



# TRABAJO FIN DE GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA:

Estudio de los hábitos de vida saludable en una población de estudiantes de tercer ciclo del CEIP Genil, Granada.

<b><u>ALUMNO:</u></b>	Carlos Chaves Alcoba.
<b><u>ESPECIALIDAD:</u></b>	Primaria, Educación Física.
<b><u>CURSO:</u></b>	2013/2014.



**Estudio de los hábitos de vida saludable en una población de  
estudiantes del tercer ciclo del CEIP Genil, Granada.**

**Autor:** Carlos Chaves Alcoba

Hoy día las formas de vida de las personas en general están muy lejos de ser todo lo saludables que deberían ser. El presente trabajo es una investigación educativa para el trabajo fin de grado, cuyo objetivo fundamental ha sido el de estudiar los hábitos de salud de los estudiantes de 5º y 6º del CEIP Genil, situado en el centro de Granada. Para ello se realizó un muestreo mediante un cuestionario a 38 estudiantes de primaria de ambos sexos, a fin de conocer cuáles eran sus costumbres acorde a nutrición, deporte, hábitos tóxicos, tiempo libre, higiene y actitud postural. Los resultados muestran como los estilos de vida de los niños participantes en el estudio, cuya procedencia es de familias con un nivel socio-económico medio-alto, están situados a nivel general dentro de los correctos comportamientos para con un estilo de vida saludable.

**Descriptores:** Hábitos de salud; educación primaria; estilos de vida; salud; deporte y actividad física.

## ÍNDICE:

1. Justificación.....	6
2. Marco conceptual.....	6
2.1. El concepto de salud.....	7
2.2: Hábitos saludables.....	7
2.2.1. Nutrición.....	8
2.2.2 Hábitos tóxicos.....	8
2.2.2.1. Alcohol.....	9
2.2.2.2. Tabaco.....	9
2.2.2.3. Otras drogas.....	9
2.2.3. Deporte y actividad física.....	10
2.2.4. Tiempo libre y descanso.....	10
2.2.5. Higiene.....	11
2.2.6. Actitud postural.....	11
2.3. Marco educativo.....	12
2.4. Instrumentos de diagnóstico/evaluación.....	12
3. Objetivos:.....	15
3.1. Objetivos generales.....	15
3.2. Objetivos específicos.....	16
3.3. Hipótesis.....	16
4. Metodología.....	16
4.1. Contexto de la investigación.....	16
4.2. El cuestionario.....	17
4.3. Análisis estadístico.....	18
5. Resultados y discusión.....	18
5.1 Entorno familiar.....	18
5.2. Entorno escolar.....	19
5.3. Nutrición.....	19
5.4. Hábitos tóxicos.....	21
5.5. Deporte y actividad física.....	23
5.6. Tiempo libre y descanso.....	29
5.7. Higiene.....	32
5.8. Actitud postural.....	33
6. Conclusiones.....	34
7. Referencias bibliográficas.....	36
8. Anexos.....	40
8.1 Anexo I: Carta informativa.....	41
8.2 Anexo II: Cuestionario de la investigación.....	43
8.3 Anexo III: Porcentajes.....	53
8.4 Anexo IV: Propuestas de mejora.....	62

## ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS:

### Índice de Tablas:

- Tabla 1: Resultados de un estudio con estudiantes de entre 14 y 18 años en 2012 – 2013 del Ministerio de Salud español.....	10
- Tabla 2: Instrumentos de diagnóstico/evaluación.....	12
- Tabla 3: Instrumentos de diagnóstico/evaluación 2.....	13
- Tabla 4: Numero de chicos y chicas y sus edades.....	27

### Índice de Gráficos:

- Gráfico 1: % de chicos y chicas según sus edades.....	17
- Gráfico 2: En casa vivo normalmente con.....	18
- Gráfico 3: ¿Cuántos hermanos tienes contándote a tí? .....	18
- Gráfico 4: ¿Qué lugar ocupas entre tus hermanos?.....	18
- Gráfico 5: ¿A qué distancia está tu casa del colegio? .....	19
- Gráfico 6: ¿Cómo vas al colegio? .....	19
- Gráfico 7: En mi casa nos preocupamos mucho por mantener una dieta sana y equilibrada.....	19
- Gráfico 8: Me gusta comer frutas: plátanos, naranja, etc. y verduras: espinacas, lechuga, etc.....	19
- Gráfico 9: Bebo al menos 2 litros de agua al día.....	20
- Gráfico 10: Casi todos los días tomo alguna golosina: chicles, caramelos, etc.....	20
- Gráfico 11: Desayuno sentado y tranquilamente.....	20
- Gráfico 12: Conozco los alimentos que más perjudican mi salud.....	20
- Gráfico 13: ¿Cuántas veces comes al día?.....	21
- Gráfico 14: Señala el alimento que sueles tomar con más frecuencia en tu casa.....	21
- Gráfico 17: ¿Cuántas piezas de fruta te comes al día?.....	21
- Gráfico 28: Alguna vez he consumido bebidas alcohólicas.....	22
- Gráfico 19: Alguna vez he fumado.....	22
- Gráfico 20: ¿Tus padres fuman? (Madre).....	22
- Gráfico 21: ¿Tus padres fuman? (Padre).....	22
- Gráfico 12: En la clase de E.F. me divierto mucho.....	23
- Gráfico 23: Da lo mismo la forma en la que se realicen los ejercicios y actividades físicas, todos son buenos.....	23
- Gráfico 34: La asignatura de Educación Física es una de las que más me gustan.....	23
- Gráfico 45: Lo que aprendo en clase de Educación Física no me sirve para nada.....	23
- Gráfico 56: En clase de Educación Física aprendo a cuidar y valorar mi cuerpo.....	24
- Gráfico 67: Normalmente bebo agua durante y después de las clases de Educación Física.....	24
- Gráfico 78: Aprobar en Educación Física es más fácil que en otras asignaturas.....	24
- Gráfico 89: Con el profesor/a de Educación Física me llevo mejor que con el resto de profesores.....	24
- Gráfico 30: Las pistas deportivas de mi colegio están muy cuidadas.....	24
- Gráfico 31: Solo realizó actividad física en el colegio.....	24
- Gráfico 32: Casi nunca digo en las clases de E. Física: “Yo no sé, a mí no me sale, esto no me gusta.”.....	25
- Gráfico 33: Realizar actividades físicas y juegos en Educación Física hace que me sienta bien.....	25
- Gráfico 34: Las clases de Educación Física me ayudan a hacer amigos/as.....	25
- Gráfico 35: Los ejercicios y juegos de Educación Física hacen que nos conozcamos mejor.....	25
- Gráfico 36: Ayudo a mis compañeros/as en los ejercicios o actividades físicas que les cuestan más trabajo.....	25
- Gráfico 37: Me suelen salir agujetas cuando realizo alguna actividad física.....	25
- Gráfico 38: Suelo tomarme las pulsaciones cuando realizo actividad física.....	26
- Gráfico 39: Estoy apuntado por las tardes a algún tipo de deporte extraescolar.....	26
- Gráfico 40: Mis padres o mis hermanos hacen deporte algún día a la semana.....	26
- Gráfico 41: Acepto bien que en mi equipo haya compañeros/as que juegan mejor que yo.....	26
- Gráfico 42: Me gusta jugar con los niños o niñas de otras razas distintas a la mía.....	26
- Gráfico 43: Me da igual que en mi equipo haya niñas o niños para jugar a cualquier juego o actividad.....	26
- Gráfico 44: Creo que lo importante en los juegos y deportes es participar, más que ganar.....	27

- Gráfico 45: En mi casa me animan para que haga deporte.....	27
- Gráfico 46: ¿Realizas algún tipo de calentamiento antes de iniciar la actividad física?.....	27
- Gráfico 47: ¿Realizas estiramientos o alguna actividad suave al finalizar la actividad física?.....	27
- Gráfico 48: ¿Prácticas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en el colegio los días de E.F.?.....	28
- Gráfico 49: ¿Qué deporte o actividad física practicas más frecuentemente?.....	28
- Gráfico 50: ¿Cuántos días a la semana realizas esa actividad?.....	28
- Gráfico 51: ¿Cuántas horas le dedicas al día a esa actividad física o deportiva?.....	28
- Gráfico 52: ¿Hay actividades deportivas extraescolares en tu colegio para poder practicar deporte por las tardes?.....	28
- Gráfico 53: Me esfuerzo para mejorar mi salud.....	28
- Gráfico 54: Estoy contento con lo que mido y con lo que peso.....	29
- Gráfico 55: Paso más tiempo con la videoconsola u ordenador que haciendo deporte.....	30
- Gráfico 56: ¿Cuántas horas sueles dormir los días entre semana?.....	30
- Gráfico 57: ¿Con quién pasas la mayor parte del tiempo libre cuando no estás en el colegio?.....	30
- Gráfico 58: ¿Cuántas horas ves la TV al día?.....	30
- Gráfico 59: ¿Qué haces con más frecuencia los días de la semana cuando sales del colegio?.....	31
- Gráfico 60: ¿Qué sueles hacer durante tu tiempo libre los fines de semana?.....	31
- Gráfico 61: ¿Tienes ordenador o videoconsola en tu habitación?.....	31
- Gráfico 62: ¿Cuánto tiempo sueles utilizar el ordenador o videoconsola al día?.....	31
- Gráfico 63: ¿Qué sueles hacer durante los recreos en el colegio?.....	31
- Gráfico 64: Me preocupo por ir al colegio bien aseado, peinado y vestido.....	32
- Gráfico 65: Me aseo cuando termino la clase de E.F. ....	32
- Gráfico 66: Siempre me lavo las manos antes de comer.....	32
- Gráfico 67: ¿Con que frecuencia te duchas durante la semana?.....	32
- Gráfico 68: Siempre voy a clase de E.F. con la ropa y calzado adecuado.....	33
- Gráfico 69: ¿Qué forma de llevar el material escolar sueles utilizar?.....	33
- Gráfico 70: Mira los dibujos y señala el que . indica mejor la posición en la que sueles estar más tiempo sentado en clase.....	33
- Gráfico 71: Mira los dos dibujos y señala qué postura utilizas tú normalmente para coger algo pesado que esté en el suelo....	34
- Gráfico 72: Fíjate en estos dos dibujos y señala el que tú creas que tenga la posición más adecuada para realizar la actividad física que se representa en ellos.....	34

## **1. JUSTIFICACIÓN**

Los estilos de vida saludable y hábitos de salud han generado muchas investigaciones y conocimientos, que han destacado su importancia para la vida, considerándolos fundamentales para una correcta salud y crecimiento en la edad escolar.

Su adquisición y promoción en niños es responsabilidad de los adultos, siendo primordial el núcleo familiar. Una correcta adquisición permite crecer saludablemente, siendo mediante el aprendizaje, con lo que obtenemos nuevos conocimientos, desarrollamos habilidades y modificamos actitudes para interactuar con nuestro contexto.

Nuestro objetivo es estudiar y analizar los hábitos saludables que los alumnos del tercer ciclo de Primaria del Colegio Genil de Granada, tienen en su día a día. Se hará mediante la información obtenida por una encuesta realizada al grupo estudiado, de manera que los datos resultantes, sirvan como partida, en caso necesario, para futuras acciones preventivas a fin de evitar enfermedades o anomalías para la salud de los adultos. El trabajo se ha estructurado en:

- Marco conceptual:

Servirá para introducir el concepto de salud y los hábitos que conlleva. Ello se hará a través de la revisión de diferentes publicaciones. También se hará una revisión de los instrumentos de medida y evaluación usados en este campo.

- Metodología:

Describirá la propuesta usada, las variables, instrumentos utilizados, etc.

- Resultados y discusión:

Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

## **2. MARCO CONCEPTUAL**

Debido a los cambios sociales actuales como la imitación de patrones alimentarios, la comida rápida, los estereotipos, la influencia de los medios de comunicación, etc., y la falta de crítica y formación de muchos ciudadanos, hacen que cada vez más se adopten hábitos poco saludables, principalmente de nutrición o de conductas contrarias al bienestar.

Hoy día es muy común en muchas familias que frutas, verduras, legumbres, cereales, etc., se sustituyan por comidas rápidas, alimentos hipocalóricos o platos precocinados, hábitos que conllevan nocivos efectos para la salud, sumado esto a que

los hábitos de tiempo libre han cambiado debido al desarrollo tecnológico, y a pesar de sus beneficios, también fomentan conductas sedentarias.

### **2.1. El concepto de salud**

Pérez y Fernández (2000), señalan que:

“El concepto de salud tradicionalmente ha estado ligado a la ausencia de enfermedad. En 1948 se funda la OMS (Organización Mundial de la Salud) para unificar criterios. Se propone un concepto de salud como: “Estado completo de bienestar físico, psíquico y mental, no solamente la ausencia de enfermedad” (p. 10).

Otros autores proponen definiciones muy interesantes como:

- “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades” (Stampar, 1945).
- “Salud es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible a la persona en el ambiente donde por elección está ubicado” (Dubois, 1956).

### **2.2. Hábitos saludables**

En esta idea del bienestar influyen los “hábitos de salud”, siendo muchos de ellos claros causantes de factores de riesgo.

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2009), define los hábitos como: “El modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”.

Podemos entender pues, por “hábitos de vida saludable”, aquellos que, mantenidos en el tiempo, no pongan en peligro la salud.

Existen evidencias científicas de que muchos factores de riesgo de enfermedades, se establecen durante la infancia y adolescencia, demostrándose en la mayoría de los estudios realizados con niños y jóvenes, que la falta de ejercicio, hábitos higiénicos o nutricionales, pueden ocasionar futuras patológicas.

### 2.2.1. Nutrición

De acuerdo con Carrasco (2012), los hábitos alimenticios adquiridos en edades tempranas son muy decisivos, pues adquirida un tipo de alimentación, resulta muy difícil cambiarla.

Hoy día encontramos muchos niños sin adecuadas pautas nutricionales o deportivas, que en consecuencia, contribuye a aumentar la obesidad infantil, lo cual es uno de los mayores problemas de salud de la población adulta e infantil, sin olvidar el vínculo existente entre obesidad, diabetes y otras enfermedades.

