérez (2017), que utilizó una muestra de 41 alumnos de un centro escolar de Granada, los cuales tenían una dedicación de entre 2 y 4 horas en casi el 35% de los participantes, significando un porcentaje elevado, y menos de 2 horas en el 50-55% de los casos aproximadamente, dejando un nivel muy bajo a no dedicarle tiempo libre a estos dispositivos, valores que prácticamente se igualan a los de este estudio. Estamos hablando de datos que dejan muy poco tiempo para el desarrollo de otras actividades, que sin duda, tienen una influencia mucho más positiva. A pesar de ello, se observa, que si realizan actividades físicas en su tiempo libre con frecuencia, el 77% lo realiza entre 1 y 5 días, los chicos con una asiduidad muy elevada y las chicas con una menor (Anexo 5), pero también destacada. Apenas existen diferencias con el estudio citado anteriormente que tienen sujetos con una práctica entre 1 y 4 día semanales en el 75.6%. Tanto la práctica de actividad física como el uso de dispositivos electrónicos en el tiempo libre es mayor por parte de los hombres, realizando un pequeño equilibrio entre ambos, y contrarrestando lo negativo de lo uno, con lo positivo de lo otro. El género femenino no tienen tanto afán ni por practicar actividad física ni por gastar su tiempo en este tipo de dispositivos, por lo que habría que pensar estrategias futuras para que conozcan los beneficios del deporte y tengan adherencia a él siguiendo la línea de un uso prudente de los productos tecnológicos.

Hay que partir que estos tipos de productos no generan ningún tipo de beneficio o muy escaso en la sociedad, sin embargo, no se pueden quitar bruscamente o prohibir su práctica, sino buscar estrategias alternativas para un uso moderado o bajo y que se alterne con otro tipo de actividades mucho más beneficiosas.

La percepción que tienen sobre su estado de salud en diferentes variables como la condición física, la alimentación o la propia salud es más que favorable (Anexo 6) , a pesar que ciertos participantes son conscientes de tener algún hábito alimenticio poco saludable o de apenas realizar actividades físicas y dedicar mucho tiempo en la tecnología del entretenimiento. Esto deja claro que aún no existe una cultura implantada en la sociedad sobre que puede conllevar a tener una salud beneficiosa, con equilibrio en todos los aspectos que influyen en ella, y por lo tanto, aún queda un largo camino dentro de nuestro campo por desarrollar.

La realización de este estudio también ha tenido ciertas limitaciones, donde se puede destacar la sinceridad y el respeto hacia el estudio por parte de los participantes a la hora de responder al mismo, pudiendo perder objetividad, siendo conscientes de que son personas en edades en las que les puede resultar complicado. Además algunos cuestionarios no fueron contestados adecuadamente o hubo falta de asistencia en algunas de las clases donde se suministraron, dificultando la toma de datos y su posterior análisis.

7. Conclusiones

Las principales conclusiones que se extraen de este trabajo realizado en estudiantes de la etapa del tercer ciclo de primaria son las mostradas a continuación:

- Existe una tendencia elevada hacia el consumo de alimentos de baja calidad semanalmente, produciéndose un efecto negativo en el resto de la dieta realizada por los participantes, que puede considerarse saludable.
- La educación y actividad física tiene una valoración muy positiva por los participantes, practicándola con asiduidad por parte del género masculino y no tanto por el género femenino.
- Se aprecia una elevada predisposición a la práctica de los deportes más multitudinarios de la sociedad actual, con una marcada división en la realización de los mismos por géneros.
- Hay un gran desgaste del tiempo libre desarrollado en tecnología del entretenimiento, evitando que sea utilizado en el desarrollo de otras actividades con mayores beneficios.
- Se puede comprobar una gran similitud en los datos obtenidos con estudios de otras zonas geográficas, dejando un contexto muy marcado a nivel nacional.
- Es necesario un desarrollo de propuestas y mejoras a nivel educativo buscando un estilo de vida más saludable en este rango de edad.

8. Aplicabilidad práctica y futuras líneas de investigación

Para concluir señalaré la aplicabilidad práctica que se ha encontrado en la realización de este estudio, así como las futuras líneas de investigación en el mismo.

La aplicabilidad principal se basa en el conocimiento de los estilos de vida llevados a cabo por los participantes y su comparación con estudios a nivel nacional, lo que permite obtener una idea general sobre el contexto en el que se encuentra España, y así observar si existen diferencias entre diferentes zonas geográficas del país. Esto permitirá señalar los puntos claves a desarrollar con este rango de población, buscando tener una sociedad futura más sana.