Dicho autor, enfatiza que debemos concienciar a los pequeños de la importancia de una correcta alimentación, ya que es fundamental para una buena calidad de vida, más aun etapas de crecimiento. Algunos trastornos por malnutrición son:

- **Obesidad**: Exceso de grasa corporal, que se manifiesta como un exceso de peso en relación a la talla y estructura corporal. Es el trastorno nutricional más común en jóvenes, y suele deberse a desequilibrios entre los ingresos y gastos energéticos.
- **Anorexia**: Se debe a un trastorno de la imagen corporal que lleva a otro alimenticio. El enfermo se ve más grueso de lo que es, lo que le lleva a adelgazar excesivamente.
- **Bulimia**: Trastorno de la alimentación que consiste en ingerir comida en exceso.

Estos trastornos están totalmente relacionados con la autoestima, pues suelen estar muy ligados al autoconcepto de la imagen corporal.

### 2.2.2. Hábitos tóxicos

Según la OMS citado en Bobes (1994), entendemos por “droga” toda sustancia que, introducidas en el organismo puede alterar psicológicamente al individuo. En cuanto a estos hábitos y su no consumo, debemos fomentar el conocimiento y sentido crítico sobre los efectos nocivos de las drogas. No hay que olvidar que el alcohol y el tabaco son drogas institucionalizadas y muy arraigadas a nuestra cultura y sociedad actual.



### 2.2.2.1. Alcohol

El consumo de alcohol es actualmente la mayor toxicomanía mundial, siendo sus efectos más relevantes en edades de desarrollo (Otaño y Valdes, 2004).

De acuerdo con Bobes (1994), su consumo está muy extendido en España, siendo pocas las personas que se abstienen. Sin embargo, la mayoría de quienes lo consumen, lo hacen moderadamente, ingiriendo solo cantidades sin peligro. Pero existe una población, que hace un consumo suficientemente alto para comprometer su actividad normal, adquiriendo dependencia y pudiendo llegar a presentar síntomas de alcoholismo crónico e insuficiencias hepáticas.

Según los datos de la Dirección General de Prevención y Promoción de la salud (1992), el alcohol es en España la droga que más escolares han consumido alguna vez, y de ellas la más consumida es el vino, seguido de la sidra, la cerveza y los licores. La edad de inicio de consumo en España es los 13.7 años de promedio.

### 2.2.2.2. Tabaco

El consumo de tabaco, también está muy arraigado en la sociedad actual, según la OMS, conforma un 40-45% de muertes por cáncer, un 90-95% de muertes por cáncer de pulmón, el 75% de las muertes por enfermedad pulmonar, y un 35% de muertes por enfermedad cardiovascular en hombres de 35 a 69 años.

Para Mur de Frenne, Fleta y Moreno (1994), *“los adolescentes empiezan a fumar dejándose llevar por el ambiente que les rodea, y aunque no disfruten de los primeros cigarrillos se esfuerzan en continuar fumando, hasta llegar a la dependencia y adicción”*. El tabaco es así la droga más consumida y la que antes se empieza a utilizar con una edad media de inicio de 13 años (ESTUDIES, 2007).

Según datos de la MSC e INE (2009), las chicas fuman a diario más que los chicos, un 28.9 % frente a un 25%. También los fumadores pasivos poseen mayor riesgo de padecer cáncer de pulmón, enfermedades respiratorias y cardiovasculares (citado en Carrasco, 2012, pp. 47-48).

### 2.2.2.3. Otras drogas

No podemos decir lo mismo de otras drogas, aunque en ocasiones estén más cercanas de lo que creemos. Según el ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad español (2006), el consumo de sustancias ilegales en España se asocia al ocio, y afecta especialmente a jóvenes que consumen por diversión sin percibir sus riesgos.

Las sustancias ilegales más ingeridas son por este orden cannabis, cocaína y éxtasis. Según ESTUDIES (2012-2013), el consumo de alcohol aumenta entre los escolares, sobre todo entre los de 14 y 15 años.

Tabla 1: Resultados de un estudio con estudiantes de entre 14 y 18 años en 2012 – 2013 del Ministerio de Salud español.

- El 26,6% de los encuestados habían consumido cannabis, el 11,6% hipnosedantes, el 2,5% cocaína, el 2% alucinógenos, el 1,7% anfetaminas y el 0.7 % heroína.
- Que el consumo de cannabis, cocaína, alucinógenos, anfetaminas o heroína está más extendido entre los varones.
- Que la edad media de inicio en todas las drogas oscila entre los 13 y 16 años.
- El 18,5% ha consumido hipnosedantes alguna vez en la vida y el 11,6% en el último año.
- El cannabis es la droga ilegal consumida por un mayor porcentaje de jóvenes, 3/10 estudiantes ha probado cannabis alguna vez en su vida. El 2,7% lo consume a diario (3,8% chicos y 1,5% chicas).
- En el caso de la cocaína se confirma un descenso en su consumo en los últimos diez años de un 60% en los jóvenes
- En cuanto a las anfetaminas, alucinógenos y éxtasis su consumo se mantiene en niveles muy bajos.
- Referente a la heroína, esta es la droga menos consumida por los estudiantes de 14 a 18 años. En 2013 solo un 1% la había probado alguna vez.

### 2.2.3. Deporte y actividad física

Según Annichiarico (2002): *“La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”*.

La necesidad de actividad física hoy día es bien reconocida, y sus beneficios y funciones están muy difundidos. Según la web tuotromedico, el ejercicio físico es esencial para la salud, su ausencia es causa de debilidad y salud pobre. Se relaciona directamente con problemas como la artritis y el reumatismo. Además, los problemas de corazón se originan por una pobre circulación sanguínea, los cuales podrían mejorar con ejercicio físico (<http://www.tuotromedico.com>, n.d., p 3).

### 2.2.4. Tiempo libre y descanso

Descansar bien es imprescindible para un buen estado físico y mental. Alternar entre esfuerzo y descanso, es fundamental para unos buenos resultados físicos.

La acción de dormir resultará más reparadora si seguimos unos horarios regulares.

Según Muñoz (2008), en referencia a esos horarios, el alumnado debería dormir entre 9-10 horas para restablecer el equilibrio corporal. Evitar trasnochar y acostumbrar

a los jóvenes a madrugar y llevar unos hábitos adecuados, hará que adquieran buenos hábitos de organización.

Según el sitio web definicionabc, el tiempo libre, es aquel que dedicamos a actividades que no corresponden a nuestro trabajo formal ni tareas domésticas. Es un tiempo recreativo el cual podemos usar a discreción (<http://www.definicionabc.com>, s.d.). Es bueno que los jóvenes lo aprovechen de manera responsable, no viendo en exceso la TV o jugando al ordenador o consola, sino que lo dediquen también a otras actividades como leer, pasear, hacer deporte, etc. Actualmente se está de acuerdo en reducir las conductas sedentarias de muchos jóvenes debidas al desarrollo tecnológico.

#### 2.2.5. Higiene

Según Delgado y Tercedor (2002), entienden por higiene corporal “*el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar la vitalidad y mantenerse en un estado saludable*”.

La higiene personal es un hábito saludable. Con la actividad física aumenta la temperatura corporal y con ello sudamos; el contacto con las instalaciones, la manipulación de materiales, no es menos higiénico, siendo así el aseo personal algo esencial. Los jóvenes deben habituarse a asearse tras realizar actividades que conlleven degradación higiénica personal. También podemos citar la higiene buco-dental, que es muy importante para mantener una boca sana.

#### 2.2.6. Actitud postural

Según Ruth Nejter (n.d.) en su página web eutonia-saludyarte, la define como la manera que adoptamos para estar y realizar tareas, y nos permite adaptarnos de la manera más cómoda a nuestro entorno. Si es incómoda y se mantiene innecesariamente, puede sobrecargarnos y dañarnos, produciendo dolor o malestar, y en un futuro afecciones como desviación de columna. Por ello debemos enseñar buenos hábitos posturales desde edades tempranas, ya que cuando nos hacemos a un hábito, es muy difícil de modificar ( <http://eutonia-saludyarte.com>).

### **2.3. Marco educativo**

Es por todo lo anterior que se hace necesario tomar medidas preventivas y educativas en edades tempranas, que frenen la aparición de las afecciones mencionadas asociadas a la carencia de hábitos saludables.

Hoy día los valores y normas de la comunidad son vitales para determinar la actitud de las personas ante la salud, siendo el proceso de socialización uno de los mecanismos más potentes para transmitirlos. Además, es el contexto que rodea al niño, el escenario ideal para su aprendizaje y los primeros influyentes el padre, la madre y el maestro.

Por tanto, la educación y los profesores tienen un papel fundamental, ya que los niños pasan la mitad del día en el colegio. Hay que dar importancia al material educativo para esta tarea, puesto que si es inadecuado, puede ser causa de la poca efectividad de muchas intervenciones para la adquisición de hábitos saludables.

Según el Decreto 230/2007, 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación primaria en Andalucía, en su Capítulo II, apartado cuatro sobre currículo, se incluye entre otros, los contenidos y actividades para la adquisición de hábitos de una vida saludables y deportiva y, la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental, y social, para el propio alumno o alumna y para los demás. Teniéndose en cuenta aspectos de educación para el consumo, el respeto al medio ambiente, etc.

Sin embargo son pocos los centros que a día de hoy, dan verdadera importancia a estos hábitos y prestan una formación adecuada.

### **2.4. Instrumentos de diagnóstico/evaluación**

En la revisión realizada sobre los instrumentos de diagnóstico y evaluación de “hábitos de salud y estilos de vida”, hemos localizado diferentes test:

Tabla 2: Instrumentos de diagnóstico/evaluación

<b>TEST</b>	<b>DESCRIPCION</b>
<b>TEST 1: “Mis hábitos de salud”.</b>	Este test es bastante completo, consta de un total de 64 preguntas, las cuales tratan, en diferentes apartados, aspectos como: Sal y sodio (nutrición), colesterol y grasa (nutrición), peso, actividad física, hábito de fumar, alcohol o conocimientos. Sin embargo no trabaja aspectos de higiene, además, se trata de un cuestionario que unos niños de primaria no podrían responder, ya que sus preguntas requieren de un conocimiento que posiblemente, dicho alumnos no hayan adquirido aun.

<b>TEST 2: "Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)".</b>	Se trata de un test bastante completo, consta de un total de 48 preguntas, en las que trata temas como: Nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal, auto actualización. Sin embargo, no trata temas tan básicos como alcohol, tabaco. Además, consta también de muchas preguntas complejas las cuales los niños serían incapaces de responder.
<b>TEST 3: "Hábitos alimentarios de la población escolar (PERSEO)".</b>	Test diseñado específicamente para escolares, lo cual hace que sus preguntas estén formuladas de manera bastante correcta para que estos sean capaces de poder responderlas, aún a pesar de ello, habrá preguntas que no sepan responder. Consta de 44 preguntas referentes a nutrición y 25 sobre actividad física y deporte. Sin embargo deja de lado aspectos como alcohol, tabaco o higiene.
<b>TEST 4: "Encuesta evaluación hábitos infantiles".</b>	Este test trata los aspectos más importantes y destacados del estudio (nutrición, actividad física y tiempo libre, higiene, tabaco o alcohol). Además, consta de 24 preguntas bastantes simples y claras para los escolares.
<b>TEST 5: "Encuesta hábitos saludables".</b>	Test de 40 preguntas que abarca aspectos como: Alimentación, higiene, ejercicio físico, tiempo libre y hogar, y relaciones. Es bastante sencillo y muy fácil de responder por los niños.
<b>TEST 6: PERSEO</b>	Los siguientes cuestionarios encontrados, son los cuestionarios de PERSEO, los cuales se centran en su mayoría en aspectos alimenticios, dejando de lado otros hábitos saludables como ocio, deporte, alcohol, etc.

A continuación citaremos a algunos instrumentos de medida de Hábitos de Vida Saludables y la Actividad Física en jóvenes, basándonos en Carrasco (2012):

Tabla 3: Instrumentos de diagnóstico/evaluación 2

ANO	AUTOR	DESCRIPCION	RESULTADOS
1994	Alonso, Prieto & Antó	Se midió aspectos físicos, mentales y sociales en torno a la salud en un total de 10 sujetos.	<i>"Los chicos se centran más en aspectos deportivos fuera del horario escolar que las chicas y que los adolescentes dan menos importancia a la actividad física con el paso de los años".</i>
1999	Casimiro	Comparo y evaluó la relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares entre 12 y 16 años en un total de 775 sujetos.	<i>"El joven que, es activo físicamente, no bebe alcohol ni fuma, tiene un autoconcepto muy alto de su estado de salud, así como que los escolares de Primaria tienen una mejor percepción de su estado de salud, la cual se va deteriorando con la edad".</i>
1999	Gortmaker Peterson, Wiecha, Sobol, Dixit et al.	Comprobaron el impacto de una intervención en la escuela llevando a cabo el plan Planet Health para reducir la obesidad. En la prueba participaron un total de 1295 sujetos.	<i>"Las chicas se preocupan más por el control de peso que lo chicos y, que la obesidad en las chicas aumenta con la edad".</i>
2002	Serra-Sutton, Herdman, Rajmil,	Se midió la calidad de vida relacionada con la salud de niños y	<i>"Los niños y niñas adolescentes activos, tienen mejores hábitos y calidad de vida que</i>