Las futuras líneas de investigación se fundamentan sobre todo en crear y desarrollar las estrategias y propuestas educativas para aplicar. Todo ello encaminado a buscar una mejora de los aspectos más negativos o influyentes tanto en la alimentación, como en el tiempo libre, o en la realización de actividades físicas. Partiendo del conocimiento en el contexto y los datos en el que se encuentran, solo queda, por lo tanto, buscar y aplicar las respuestas que conlleven a una mejora próspera y duradera.

9. Referencias Bibliográficas

1. Ahrens, W., Pigeot, I., Pohlmann, H., De Henauw, S., Lissner, L., Molnár, D., Moreno, L.A., Tornaritis, M., Veidebaum, T & Siani, A. (2014). Prevalence of overweight and obesity in European children below the age of 10. *International Journal of Obesity*, 38, 99-107. doi:10.1038/ijo.2014.140
2. Alter, M.J. (2004). *Los estiramientos*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
3. Álvarez, J.S., y Hernández, M.A. (2015). Análisis de los hábitos físico-deportivos y alimenticios del alumnado de educación primaria desde diferentes contextos. *En Congreso Internacional de Investigación e Innovación en Educación Infantil y Educación Primaria*. Universidad de Murcia. España.
4. Ávila, M., Huertas, F.J., y Tercedor, P. (2016). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimentarios y actividad física en escolares españoles de Educación Primaria: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6), 1438-1443.
5. Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126-131.
6. Castro, M., Linares, M., Sanromán, S., y Pérez, A.J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(2), 241-255.

7. De La Cruz, E., y Pino, J. (2009). Condición física y salud. *Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte .Universidad de Murcia. España.*
8. Fernández, M.T. (2010). *Valoración de la condición física de la población escolar mediante la batería Eurofit y estilos de vida.* Sevilla, España: Wanceulen SL.
9. Goldberg, D. (1978). Manual of the General Health Questionnaire. *Windsor: National Foundation for Educational Research.*
10. González, G., Zurita, F., Puertas, P., Espejo, T., Chacón, R., y Castro, M. (2017). Influencia de los factores sedentarios (dieta y videojuegos) sobre la obesidad en escolares de Educación Primaria. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación y docencia creativa, (6)*, 120-129.
11. Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de educación física, (77)*, 5-16.
12. Heyward, V.H. (2001). *Evaluación y prescripción del ejercicio.* Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
13. Leiva, A.M., Martínez, M.A., Cristi, C., Salas, C., Ramírez, R., Díaz, X., y Celis, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista médica de Chile, 145(4)*, 458-467.
14. Manno, R. (1999). *El entrenamiento de la fuerza: bases teóricas y prácticas.* Barcelona, España: INDE Publicaciones.
15. Márquez, S., y Garatachea, M. (2013). *Actividad física y salud.* Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos
16. Martí, A., Sánchez, A., y Muñoz M. (2004) La alimentación del niño y el adolescente. En: Muñoz M, García Jalón I, Aranceta J, (Eds.), *Nutrición Aplicada y Dietoterapia* (pp. 947-978) Pamplona, España: Eunsa.
17. Martínez, D., Martínez, V., Pozo, T., Welk, G., Villagra, A., Calle, M., Marcos, A., y Veiga, O. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista española de salud pública, 83*, 427-439.
18. Martínez, M., Rico, S., Rodríguez, F.J., Gil, G., Santano, E., y Calderón, J.F. (2017). Influencia de los hábitos de ocio sedentario en el estado nutricional en escolares extremeños. *Nure investigación, 14 (87)*, 1-8.
19. Martínez, V., y Sánchez, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista española de cardiología, 61(02)*, 108-111.
20. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y Ministerio de Sanidad e Igualdad. (2008). Programa PERSEO (programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio contra la obesidad).

21. Muñoz, A., Fernández, N., y Navarro, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 1(1), 87-104.
22. Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Madrid, España: Editorial Gymnos.
23. Nuviala, A., Ruíz, F., y García, M.E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 6, 13-20.
24. Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Castillo, M.J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32, 1-11.
25. Pate, R. (1988). The Evolving Definition of Physical Fitness. *Quest*, 40, 174-179.
26. Peiró, C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En J. Devís (Ed.), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (pp. 295-322). Valencia, España: Editorial Marfil.
27. Peral, C. (2009). *Fundamentos teóricos de las capacidades físicas*. Madrid, España: Visión Libros.
28. Pérez, D., Párraga, J.A., Villar, M. y Lozano, E.D. (2017). Hábitos de práctica de actividad física en alumnos de tercer ciclo de educación primaria. *EmásF: revista digital de educación física*, 45, 9-30.
29. Rodríguez, A., Goñi, A., y Ruiz de Azúa, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Psychosocial Intervention*, 15(1), 81-94.
30. Rodríguez, F. A., Valenzuela, A., Gusi, N., Nacher, S., y Gallardo, I. (1998). Valoración de la condición física saludable en adultos (y II): fiabilidad, aplicabilidad y valores normativos de la batería AFISAL-INEFC. *Apunts Educación Física y Deportes*, 54, 54-65.
31. Roldán, E., y Paz, A. (2013). Relación de sobrepeso y obesidad con nivel de actividad física, condición física, perfil psicomotor y rendimiento escolar en población infantil (8 a 12 años) de Popayán. *Revista Movimiento Científico*, 7(1), 71-84.
32. Ruiz, J. R Castro, J., Gutiérrez, A., Sjörstrom, M., Ortega, F.B., Chillón, P., Artero, E.G., Mora, J., Girela, M.J., Jiménez, D., Suni, J., Castillo, M.J., España, V., Cuenca, M. (2011). Batería ALPHAFitness: test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6) 1210-1214.
33. Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid, España: Editorial Biblioteca Nueva.
34. Sánchez, J.J., Jiménez, J.J., Fernández, F., y Sánchez, M.J. (2013). Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Revista española de cardiología*, 66(5), 371-376.

Anexos

Anexo 1: Cuestionario de salud y actividad física.

CUESTIONARIO DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

Indica el nombre de tu colegio:

CURSO Y GRUPO:

Indica tu FECHA DE NACIMIENTO:

¿Cuál es tu SEXO?: 1 Hombre 2 Mujer

BLOQUE 1-ALIMENTACIÓN

1-¿Cuántas comidas haces al día? (Se refiere a desayuno, a media mañana, comida, merienda y cena).

1. Una. 2. Dos. 3. Tres. 4. Cuatro.

2- ¿Sueles tomar más cantidad de alimentos en la cena que en la comida del mediodía?

1. Sí. 2. No. 3. La misma cantidad más o menos.

3- Indica lo que sueles tomar generalmente durante el recreo. (Elige solo una)

1. Fruta o zumos. 2. Bocadillos y alguna bebida no alcohólica.
3. Dulces bollos y/o golosinas. 4. Nada.

4- ¿Cuántas piezas de fruta comes al día?

1. Ninguna. 2. Una. 3. Dos. 4. Tres o más.

5- ¿Cuántos vasos de agua sueles beber cada día? (Indica el número)

1.....Vasos 2. Seis o menos vasos 3. Siete o más vasos.

6- ¿Con que frecuencia bebes o tomas algunos de los siguientes alimentos?: (Pon una cruz en la casilla que elijas, de cada uno de los alimentos. Si te equivocas, le pones un círculo alrededor de la cruz, e indicas otra opción)

	Más de 1 vez al día.	1 vez al día	Algunas veces a la semana	Algunas veces al mes	Nunca
Café					
Leche o batidos					
Refrescos o colas					
Zumos					
Hamburguesas o salchichas					
Embutidos					
Patatas fritas Caseras o de bolsa					
Pasteles y Dulces					
Verduras y Hortalizas					
Fruta					
Golosinas					
Frutos secos					

(Pipas, Cacahuets...)					
Legumbres (Garbanzos, Lentejas....)					
Mantequilla o Margarina					
Yogurt					
Queso					
Pasta, pan, cereales					

7- ¿Con qué frecuencia semanal tomas los siguientes alimentos?:

	Todos los días	5-6 veces por semana	3-4 veces por semana	1-2 veces por semana	Rara vez o nunca
Carne					
Pescado					
Huevos o tortilla					

8-En todos los alimentos anteriores, ¿puedes indicar según tú los consideres más o menos sanos?