	Santed, Ferrer et al.	niñas adolescentes. Participaron un total de 16 sujetos.	<i>los pasivos</i> ".
2003	Martínez-Baena, Chillón, Martín-Matillas, Pérez, Castillo et al.	Se evaluó el estado de salud, los hábitos de comportamiento y la situación metabólico-nutricional en un total de 2859 sujetos.	<i>"El desayuno es la comida del día que menos interés despierta entre los adolescentes y que el consumo de fibra dietética está asociado con hábitos de vida más saludables"</i> .
2003	Ravens-Sieberer, Gosch, Abel, Auquier, Bellach, et al.	Se examinó aspectos relacionados con la salud de niños obesos y adolescentes y compararlos con niños considerados como sanos en un total de 115 sujetos.	<i>"Los adolescentes obesos tienen peor calidad de vida que los considerados sanos, así como que los niños obesos tienden a ser más pasivos que el resto"</i> .
2003	Caballero, Clay, Davis, Ethelbah, Rock et al.	Se evaluó la eficacia de una intervención en el ámbito escolar para reducir el porcentaje de grasa corporal en alumnos americanos indios. Participaron 1704 sujetos.	<i>"Que es necesario y significativo llevar a cabo programas de actividad física con los jóvenes, los cuales, no poseen los conocimientos necesarios acerca de los hábitos saludables"</i> .
2004	Chillón	Comprobó que opinaba el alumnado sobre la Educación Física. En la prueba participaron un total de 29 sujetos.	<i>"El principal motivo para practicar actividad física es la diversión y pasarlo bien"</i> .
2004	Skevington, Lotfy & O,Connell	Constataron cual es la percepción de cada sujeto sobre su calidad de vida, salud u otras áreas de su vida. En el estudio participaron 300 sujetos.	<i>"Los chicos consideran realizan más actividad física que las chicas, así como que tienen mejor condición física"</i> .
2004	Rajmil, Serra-Sutton, Fernández-López, Berra, Aymerich et al.	Trataron de obtener una versión española del cuestionario Kíndl semántica y culturalmente equivalente a la versión original alemana, y evaluar sus propiedades psicométricas. Participaron 447 sujetos.	<i>"Los niños y niñas tienen la autoestima más alta que los adolescentes. En cuando al bienestar físico, es mayor en los adolescentes que en los niños y niñas más pequeños"</i> .
2005	Collado	Comprobó el cambio de actitudes y de hábitos con respecto al valor de la salud a través de la aplicación de un programa de Educación Física basado en el juego motor en 27 sujetos.	<i>"Referido a la higiene personal, los chicos y chicas responden a los diferentes ítem con "sí, siempre" en más de un 80 %, también se comprobó que el alumno es consciente de la necesidad de una alimentación sana, como un hábito de vida saludable"</i> .
2005	Gomez	Midió los hábitos alimenticios de 74 alumnos de tercer ciclo de Primaria	<i>"Los programas de Educación para la Salud, deben llevarse a cabo con una metodología transversal que pueda empezar aplicarse desde Educación infantil hasta la finalización de estudios preuniversitarios"</i> .
2005	Perez	Valoró las creencias y conocimientos de 215 alumnos sobre la actividad	<i>"El nivel de práctica de actividad física disminuye conforme los adolescentes</i>

		Física saludable.	<i>aumentan de edad, además, los chicos practican más actividad física fuera del horario escolar que las chicas</i> ".
2005	Merino	Desarrolló la responsabilidad de los escolares y sus familiares en materia de alimentación, indagando en las opiniones de los alumnos acerca de la alimentación saludable. Participaron 894 sujetos.	<i>"Los escolares apenas desayunan, comen poco pescado y verduras, así como que les gusta más la comida rápida como las pizzas y las hamburguesas. Además, carecen de conocimientos básicos sobre alimentación"</i> .
2006	Llargués, Franco, Recasens, Nadal, Vila et al.	Determinaron el estado ponderal y los hábitos alimentarios y de actividad física en 1594 sujetos	<i>"Se constató el elevado porcentaje de escolares con sobrepeso y obesidad. Solo un 36.4% de los escolares consumían 2 piezas de fruta al día"</i> .
2007	Vilchez	Exploró de manera sistemática y ordenada, las ideas, creencias, motivaciones y hábitos desarrollados por el alumnado.	<i>"En las clases de Educación Física se aprende a cuidar y valorar el cuerpo. Los chicos pertenecen más que las chicas a equipos deportivos y, practican más actividades físicas fuera del colegio"</i> .
2007	Saa	Trató de obtener datos objetivos sobre los patrones de actividad física y los hábitos nutricionales de 510 escolares de 10 a 12 años.	<i>"Los escolares consumen poco pescado, vegetales, y hortalizas. La gran mayoría consumen alimentos entre horas, fundamentalmente dulces y golosinas. Además, la actividad física intensa que realizan a lo largo de la semana, es escasa e inferior en chicas. Solamente el 12% de los padres de estos alumnos/as practican actividad física o deporte de forma regular todas las semanas"</i> .
2008	Camacho	Llevó a cabo un estudio descriptivo de la situación de los adolescentes extremeños, desde la perspectiva de la actividad física y la alimentación. Participaron un total de 282 sujetos.	<i>"En el desayuno lo que más consumen los chicos y chicas es, por este orden, lácteos y derivados, cereales, chocolate y café. También, uno de cada cuatro adolescentes no hace deporte y, el 12% de los niños fuma junto a un 10% de las niñas."</i>

### **3. OBJETIVOS**

Los objetivos que pretendemos alcanzar son:

#### **3.1. Objetivos generales**

- Conocer y analizar los hábitos y estilos de vida saludables del alumnado del 3º ciclo del CEIP Genil.

- Comparar los resultados por género, es decir, comprobar si existen diferencias entre niños y niñas.

### **3.2. Objetivos específicos**

- Indagar en los hábitos de salud como: alimentación, higiene, hábitos tóxicos, tiempo libre, descansos, actitud postural y deporte y actividad física del alumnado.

### **3.3. Hipótesis**

Actualmente existen muchos niños y jóvenes sin buenos hábitos saludables. Sin embargo, nos encontramos en un colegio del centro de Granada, al que asisten niños y niñas de familias con un nivel socio-cultural-económico alto-medio. Es por ello que nos planteamos la siguiente hipótesis:

“Los niños del tercer ciclo de primaria del CEIP Genil de Granada, están dentro del porcentaje de personas con un adecuado estilo de vida en cuanto a: nutrición, higiene, ejercicio físico, consumo de estupefacientes, descanso, tiempo libre y actitud postural“.

## **4. METODOLOGÍA**

Primeramente dirigiremos una carta de presentación y justificación del estudio, aprobada por la universidad de Ciencias de la Educación de Granada al director del centro, al consejo escolar y a los padres, con el fin de autorizar dicha investigación y garantizando la confidencialidad de los resultados.

Obtenida la autorización, se presentará el cuestionario a los alumnos a investigar, después se procederá a la extracción y análisis de resultados (en una tabla de Microsoft Word), para posteriormente, compararlos con la hipótesis inicial.

Dichas pruebas se realizaran durante el mes de mayo del curso 2013/2014, en horario escolar y tuteladas por el tutor y el investigador.

### **4.1. Contexto de la investigación**

La muestra elegida ha sido el alumnado del Tercer ciclo de Primaria del CEIP Genil, Granada. El número de participantes fue 38 (21 chicos y 17 chicas); 19 alumnos de 6ºB, 13 niños y 6 niñas y, 19 de 5ºB, 8 niños y 13 niñas.



En cuanto a las características de los niños, la edad media oscila entre 10-12 años. Destaca que todos proceden de familias estructuradas con un nivel socio-económico-cultural medio-alto, y sin ningún signo de marginación o decadencia en cuanto a cualquiera de sus necesidades.

Entre los sujetos no se encontraban niños/as con NEE o en una situación de marginación o rechazo por parte de sus compañeros. Si encontramos alumnos procedentes de diferentes razas como gitanos o nacionalidades como marroquíes o rusos, todos perfectamente integrados en la escuela y la sociedad. En cada curso estudiado, solo había un alumno repetidor.

5° B		GENERO		TOTAL	6° B		GENERO		TOTAL
		Chico	Chica				Chico	Chica	
Edad	10 años	5	7	12	Edad	11 años	13	2	15
	11 años	3	4	7		12 años	0	4	4

Tabla 4: Numero de chicos y chicas y sus edades.

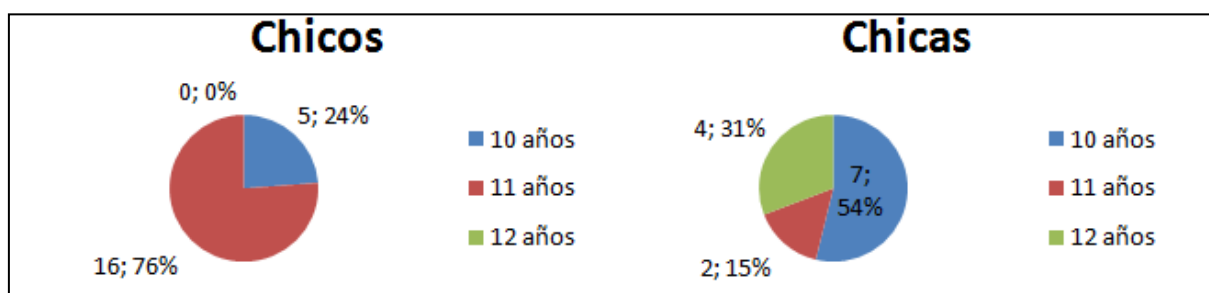


Gráfico 1: % de chicos y chicas según sus edades.

#### **4.2. El cuestionario**

Para este estudio se ha decidido utilizar el test diseñado por Vílchez (2007), cuyos campos son:

1. Actividad física.
2. Alimentación.
3. Higiene.
4. Actitud postural.
5. Consumo de tabaco.
6. Consumo de alcohol.

Queda constituido por 72 ítems dividido en dos partes, una primera con 40 preguntas, y una segunda con 32. Ambas partes se componen preguntas cerradas y categorizadas, teniendo en la primera parte 6 posibles respuestas cada pregunta. Aspecto que cambia en la segunda parte en cada pregunta. Todas estas preguntas son aseguibles

al grado de comprensión de los niños del estudio. Se eliminó la pregunta 25 de la primera parte.

### 4.3. Análisis estadístico

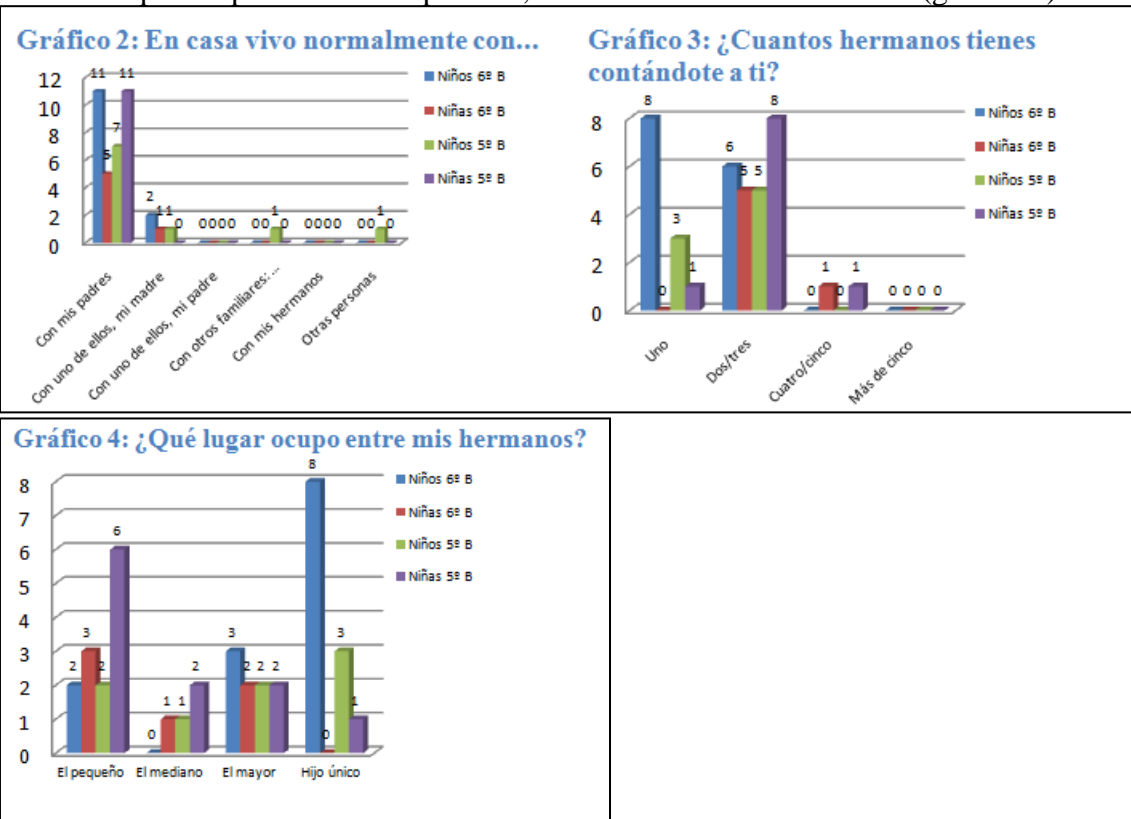
De los datos recogidos quedaron limitados al tamaño de la muestra. Se extrajeron los porcentajes de las respuestas, presentándolos y ordenándolos en formas de tablas y gráficos para cada uno de los grupos y variables (edad, curso y género), así como con el cálculo de cada uno de los porcentajes de las variables. Dichas tablas se han procesado con el programa estadístico Excel, del paquete informático Office 2007.

## 5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación se presentaran los resultados y discusión del estudio. Estos datos son relativos y están limitados a la muestra tomada:

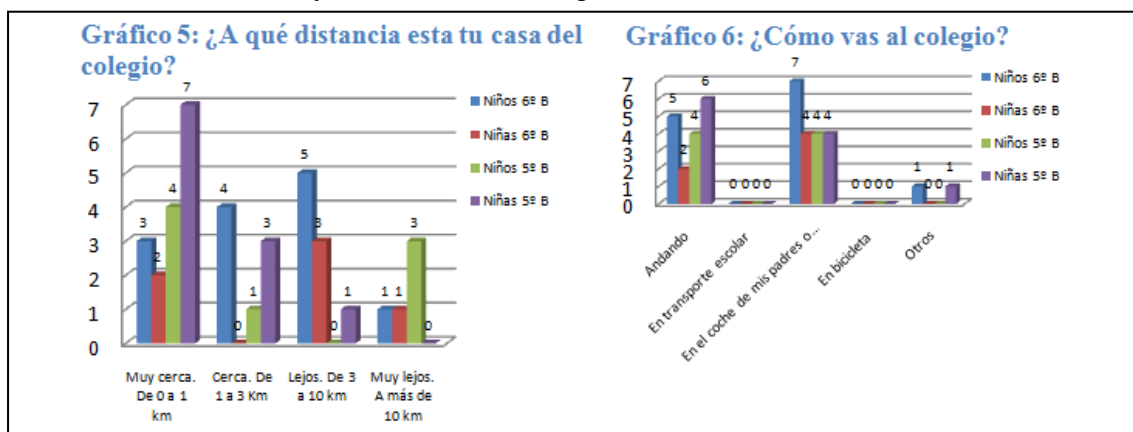
### 5.1 Entorno familiar

Respecto a con quien viven, el 89,47 % dicen con sus padres, y un 10,52 % solo con uno de ellos, siendo la madre en el 100% de casos, entendemos que en el 100% de los casos que los padres están separados, teniendo la custodia la madre (gráfico 2).



### 5.2. Entorno escolar

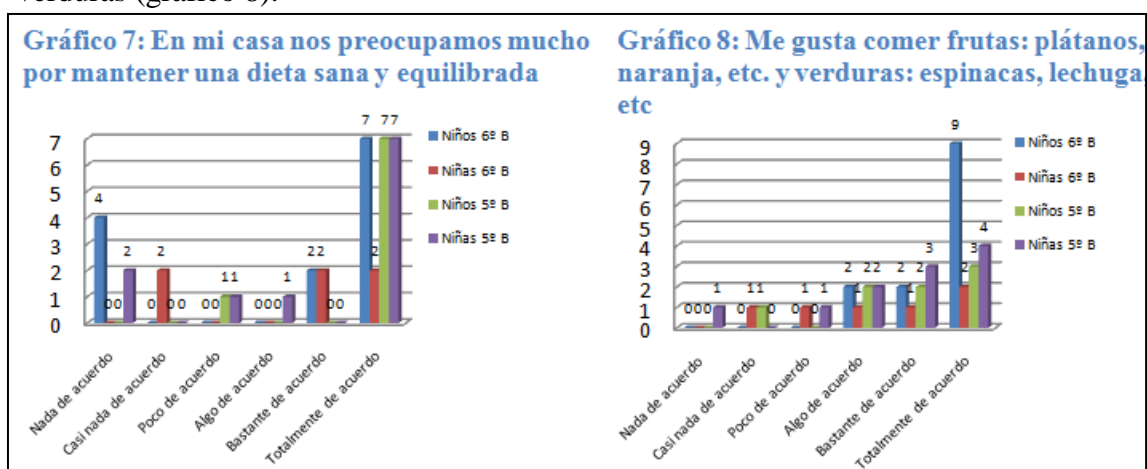
Respecto al entorno escolar, un 63,15% afirma vivir cerca o muy cerca del colegio, y un 36,84% lejos o muy lejos (gráfico 5). Destacando que para ir al colegio un 44,37% iba andando y un 50% en coche (gráfico 6).



### 5.3. Nutrición

Sobre mantener una dieta sana y equilibrada, un 71,05%, estaba bastante o totalmente de acuerdo, frente a un 52,76%, que estaba entre nada y algo de acuerdo. Resultando en los chicos en un 76,19%, y en las chicas un 68,75%, por lo que podemos decir que los chicos se preocupan más por su dieta (gráfico 7).

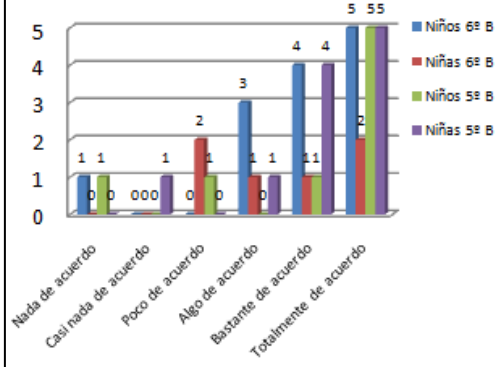
Sobre gusto por comer frutas y verduras, un 86,84% estaba entre algo o totalmente de acuerdo. El resto de valores se reparten entre el 10,52% y el 2,63% del total de sujetos. El 95,23% de los chicos estaba entre algo o totalmente de acuerdo en que les gustaban y siendo en las chicas un 81,25% del total. Vemos pues que los chicos tienen mejor dieta que las chicas ya que se preocupan más y comen más frutas y verduras (gráfico 8).



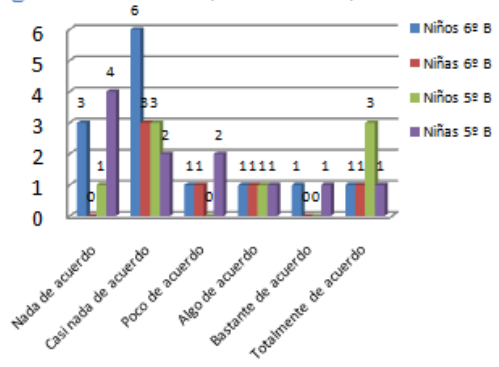
Para el consumo de 2 litros diario de agua, un 26,31% estaba bastante de acuerdo y un 44,37% totalmente. En los chicos un 71,42% estaba entre bastante y

totalmente de acuerdo, al igual que en las chicas, pero con una frecuencia del 75%, siendo estas quienes más agua consumen (gráfico 9).

**Gráfico 9: Bebo al menos 2 litros de agua al día**

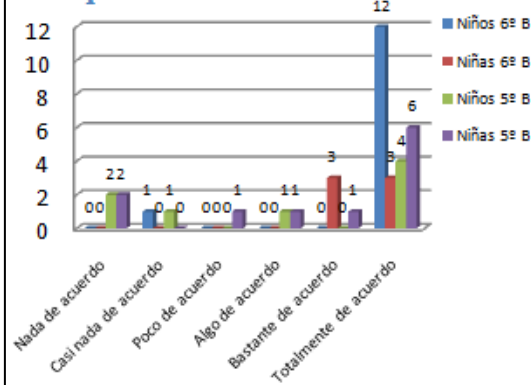


**Gráfico 10: Casi todos los días tomo alguna golosina: chicles, caramelos, etc**

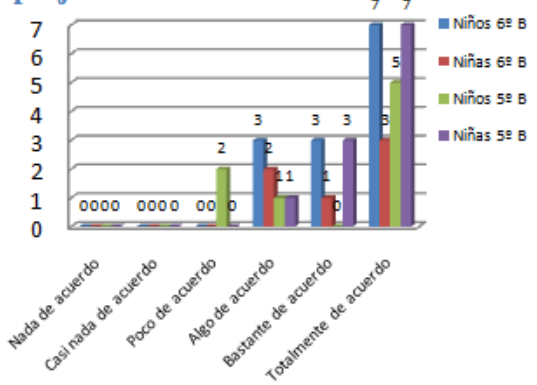


Sobre los alimentos perjudiciales, un 76,31% dijo conocer cuáles eran. Solo un 23,68% se encontraba entre poco y algo de acuerdo. El 71,42% de chicos estaba bastante o totalmente de acuerdo y en las chicas un 87,5% (gráfico 12).

**Gráfico 11: Desayuno sentado y tranquilamente**

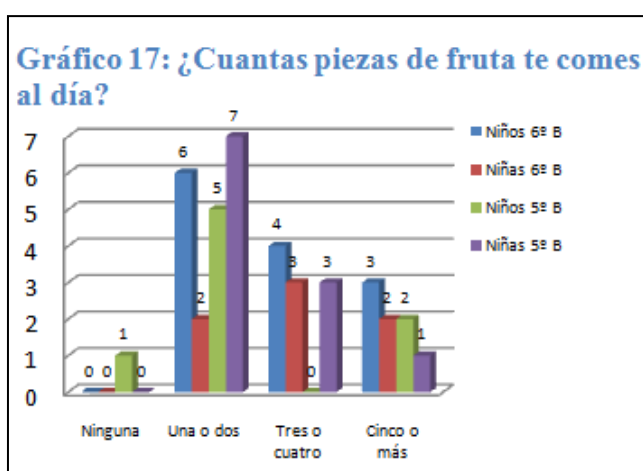
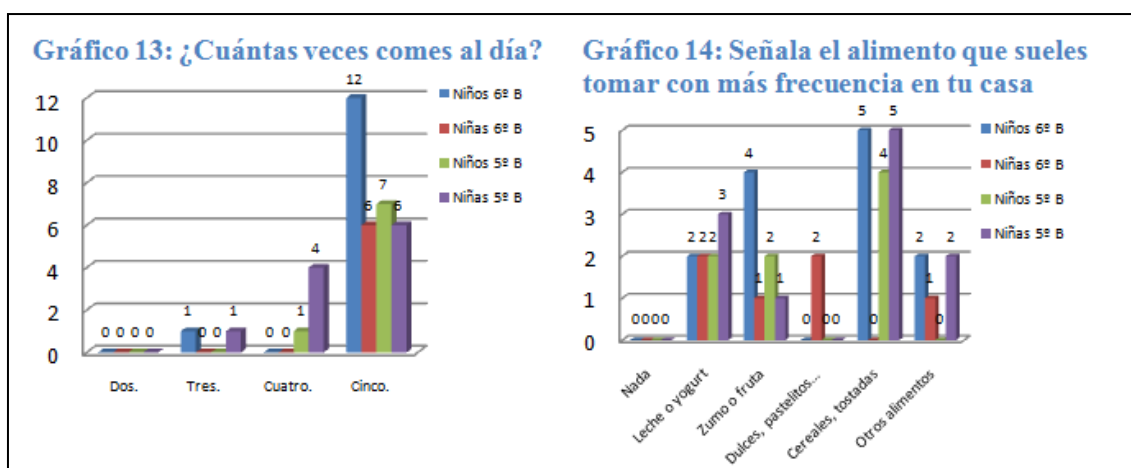


**Gráfico 12: Conozco los alimentos que más perjudican mi salud**



Sobre cuántas veces comes al día, un 81,57% dijo que cinco veces, seguido de un 13,15% que dijo cuatro. Solo un 5,26% comía tres veces al día. En los chicos, un 90,47%, dijo comer cinco veces, al igual que el 75% de las chicas (gráfico 13).

Para el alimento más abundante, destacan los cereales y tostadas con un 36,84% y, la leche y yogurt con un 23,68%, seguido del zumo y la fruta con porcentajes entre el 21 y 13%. En los chicos el alimento más consumido son los cereales y tostadas con un 42,85%, lo mismo ocurrió en las chicas con un 31,25%. El segundo alimento más elegido por chicos fue el zumo y la fruta con un 28,57%, y en las chicas, la leche y el yogurt con un 31,25% (gráfico 14).



Sobre las piezas de fruta, el 52,67% toman entre una o dos, el 26,31% tres o cuatro y el 21,05% cinco o más al día, quedando en último lugar ninguna con un 2,63%. Para ambos sexos la opción más repetida fue la de una o dos con un 52,38% en chicos y un 56,25% en chicas (gráfico 17).

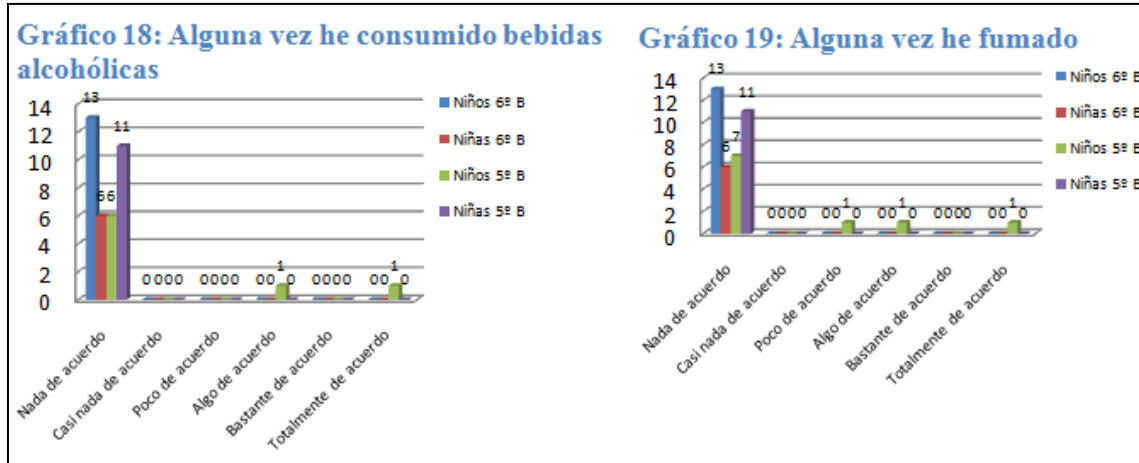
La mayoría de las familias dijeron preocuparse por una dieta sana, comiendo mayormente cinco veces al día, número de veces que es lo recomienda Neira (2009). Las familias son las principales influyentes en este aspecto, seguido de los medios de comunicación que promueven la ingesta de comidas rápidas y hipercalóricas en los escolares (Lama, Morais y De la Mano, 2008). Gracias a las familias podemos decir que se han obtenido los altos valores positivos para el gusto por la frutas y verduras, así como por la ingesta de líquidos y los bajos valores de la toma de golosinas tal y como se nos recomienda en la pirámide de alimentos, ello puede tener relación con que los alumnos tengan conocimiento sobre que alimentos son perjudiciales.

#### **5.4. Hábitos tóxicos**

Es relevante que el 94,73% de los alumnos nunca hayan tomado bebidas alcohólicas. Solo un 2,26%, alguna vez consumió. A diferencia de las chicas que nunca habían consumido, un 9,52% de chicos dijo que alguna vez sí (gráfico 18).

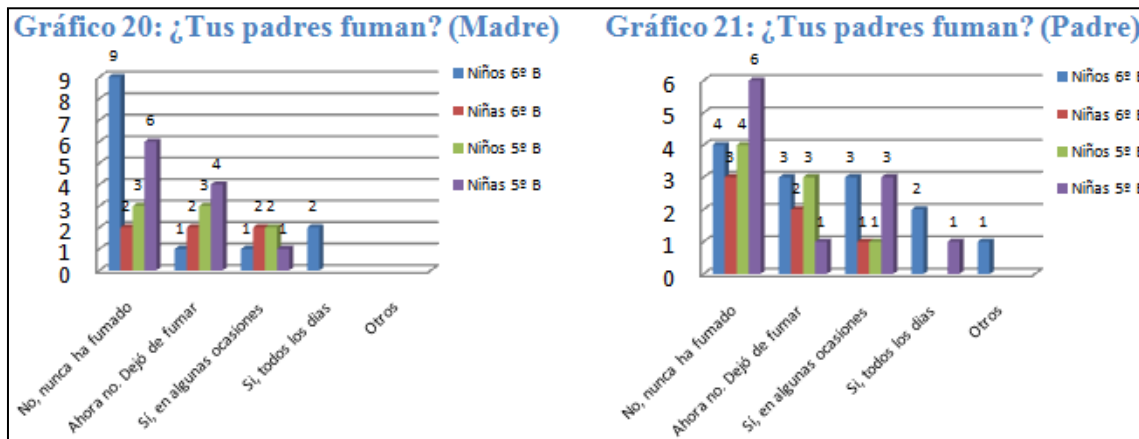
En el consumo de tabaco, un 92,10% afirmó no haberlo probado nunca y un 7,89% alguna vez. Para chicos y chicas ocurre lo mismo que con las bebidas

alcohólicas, mientras que las chicas nunca han consumido, un 14,28% de chicos sí (gráfico 19).



En el caso de las madres un 52,57% nunca habían fumado, un 26,31% dejó de fumar, otro 15,78% que en algunas ocasiones y un 5,26% que a diario (gráfico 20).