	Muy Sano	Bastante Sano	Normal	Poco Sano	Nada sano
Café					
Leche o batidos					
Refrescos o colas					
Zumos					
Hamburguesas o salchichas					
Embutidos					
Patatas fritas Caseras o de bolsa					
Pasteles y Dulces					
Verduras y Hortalizas					
Fruta					
Golosinas					
Frutos secos (Pipas, Cacahuets...)					
Legumbres (Garbanzos, Lentejas....)					
Mantequilla o Margarina					
Yogurt					
Queso					
Pasta, Pan, Cereales					
Carne					
Pescado					
Huevos o tortilla					

BLOQUE 2- TIEMPO LIBRE.

9- ¿Cuánto tiempo sueles pasar viendo la televisión en un día normal de clase?

1. Más de 3 horas. 2. Entre 1 y 3 Horas. 3. Menos de 1 hora. 4. Nada.

10- ¿Tienes en tu casa ordenador o PlayStation?

1. Sí. 2. No.

11- ¿Con qué frecuencia juegas con el ordenador o con la PlayStation?

1. Más de 3 horas. 2. Entre 1 y 3 horas. 3. Menos de 1 hora 4. Nada.

13- ¿Sueles ir como espectador a los acontecimientos deportivos de tu ciudad? (partidos de fútbol, voleibol, balonmano, etc).

1. Mucho (siempre o casi siempre). 2. Bastante (Con cierta frecuencia).
3. Algo(a veces). 4. Nada (nunca).

14- ¿Sueles ver los programas deportivos que emiten por televisión?

1. Si, casi todos. 2. pero fundamentalmente los partidos de fútbol.
3. Solo algunos (De vez en cuando). 4. Nunca.

BLOQUE 3- ACTITUD POSTURAL.

15- ¿Cuál de las siguientes formas de llevar el material a clase sueles utilizar habitualmente?.

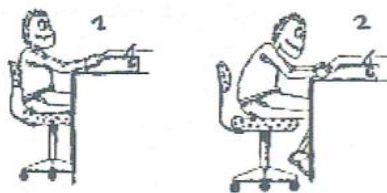
1. En la mochila (Cruzada por la espalda)
2. En la mochila o bolsa de deporte, colgada por un hombro.
3. En carrito
4. En la mano

16- Cuando te acuestas a dormir, ¿Qué posición sueles adoptar?

1. Boca abajo. 2. Boca arriba. 3. De lado.

17- Mira el dibujo e indica en qué posición sueles estar más tiempo sentado en clase.

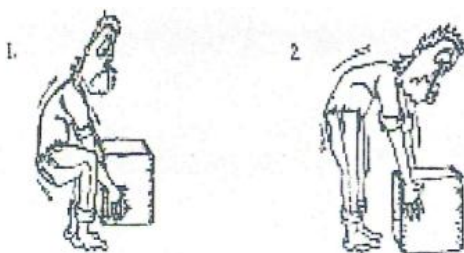
1. Uno. 2. Dos.



18- Fíjate en los 2 gráficos e indica qué postura utilizas normalmente para coger algo que pese mucho del suelo (Por ejemplo, una caja con libros)

1. Uno.

2. Dos.

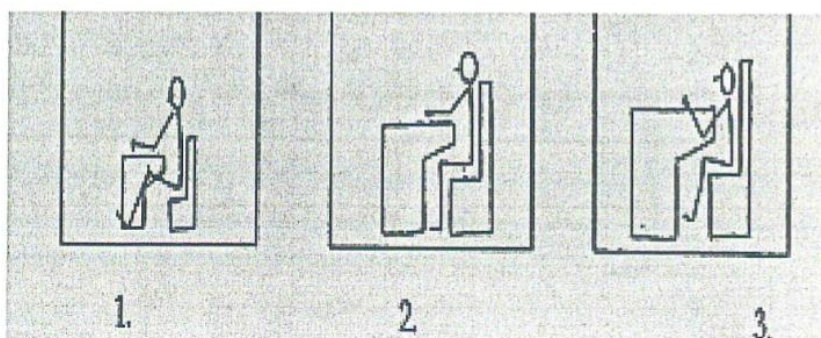


19- ¿Cuál de estos dibujos se parece más a la altura de la mesa y la silla que utilizas en clase?

1. Uno.

2. Dos.

3. Tres.



BLOQUE 4- HIGIENE DIARIA Y DEPORTIVA.

20- ¿Cuántas veces te cepillas los dientes a la semana?

1. Todos los días dos veces o más.

2. Todos los días una vez

3. Algunas veces (de vez en cuando)

4. Ninguna.

21- ¿Te lavas las manos antes de comer?

1. Siempre.

2. Frecuentemente.

3. A veces.

4. Nunca.

22- ¿Cuántas veces te duchas a la semana? (indica número)

1.....Veces

2. 3 veces o menos.

3. 4 Veces o más.

BLOQUE 5- HIGIENE DEPORTIVA.

23- Cuando terminas la clase de Educación Física en el Colegio, ¿Te cambias de camiseta?

1. Siempre.

2. Frecuentemente.

3. A veces.

4. Nunca.

24- Cuando te duchas en los vestuarios de una instalación deportiva, ¿Utilizas chanclas?

1. Siempre.

2. Frecuentemente.

3. A veces.

4. Nunca me ducho en los vestuarios.

25- ¿Utilizas calzado y ropa deportiva para hacer actividad física?

1. Siempre.

2. Frecuentemente.

3. A veces.

4. Nunca.

26- ¿Sueles beber agua después de realizar actividad física?

1. Siempre. 2. Frecuentemente. 3. A veces. 4. Nunca.

27- ¿Calientas antes de iniciar alguna actividad física?

1. Siempre. 2. Frecuentemente. 3. A veces. 4. Nunca.

28- ¿Realizas estiramientos o actividad suave al finalizar la actividad física?

1. Siempre. 2. Frecuentemente. 3. A veces. 4. Nunca.

29- ¿Sueles tomarte las pulsaciones durante la actividad física?

1. Siempre. 2. Frecuentemente. 3. A veces. 4. Nunca.

BLOQUE 5- VALORACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

30- ¿Te gustan las clases de E.F.?

1. Mucho. 2. Bastante. 3. Poco. 4. Nada.

31- Piensas que la asignatura de Educación Física debería tener más horas semanales?

1. Sí, que tenga más horas.
2. No, que se quede como está.
3. No, que tenga menos horas

32- ¿Qué importancia le das a la Educación Física con respecto al resto de asignaturas?

1. Mayor. 2. Igual. 3. Menor.

33- ¿Para qué crees que sirven tus clases de E.F.? (En cada una de las opciones pon una cruz donde tú creas conveniente)

	Mucho	Bastante	Poco	Nada
Para fortalecer mi cuerpo y así estar más en forma				
Para divertirme y pasarlo bien.				
Para que yo sepa cómo mejorar nuestra salud.				
Para aprender la técnica de diferentes deportes.				
Para animarme a practicar deporte fuera del horario de clase.				
Para aprender diferentes habilidades gimnásticas (volteretas, equilibrios...).				
Otro:				

34- Ya te hemos preguntado por tus clases de E.F; ahora dime ¿Cómo te gustaría que fuesen? (En cada una de las opciones pon una cruz dónde tú creas conveniente)

	Mucho	Bastante	Poco	Nada
Para fortalecer mi cuerpo y así estar				

más en forma				
Para divertirme y pasarlo bien.				
Para que yo sepa cómo mejorar nuestra salud.				
Para aprender la técnica de diferentes deportes.				
Para animarme a practicar deporte fuera del horario de clase.				
Para aprender diferentes habilidades gimnásticas (volteretas, equilibrios...).				
Otro:				

BLOQUE 6- PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

35-¿Practicas alguna actividad física o deportiva fuera de las horas de clase? (Puede ser en el colegio o fuera de él)

1. Sí, frecuentemente.
2. Sí, todos los fines de semana.
3. Sí, de vez en cuando.
4. Sólo durante las vacaciones. (Pasa a la pregunta nº 35.2)
5. Rara vez o nunca (Pasa a la pregunta nº 35.2)

35.1 En caso de practicar actividad física o deportiva (si has contestado 1,2 o 3 en la pregunta anterior), indica los 3 principales motivos que te llevan a hacerlo: (Pon 3 círculos en los números que tú creas conveniente)

1. Porque me gusta y me divierto
2. Por encontrarme con mis amigos.
3. Porque es mejor para la salud y me siento mejor
4. Por mantener la línea.
5. Por salir de lo habitual (evasión).
6. Porque me gusta competir.
7. Porque me gusta dedicarme profesionalmente al deporte.
8. Otras razones:

35.2 En el caso de no hacer actividad física o deporte fuera del horario escolar(haber contestado a las opciones 4 o 5 de la pregunta 35), indica las 3 razones fundamentales.