Para los padres un 44,37% afirmó nunca había fumado, un 23,68% que dejó de fumar, un 21,05% que en algunas ocasiones y un 5,26% que todos los días (gráfico 21).

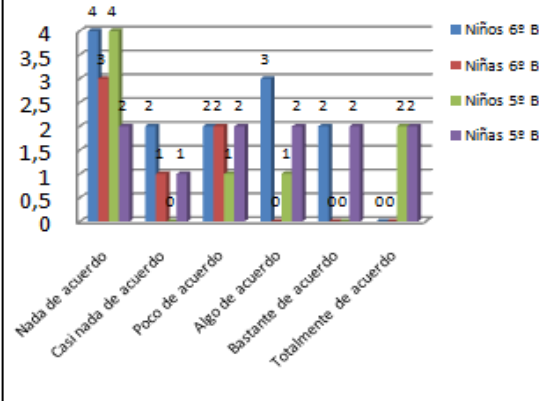


En el consumo de tabaco y alcohol, destaca la alta conciencia de los alumnos, siendo bastante significativo que casi todos no hayan consumido alcohol o fumado, más estando próximos a la edad media de iniciación, 13 años según ESTUDIES (2007). También es significativo que la mayoría de padres no hayan fumado nunca o que hayan dejado de fumar, siendo solo una minoría los que lo hacen a diario y muy pocos los alumnos fumadores pasivos. En Publico.es (<http://www.publico.es/>) vemos que estos valores que según la OCDE (2013) rondan en torno al 20,9 % de fumadores activos tasa que se ha reducido en España en un 25 % en la última década. Todo ello puede relacionarse con la forma de pensar de los alumnos.

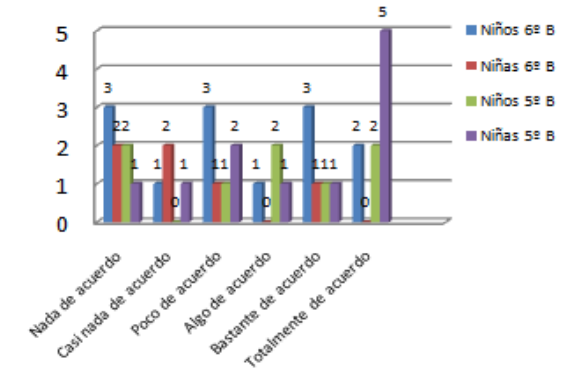
**5.5. Deporte y actividad física**

Sobre cómo realizar los ejercicios un 23,68% estaba totalmente de acuerdo en que da igual como realizarlos, seguido de un 21,05% que afirma que no. En el resto de opciones los valores se comprenden entre 10,52% y 18,42%. Para los chicos, las opciones negativas suponen un 47,61%. En las chicas las opciones negativas tuvieron una frecuencia del 56,25% (gráfico 23).

**Gráfico 22: En la clase de E.F. me divierto mucho**

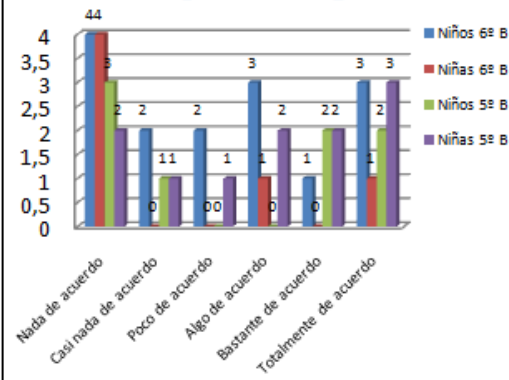


**Gráfico 23: Da lo mismo la forma en la que se realicen los ejercicios y actividades físicas, todos son buenos**

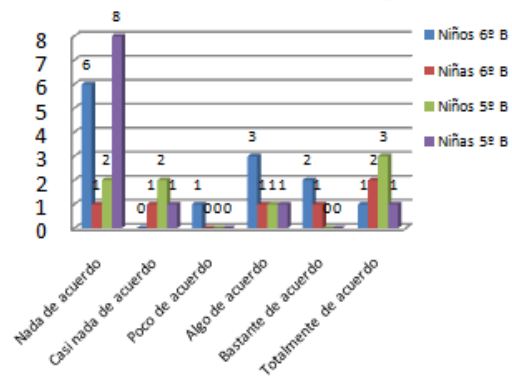


Sobre lo que aprenden en E.F. un 44,37% no estaba nada de acuerdo en que no les sirve para nada y un 18,42% que sí. El resto de valores se reparten entre 2,63% y 15,78%. En los chicos las opciones negativas tuvieron una frecuencia del 52,38% y en las chicas del 68,75% (gráfico 25).

**Gráfico 24: La asignatura de Educación Física es una de las que más me gustan.**

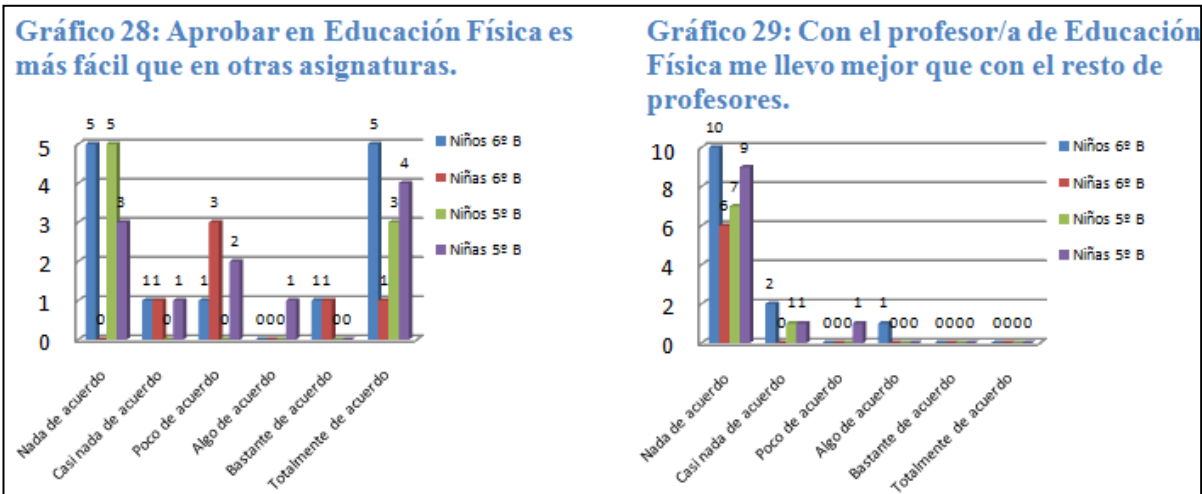
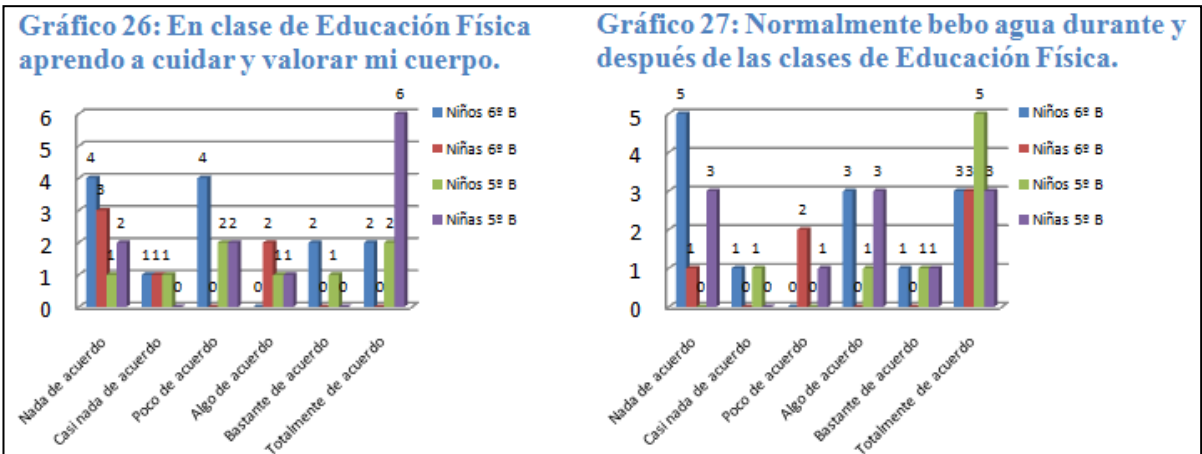


**Gráfico 25: Lo que aprendo en clase de Educación Física no me sirve para nada.**

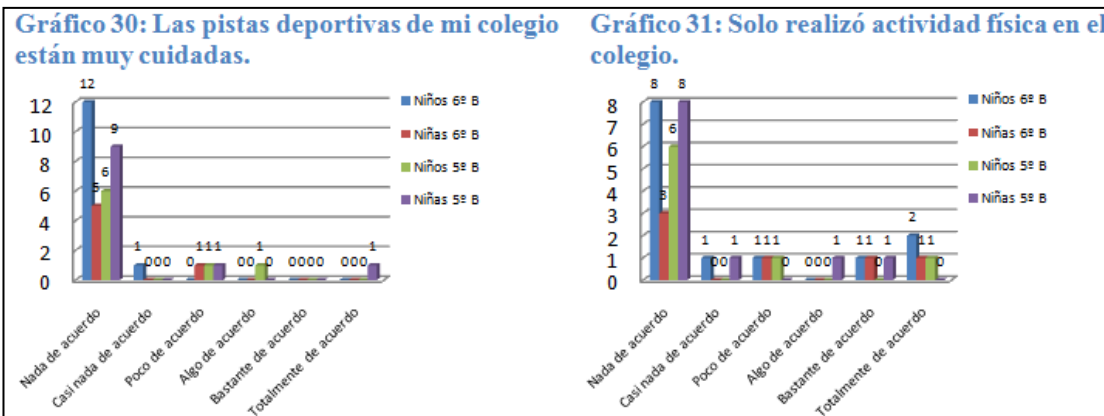


Sobre si aprenden a cuidar su cuerpo, un 55,26% asegura estar nada o poco de acuerdo y un 44,37% algo o totalmente de acuerdo. Destacan los valores de nada y totalmente de acuerdo con un 26,51% cada uno. Para los chicos, las opciones negativas tuvieron una frecuencia del 61,9% y en las chicas del 50% (gráfico 26).

Respecto a beber agua durante las clases de E.F. un 63,15% estaba entre algo y totalmente de acuerdo, frente a un 36,84%. En los chicos, las opciones positivas tuvieron una frecuencia del 66,66% y en las chicas un 62,5% (gráfico 27).



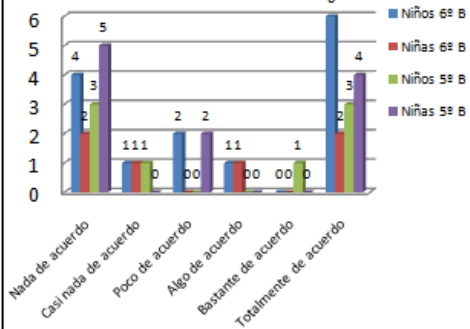
Conforme a la afirmación de realizar solo deporte en el colegio, un 84,21% estaba nada o poco de acuerdo frente a un 21,05% que estaba entre algo y totalmente de acuerdo. Destaca la opción de nada de acuerdo con un 71,05%. Tanto en chicos y chicas, la opción más elegida fue la de nada de acuerdo con un 66,66% y un 68,75% respectivamente (gráfico 31).



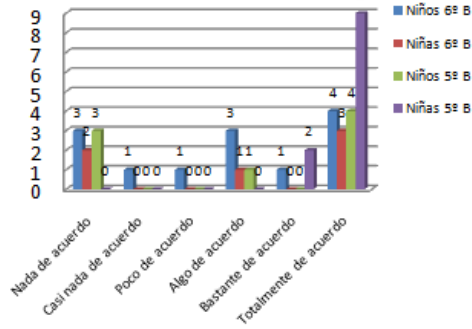


En el ítem 33, un 73,68% dijo estar algo o totalmente de acuerdo y un 26,31% nada o poco de acuerdo. Destaca el valor de totalmente de acuerdo con un 52,67%. En este caso, tanto en chicos y chicas las opciones positivas fueron las más elegidas. En chicos con un porcentaje del 61,9% y en chicas con un 93,75% (gráfico 33).