1. No me gusta.
2. No se me da bien realizar actividades deportivas.
3. No tengo tiempo.
4. No hay instalaciones deportivas adecuadas cerca de casa.
5. Por pereza o desgana
6. No me dejan mis padres.
- 7- No tengo compañeros-as con quien realizarlo.
8. Otras razones:

36. ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física, de cierta intensidad, fuera del horario de clase? (Actividades que produzcan cansancio, sudor....)

1. Más de 5 días
2. 3-5 días
3. 1-2 días
4. Ninguno

37. ¿Qué actividad física o deporte practicas y con qué frecuencia? (Contesta todos los deportes, poniendo una cruz)

	3 o más veces por semana	1 o 2 veces por semana	Con menos frecuencia	Solo en vacaciones	Nunca
Natación					
Fútbol o fútbol sala					
Baloncesto					
Balonmano					
Juegos diversos muy activos					
Voleibol					
Atletismo					
Correr (footing)					
Tenis u otros deportes de raqueta					
Patinaje o Hockey					
Judo o artes marciales					
Ciclismo					
Montañismo					
Danza, baile o Aerobic					
Piragüismo, vela o remo					
Otro					
	3 o más veces por semana	1 o 2 veces por semana	Con menos frecuencia	Solo en vacaciones	Nunca

38- ¿Cómo vas normalmente al colegio?

1. Andando, en bici o patinando.
2. En coche, moto o utilizando el transporte público
3. Unas veces lo primero y otras veces lo segundo

39-¿Participas en actividades deportivas (escolares o extraescolares) de tu Centro?

1. Siempre. 2. Frecuentemente. 3. A veces. 4. Nunca.

40-¿Participas en las actividades deportivas de tu ciudad? (ligas municipales de cualquier deporte, carrera popular, día de la bicicleta...)

1. Siempre. 2. Frecuentemente. 3. A veces. 4. Nunca.

BLOQUE 7- FACTORES COGNITIVOS Y SOCIO-AFECTIVOS RESPECTO A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

41-¿Pertenece a algún club, equipo o sociedad deportiva?

- 1- Sí 2.No.

42- ¿Actualmente, te gustaría hacer más actividad física de la que haces?

1- Sí 2.No. 3. Me da igual.

43- ¿Te gustaría practicar algún deporte cuando tengas más de 20 años?

1- Sí 2.No. 3. Me da igual.

44- ¿Puedes utilizar libremente las instalaciones deportivas de tu colegio fuera del horario de clase?

1- Sí 2.No. 3. No hay instalaciones.

45- ¿Realiza tu padre actividad física habitualmente?

1- Sí 2.No. 3. A veces.

46- ¿Realiza tu madre actividad física habitualmente?

1- Sí 2.No. 3. A veces.

47- ¿Te gustaría que tus padres realizasen más actividad física o deportiva?

1- Sí 2.No. 3. Me da igual.

48- ¿Qué crees que es mejor o más sano para tu cuerpo?

1. Deporte Profesional (por ej. Selección española de fútbol)
- 2-Deporte aficionado (por ej. Equipo de tu barrio)
3. Actividad física moderada (por ej. Andar, correr, bici, aerobio)
4. No hacer deporte ni actividad física

BLOQUE 8- PERCEPCIÓN DE TU ESTADO DE SALUD.

49- ¿Cómo piensas que es tu condición física?

1- Muy buena 2.Buena 3.Normal 4.Mala 5.Muy mala

50- ¿Cómo crees que es de buena y sana tu alimentación?