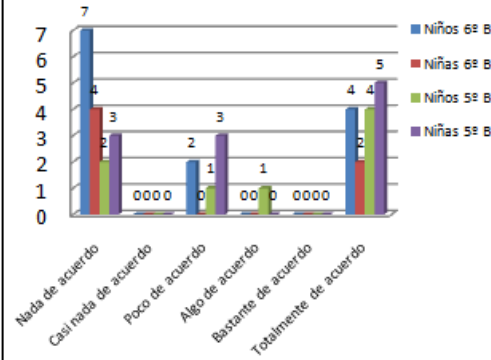
**Gráfico 32: Casi nunca digo en las clases de E. Física: “Yo no sé, a mí no me sale, esto no me gusta.”**



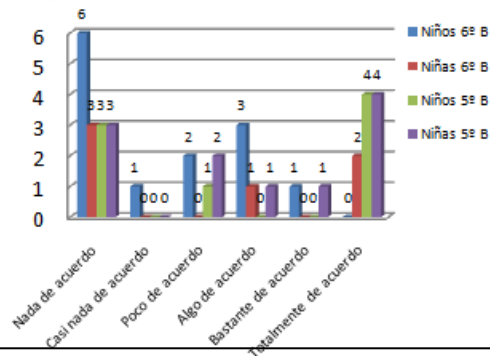
**Gráfico 33: Realizar actividades físicas y juegos en Educación Física hace que me sienta bien.**



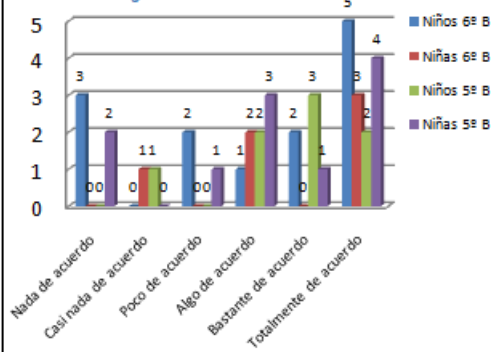
**Gráfico 34: Las clases de Educación Física me ayudan a hacer amigos/as.**



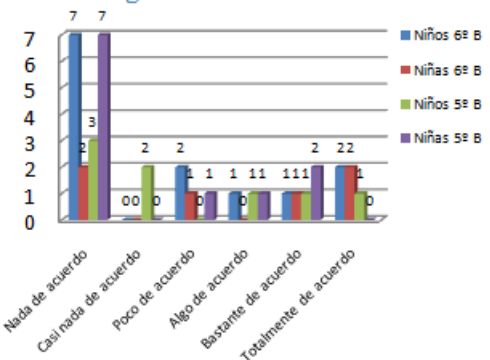
**Gráfico 35: Los ejercicios y juegos de Educación Física hacen que nos conozcamos mejor.**



**Gráfico 36: Ayudo a mis compañeros/as en los ejercicios o actividades físicas que les cuestan más trabajo.**

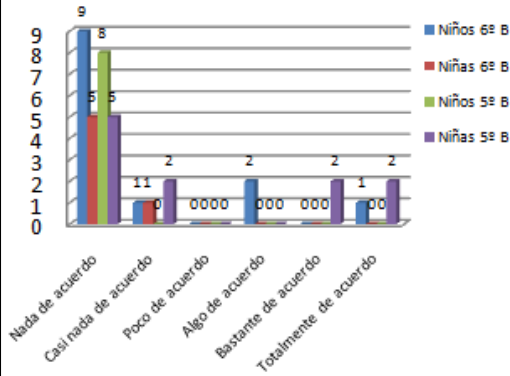


**Gráfico 37: Me suelen salir agujetas cuando realizo alguna actividad física.**

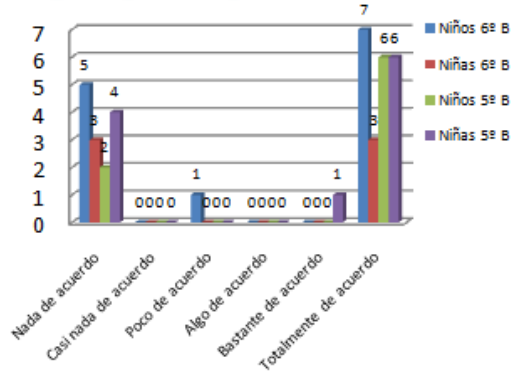


Para la toma de pulsaciones al realizar deporte, un 73,68% estaba nada o casi nada de acuerdo y un 18,42% entre algo y totalmente de acuerdo. Tanto en chicos como en chicas la opción más escogida fue nada de acuerdo, con un 80,95% y un 62,5% respectivamente (gráfico 38).

**Gráfico 38: Suelo tomarme las pulsaciones cuando realizo actividad física.**

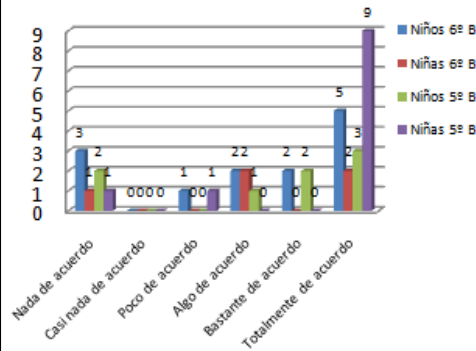


**Gráfico 39: Estoy apuntado por las tardes a algún tipo de deporte extraescolar.**

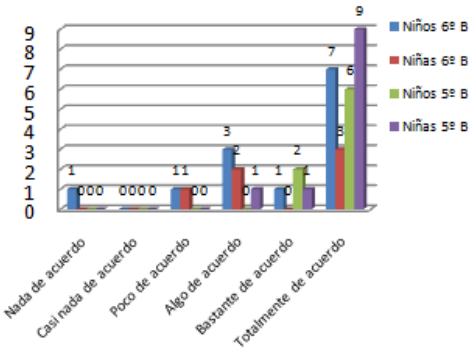


En cuanto a que las familias hacían ejercicio, un 73,68% estaban algo o totalmente de acuerdo y un 23,68% nada o poco de acuerdo. Destaca un 50% de los sujetos que dijo estar totalmente de acuerdo. En los chicos las opciones positivas supusieron un porcentaje del 71,42% y en chicas del 81,25% (gráfico 40).

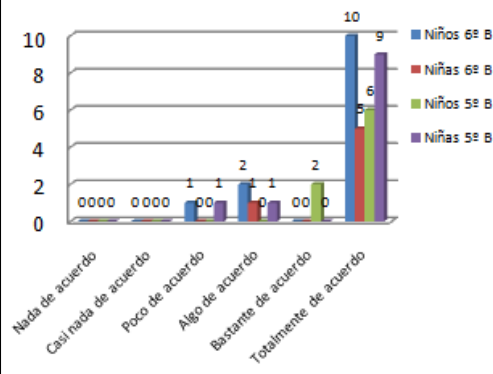
**Gráfico 40: Mis padres o mis hermanos hacen deporte algún día a la semana.**



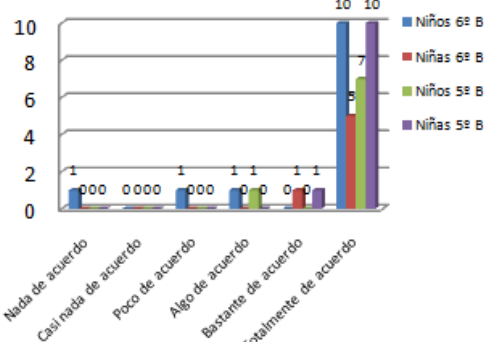
**Gráfico 41: Acepto bien que en mi equipo haya compañeros/as que juegan mejor que yo.**



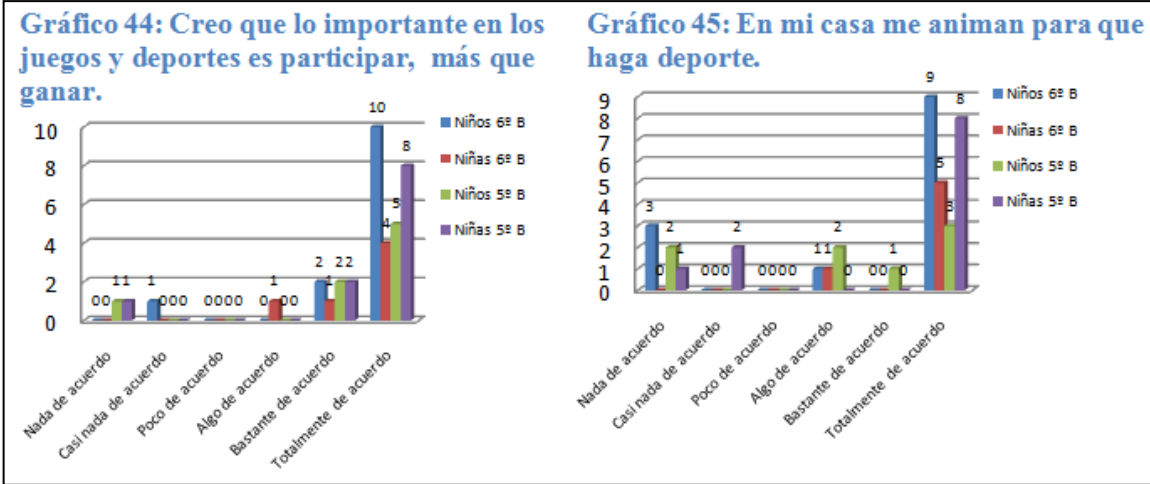
**Gráfico 42: Me gusta jugar con los niños o niñas de otras razas distintas a la mía.**



**Gráfico 43: Me da igual que en mi equipo haya niñas o niños para jugar a cualquier juego o actividad.**

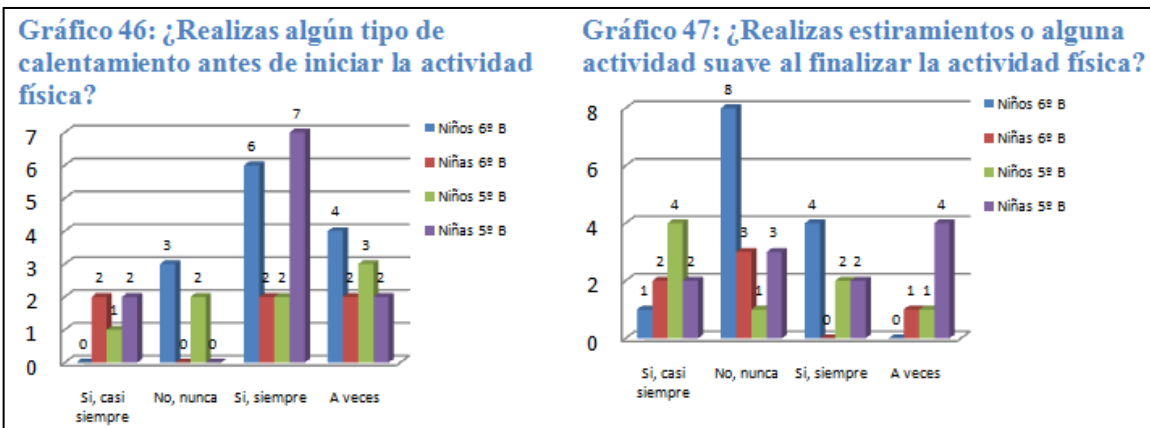


Sobre si en casa les animaban a hacer deporte, el 78,94% dijo estar entre algo y totalmente de a cuerdo, frente a un 21,05% que dijo nada o casi nada de a cuerdo. Un 63,15% dijo estar totalmente de a cuerdo, opción que fue también la más elegida por chicos y chicas, un 57,14% y un 81,25% respectivamente (gráfico 45).



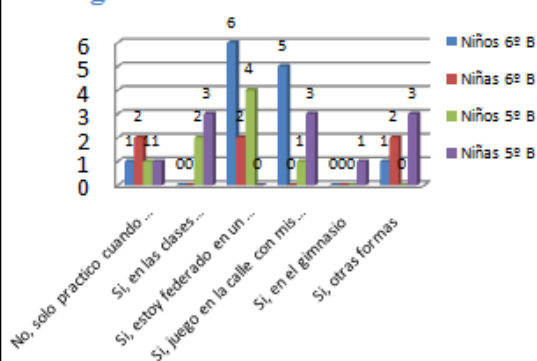
En el calentamiento, el 57,89% de los alumnos dijo hacerlo siempre o casi siempre, frente a un 42,10%. El valor que más se repite es el de siempre con un 44,37%. Tanto en chicos como chicas la opción más elegida fue la de siempre, con un 38,09% y un 56,25% respectivamente (gráfico 46).

Respecto a los estiramientos, el 44,37% dijo hacerlo siempre o casi siempre y un 55,26% nunca o a veces. El valor más repetido fue el de nunca, con un 39,47%. En chicos la opción menos elegida fue nunca con un 42,85%. Similar en chicas con un 37,5% (gráfico 46).

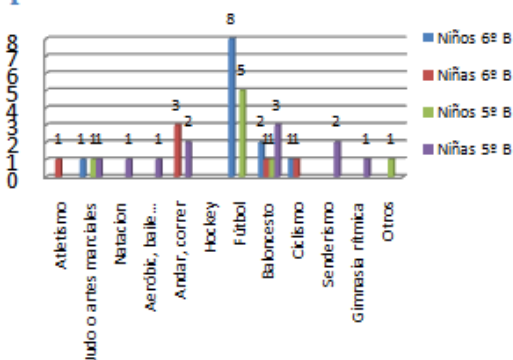


Para el ítem 48 vemos que solo el 10,52% de sujetos no hacía deporte tras el colegio y un 86,84% sí. La opción más elegida fue la de sí, estoy federado... con un 31,57%. Para chicos la opción más frecuente fue la de federados, un 47,61%, y en chicas la de otras formas, un 31,25% (gráfico 48).

**Gráfico 48: Prácticas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en el colegio los días de Educación Física?**

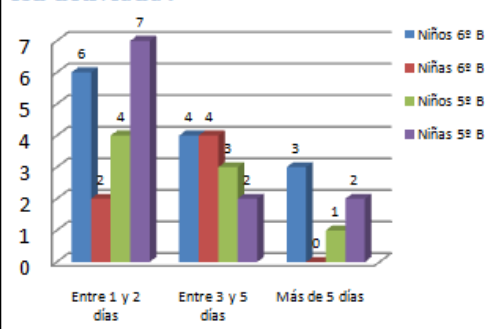


**Gráfico 49: ¿Qué deporte o actividad física practicas más frecuentemente?**

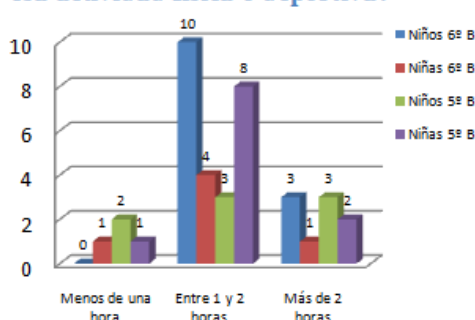


Sobre cuanto a los días de la semana realizaban deporte, un 50% dijo entre uno y dos días, un 34,21% entre tres y cinco días y un 15,78% más de cinco. Tanto en chicos y chicas, la opción más elegida fue entre uno y dos días con un 47,61% y un 56,25% respectivamente (gráfico 50).

**Gráfico 50: ¿Cuántos días a la semana realizas esa actividad?**

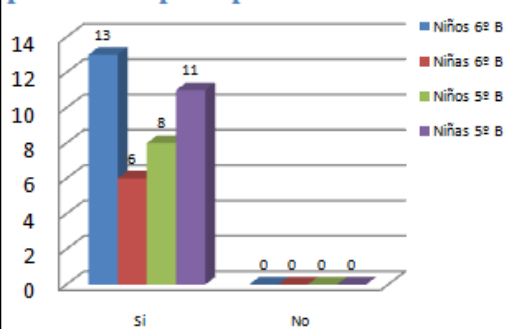


**Gráfico 51: ¿Cuántas horas le dedicas al día a esa actividad física o deportiva?**

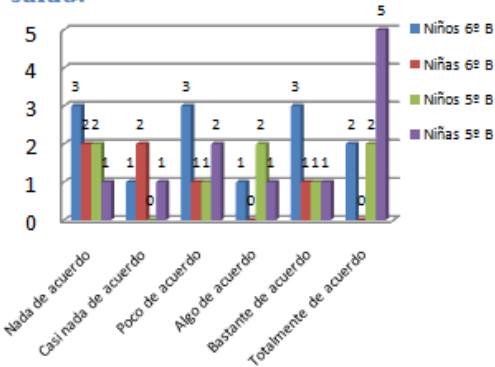


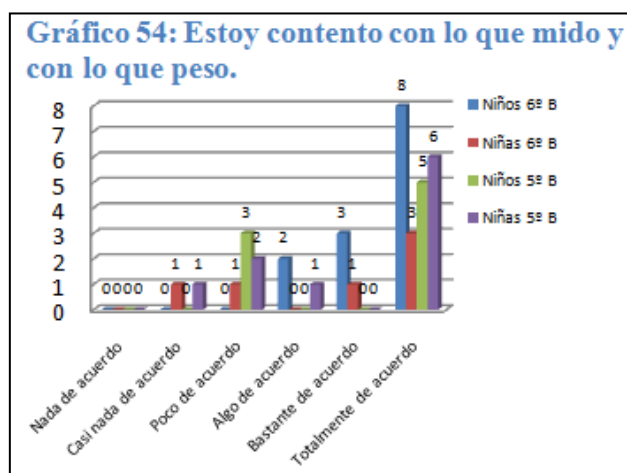
Sobre si se esforzaban para mejorar su salud un 50% de los encuestados dijo estar entre algo y totalmente de acuerdo y otro 50% estar entre nada o poco de acuerdo. El valor más repetido fue el de totalmente de acuerdo con un 23,68%. En los chicos, las opciones negativas y positivas estaban muy igualadas, un 47,61% para las negativas y un 52,38% para las positivas. En chicas predominan las negativas con un 56,25% (gráfico 53).

**Gráfico 52: ¿Hay actividades deportivas extraescolares en tu colegio para poder practicar deporte por las tardes?**



**Gráfico 53: Me esfuerzo para mejorar mi salud.**





Sobre la estatura, un 76,31% estaba entre algo y totalmente de acuerdo y un 21,05% casi nada o poco de acuerdo. La opción más frecuente fue totalmente de acuerdo, con un 57,89%. Tanto en chicos y chicas totalmente de acuerdo fue la opción más seleccionada, un 61,9% y un 56,25% respectivamente (gráfico 54).

Según los datos obtenidos, el gusto en los alumnos para la clase de E.F. son bastante variados, predominando los malos resultados, ello es debido a que la mayoría no se llevan bien con el profesor.

Sí valoran lo que aprenden, pues lo consideran útil. También les gusta participar en las actividades y juego de clase, siempre con mucho grado de compañerismo, sin embargo, los datos recogidos sobre la dificultad para aprobar la asignatura son variados.

Sobre la hidratación tras el deporte, no todos beben agua, pues por norma general el profesor no les deja, aunque sin embargo, para muchos autores, esta es una práctica más que recomendable. En palabras de Pedret (2010). “La hidratación antes, durante y después del ejercicio es una herramienta básica para mantener el rendimiento físico y prevenir los efectos nocivos que la deshidratación provoca sobre la salud del deportista”.

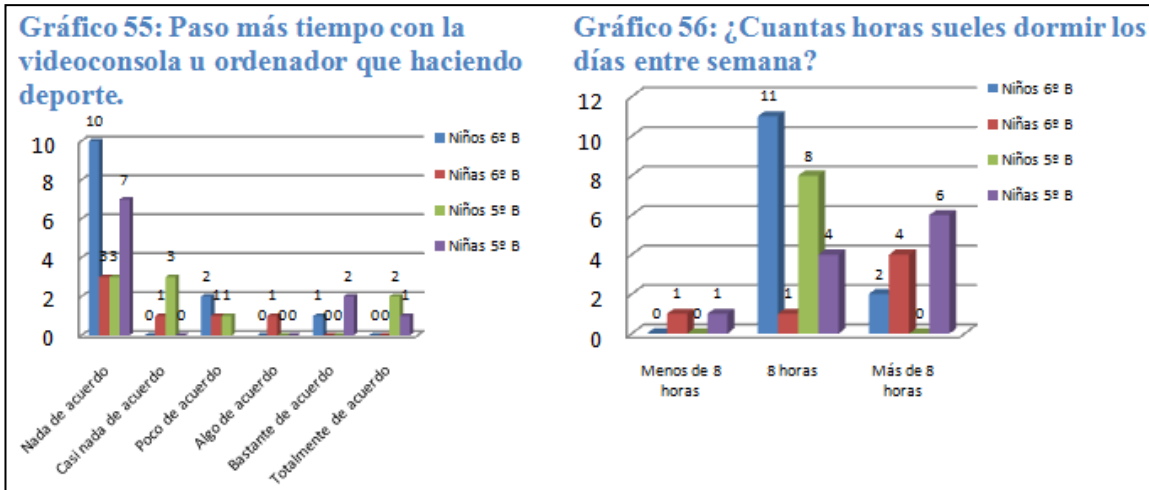
La mayoría de los encuestados suelen hacer también deporte fuera del colegio, lo que hace que se sientan bien consigo mismo. Adema, la mayoría también hace deporte por las tardes, entre tres y cinco días durante una a dos horas, siendo estas las horas recomendables para Mary (2009), en esas edades. Todo ello denota gusto en los alumnos por la actividad deportiva. Las pulsaciones la mayoría no tienen la costumbre de tomarlas cuando hacen deporte, aunque si suelen realizar calentamientos y estiramientos.

## **5.6 Tiempo libre y descanso**

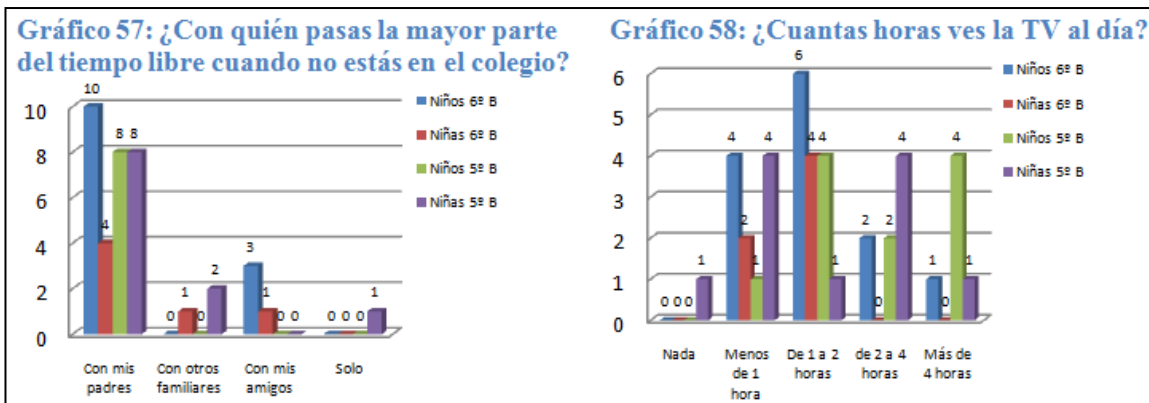
En cuestión de tiempo libre, solo un 15,78% afirmó estar bastante o totalmente de acuerdo con pasar más tiempo delante del ordenador o videoconsola que haciendo deporte. Un 60,52% dijo estar nada de acuerdo. El resto de valores se comprende entre

10,52% y 2,63%. Tanto en chicos y chicas la opción más elegida fue la nada de acuerdo con un 61,9% y un 62,5% respectivamente (gráfico 55).

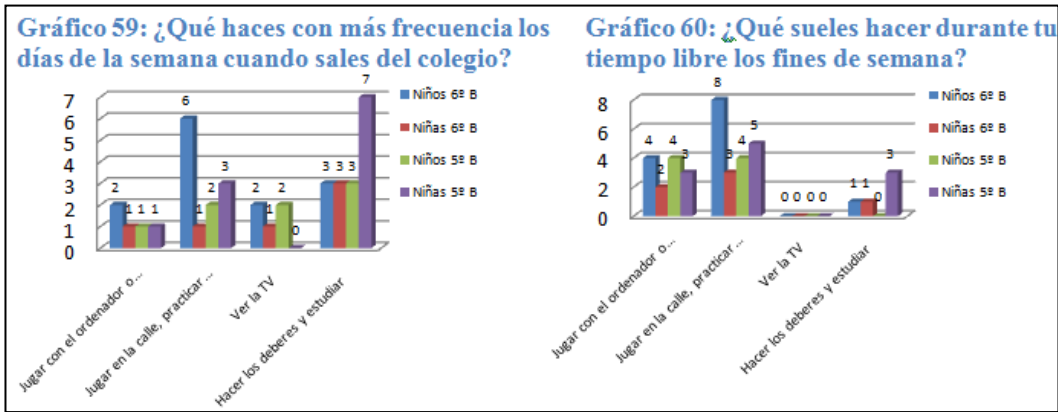
Referente a las horas de descanso un 63,15% dormía una media de 8 horas, seguido de un 31,57% que dijo más de 8 horas, y por último un 5,26% que dijo dormir menos de 8 horas. El 90,47% de los chicos dijo dormir 8 horas, mientras que el 62,5% de las chicas dijo dormir más de 8 horas (gráfico 56).



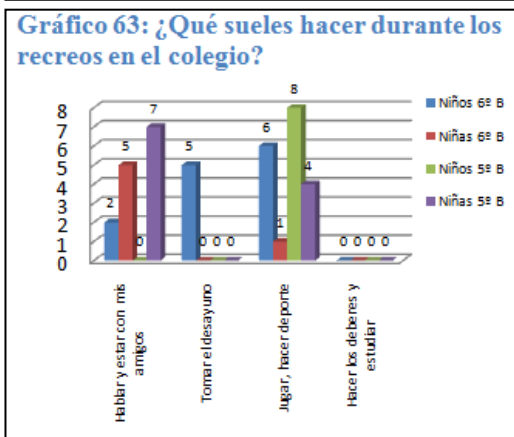
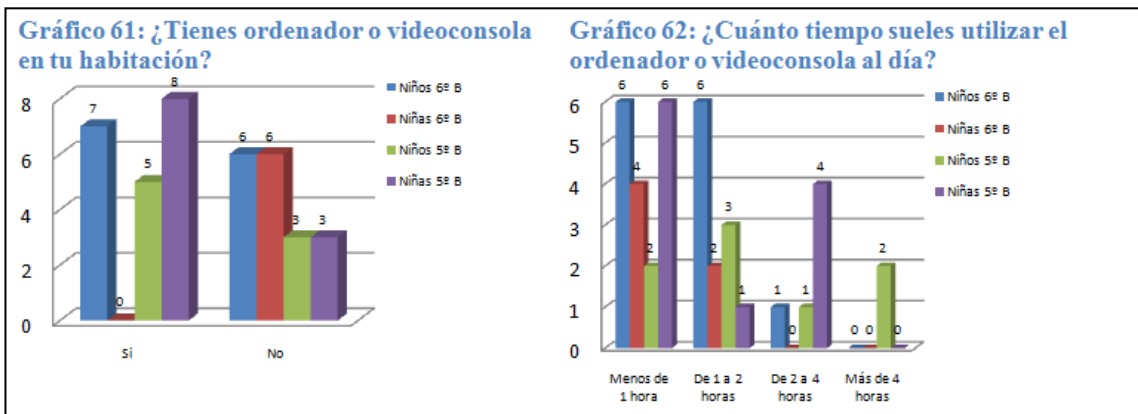
En cuanto a la TV, un 39,47% dijo pasar entre una y dos horas frente al televisor al día, seguido de un 28,94% que dijo pasar menos de una. Un 21,05% dijo pasar entre 2 y 4 horas, un 15,78% más de cuatro horas, y solo un 2,63% nada. En los chicos, el valor más elegido fue el de una a cuatro horas, 47,61%, seguido de menos de una hora, 28,57%. En las chicas el valor más elegido fue el de menos de una hora, 37,5% (gráfico 58).



Sobre cuál es la actividad más frecuente al salir del colegio vemos que es hacer los deberes y estudiar con un 34,21%, seguido de jugar en la calle con un 31,57%. El resto de actividades tienen una frecuencia de 13,15% cada una. En los chicos la más frecuente fue jugar y hacer deporte, un 38,09%. En las chicas hacer los deberes y estudiar con un 62,5% (gráfico 59).



Según el tiempo que utilizan el ordenador o videoconsola el 78,93% afirmó pasar entre menos de una y dos horas y otro 21,05% entre dos y más de cuatro. En los chicos la mayoría dijo de una a dos horas, un 42,85%. En las chicas la opción más elegida fue la de menos de una hora con un 62,5% (gráfico 62).



En el tiempo libre la mayoría de alumnos hacen más deporte que jugar con el ordenador.

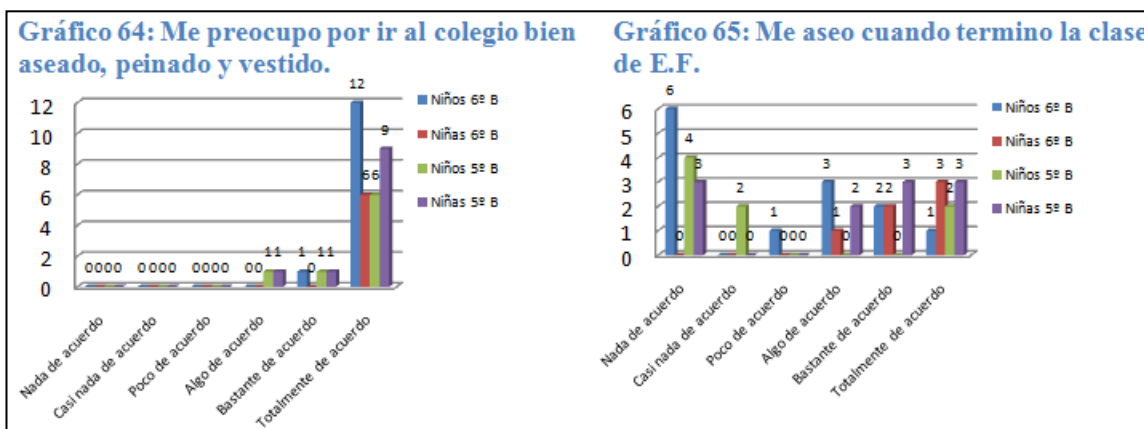
Para el descanso, la mayoría tiene buenos horarios de sueños, durmiendo entre 8 o más horas, aunque según Muñoz (2008), tendría que ser de 9-10. Destaca que casi todos los alumnos ven la TV entre menos de una y

dos horas, que es el tiempo máximo recomendado según Sigman (2012).