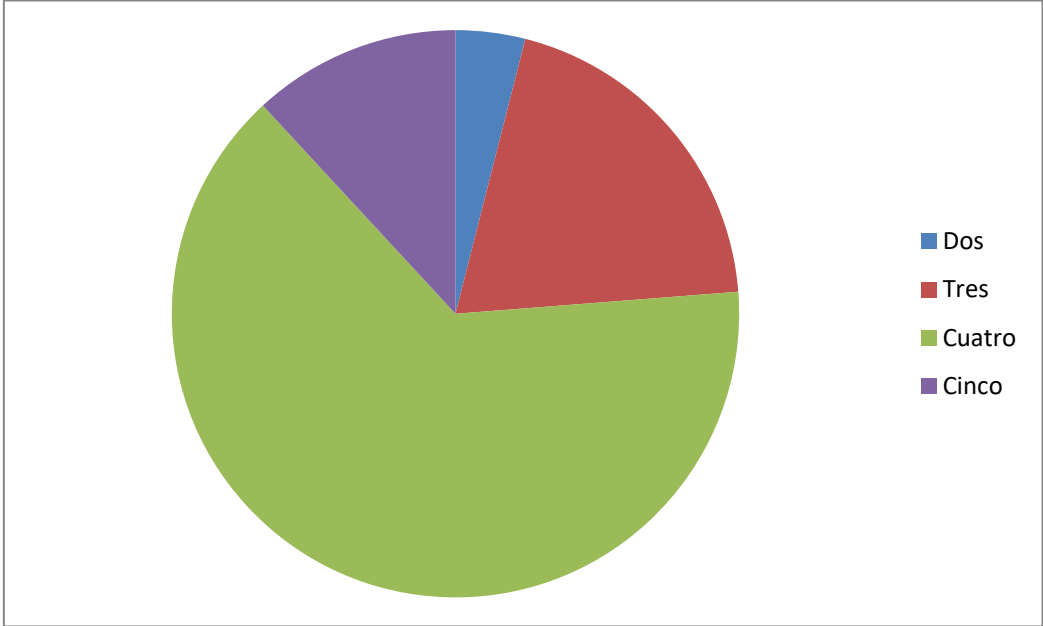
1- Muy buena 2.Buena 3.Normal 4.Mala 5.Muy mala

51- ¿Cómo crees que es tu salud?

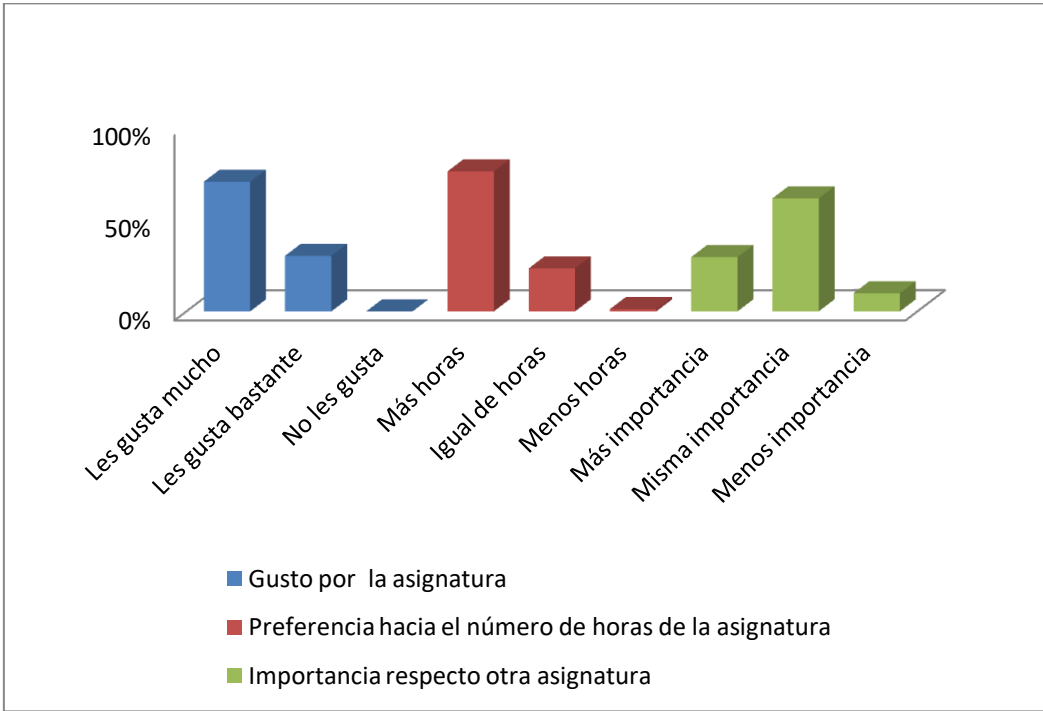
1- Muy buena 2.Buena 3.Normal 4.Mala 5.Muy mala

Estamos muy agradecidos por tu colaboración y amabilidad. Te esperamos pronto por nuestra Universidad. Muchas gracias.

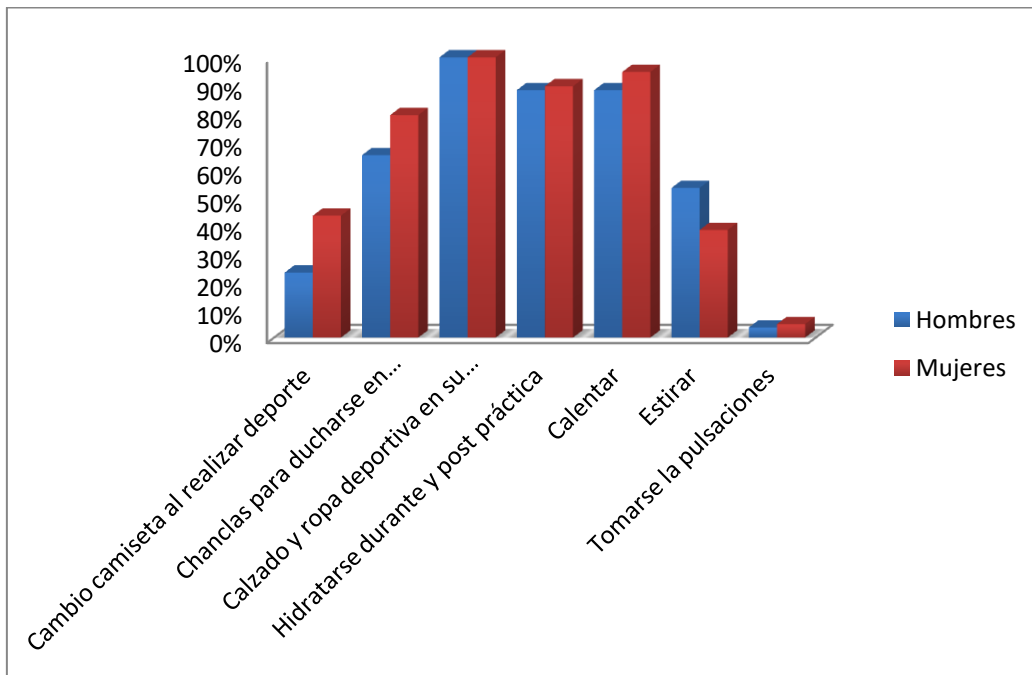
Anexo 2: Número de comidas realizadas al día.



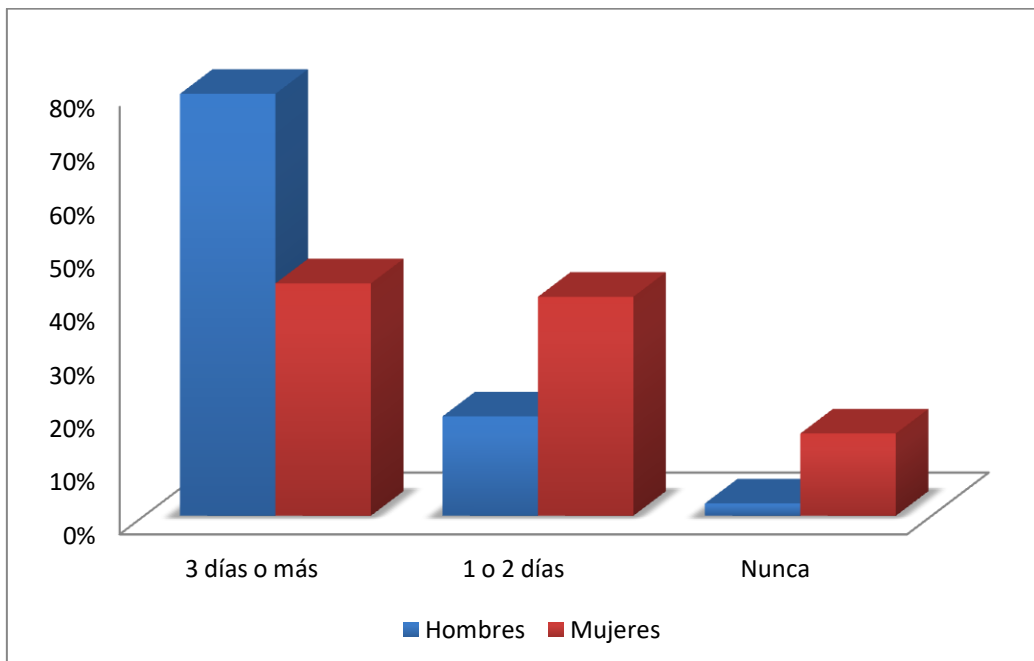
Anexo 3: Percepción de la asignatura de Educación Física.



Anexo 4: Higiene deportiva de los participantes.



Anexo 5: Práctica de actividad física fuera del horario escolar.



Anexo 6: Percepción sobre su estado de salud.