La actividad más frecuente durante la semana es estudiar y jugar en la calle, siendo los fines de semana jugar en la calle o con el ordenador (la mayoría entre menos de una hora a dos), limitándose bastante esta última opción y dando más posibilidad a opciones más saludables. Podemos decir pues que los alumnos tienen unos hábitos buenos, ya que hacen mucho deporte y otras actividades más rentables, limitando las horas frente al televisor u ordenador.

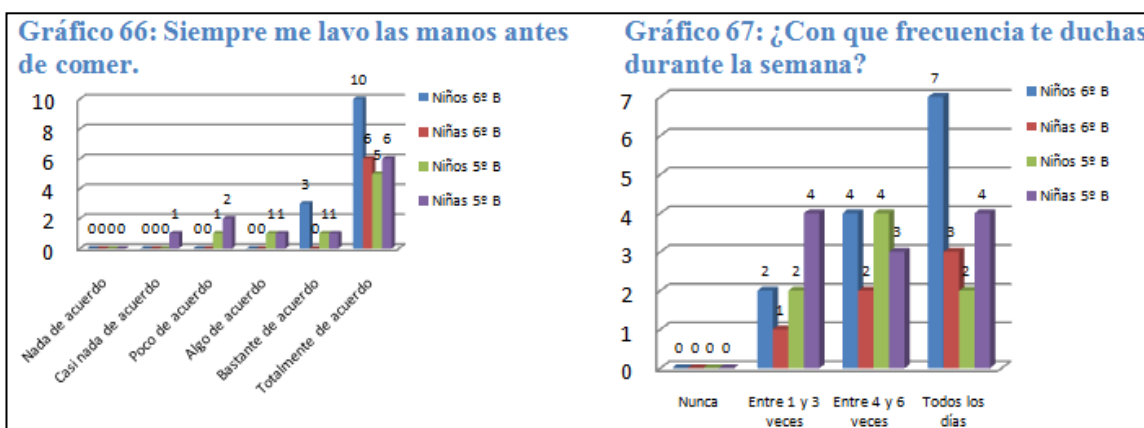
### 5.7. Higiene

Sobre si ir bien aseado, peinado y vestido al colegio, un 94,73% estaba bastante o totalmente de acuerdo. Solo un 5,26% eligió algo de acuerdo. En ambos sexos la opción más elegida fue la de totalmente de acuerdo con un 85,71% chicos y un 87,5% chicas, siendo el resto de valores muy bajos (gráfico 64).

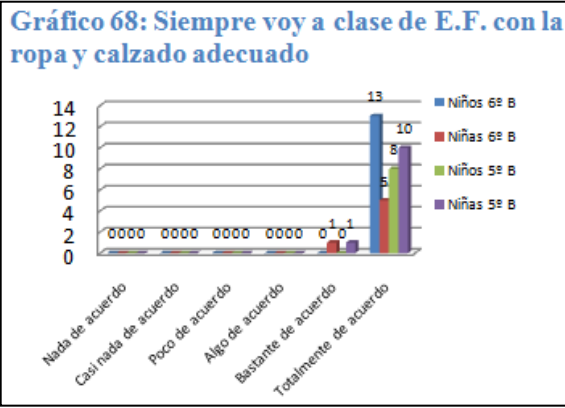


Sobre si se lavaban las manos antes de comer un 71,05% estaba totalmente de acuerdo y un 13,15% bastante de acuerdo. El resto de valores iban de 2,63% a 7,89% para casi nada y algo de acuerdo. La opción más elegida elegido por ambos sexos fue totalmente de acuerdo, con un 71,42% y un 75% respectivamente (gráfico 66).

Para la frecuencia de ducharse, el 42,10% dijo todos los días, un 34,21% entre cuatro y seis días a la semana y un 23,68% entre uno y tres días. En ambos sexos la opción más elegida fue la de todos los días con un 42,85% en chicos, seguido muy de cerca de entre cuatro y seis días con un 38,09%. En las chicas con un 43,75% (gráfico 67).







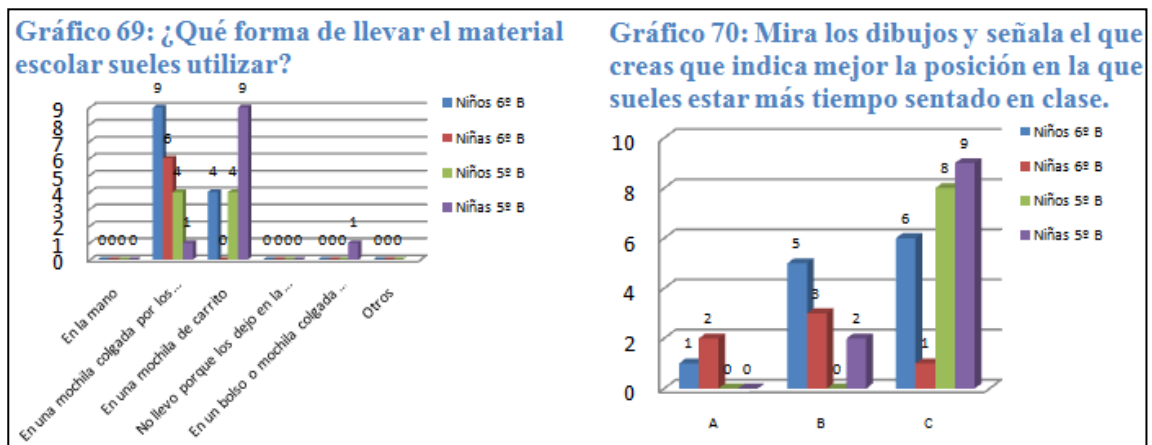
En cuanto a la ropa y calzado adecuado, el 94,73% dijo ir siempre con la adecuada y un 5,26% estar bastante de acuerdo. En ambos sexos, el valor más elegido fue totalmente de acuerdo con un 100% en chicos y un 87,5% en chicas (gráfico 68).

En higiene destaca que la mayoría de alumnos se preocupan por ir aseados y con ropa adecuada a clase, y que se lavan las manos antes de comer; coincidiendo con Mary y Gavin (2011), esta es una excelente manera de evitar gérmenes y enfermedades. Sin embargo, no todos los alumnos se duchan todos los días, algunos se duchan entre una y tres veces a la semana, considerándose una frecuencia baja, sin embargo, la mayoría si lo hacen frecuentemente, pues según [www.ecured.cu](http://www.ecured.cu) sino se hace regularmente pueden presentarse enfermedades de origen bacteriano o parasitarias. Tampoco todos se asean cuando terminan de hacer E.F., esto puede ser debido a que el colegio no tiene las instalaciones adecuadas.

**5.8. Actitud postural**

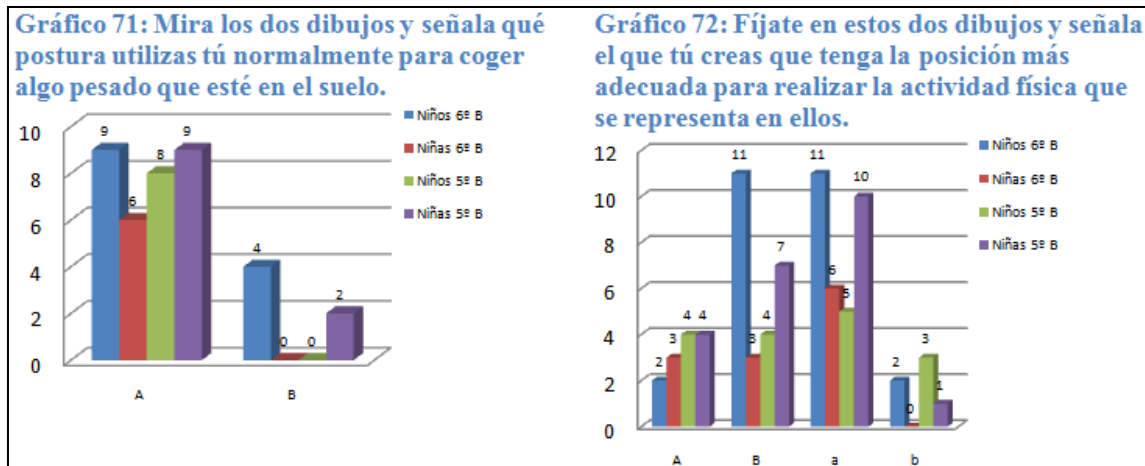
En cuanto a la forma de llevar el material, un 97,36% lleva la mochila colgada por los dos hombros, o en una mochila de carrito (gráfico 69).

Respecto a la manera de estar sentado un 65,78% se sienta de manera correcta (con la espalda recta) (gráfico 70).



Para el gráfico 71 la mayoría de alumnos, un 84,21%, levanta las cargas de peso de manera correcta.

En el gráfico 72, se nos presentaban dos dibujos, cada uno con dos opciones, resultado que para los dibujos que marcaban la correcta realización de los ejercicios (B y A), fueron los más elegidos por los alumnos, el primero (B) con un 65,78% y el segundo (A) con un 84,21%.



A vista de los resultados obtenidos, podemos decir que la aptitud postural de los alumnos es correcta para levantar o transportar cargas, realizar ejercicios o estiramientos. Ello es debido a que es en la edad escolar cuando se aprenden los hábitos posturales correctos gracias a la insistencia de los padres y profesores (Andújar y Santonja, 1990).

## **6. CONCLUSIONES**

La principal conclusión tras el análisis de los datos es que los sujetos encuestados, pertenecen a nivel general al porcentaje de personas con un adecuado estilo de vida, debido a:

- **Nutrición**

El alumnado manifiesta conocer aquellos los alimentos perjudiciales para su salud, así como que se preocupa en llevar una dieta sana y equilibrada con un número de ingestas al día apropiados.

- **Hábitos tóxicos**

En su mayoría afirman no ningún tipo de hábitos tóxicos. Además en el caso de los padres, muy pocos fuman, y en consecuencia, los niños, no están expuestos al humo del tabaco.

- **Deporte y actividad física**

Los encuestados manifiestan gusto por la actividad física, prevaleciendo está por encima de hábitos sedentarios. Suelen practicar algún tipo de deporte fuera de la escuela.

- **Tiempo libre y descanso**

Para el tiempo libre predominan actividades como el deporte o jugar en la calle, así como hacer los deberes más que ver la TV o jugar al ordenador. Además, todos los alumnos suelen hacer ejercicio fuera de casa por las tardes varios días a la semana. Respecto a las horas de descanso, la mayoría duerme las horas recomendadas para estas edades.

- **Higiene**

Para la higiene, la mayoría coinciden en llevar unos correctos hábitos en cuanto a ducharse, ir bien aseado o ir con ropa adecuada a clase.

- **Actitud postural**

El alumnado manifiesta que conocer la manera correcta de las diferentes posturas para sentarse, trasladar o levantar pesos, o de realizar algunos ejercicios físicos.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andújar, P.; Santonja, F. (1996). Higiene postural en el escolar. En V. Ferrer; L. Martínez y F. Santonja (Eds), *Escolar: Medicina y Deporte*. Albacete: Diputación Provincial de Albacete. Recuperado de: [http://www.santonjatrauma.es/sites/default/files/Higiene\\_postural\\_en\\_el\\_escolar.pdf](http://www.santonjatrauma.es/sites/default/files/Higiene_postural_en_el_escolar.pdf)
- Annicchiarico, R. La actividad física y su influencia en una vida saludable. *Efdeportes.com*. Agosto de 2002, N° 51. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.
- Bobes, J. (Coord.). (1994). *Salud mental: enfermería psiquiátrica*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Zamorano, D.; Pastor C. J.; González, S.; Martínez, J. y González, I. (2008). *IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física (Córdoba, 2-5 de abril de 2008): "los hombres enseñando aprenden"*. Universidad de Córdoba.
- Definición de Tiempo Libre* (s.d.). Recuperado de: <http://www.definicionabc.com/social/tiempo-libre.php#ixzz32NNa9wsd>
- Hábitos de vida saludable: Crear un ambiente agradable para dormir* (s.d.). Recuperado de: <http://www.mapfre.es/salud/es/cinformativo/ambiente-agradable-dormir.shtml>
- Hábitos de vida saludable* (s.d.). Recuperado de: [http://www.tuotromedico.com/temas/vida\\_saludable.htm](http://www.tuotromedico.com/temas/vida_saludable.htm)
- Herrero, E. y Esquirol, J. (n.d.). *Hábitos de vida saludable: Conoce los principales riesgos para tu salud*. Recuperado de: <http://www.mapfre.es/salud/es/cinformativo/principales-riesgos-salud.shtml>
- Los principales riesgos de salud en el mundo son la presión arterial, el tabaco y el alcohol. *20minutos.es*. Diciembre de 2012. Recuperado de: <http://www.20minutos.es/noticia/1676738/0/riesgos-salud-mundo/presion-arterial/tabaco-alcohol/>

- Mary, L. y Gavin, MD. (2009). Los niños y el ejercicio. *kidshealth.org*. Recuperado de: [http://kidshealth.org/parent/en\\_espanol/general/exercise\\_esp.html#](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/general/exercise_esp.html#)
- Mary, L. y Gavin, MD. (2011). ¿Por qué es tan importante lavarse las manos?. *kidshealth.org*. Recuperado de: [http://kidshealth.org/parent/en\\_espanol/general/hand\\_washing\\_esp.html](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/general/hand_washing_esp.html)
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2006). Situación actual del consumo de drogas. *msssi.gob.es*. Recuperado de: <http://www.msssi.gob.es/campannas/campanas06/drogas2.htm>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014). El consumo de alcohol aumenta entre los escolares, sobre todo entre los de 14 y 15 años. *msssi.gob.es* Recuperado de: <http://www.msssi.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=3218>
- Muñoz, D. (2008). La salud y la calidad de vida. Actividades físicas más convenientes para la mejora de la salud. *Efeportes.com*. Diciembre de 2008, N° 127. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd127/actividades-fisicas-mas-convenientes-para-la-mejora-de-la-salud.htm>
- Neira, P. (2009). ¿Cuántas veces debemos comer al día?. *Nutrineira*. Recuperado de: [http://www.nutrineira.com/2009/08/cuantas-veces-debemos-comer-al-dia\\_3990.html](http://www.nutrineira.com/2009/08/cuantas-veces-debemos-comer-al-dia_3990.html)
- Nejter, R. (n.d.). La actitud postural. Una búsqueda continua. *eutoniaconruth.com* Recuperado de: <http://eutonia-saludyarte.com.ar/?p=156>
- Otaño, Y. y Valdes, Y. (2004). Algunas reflexiones sobre el alcoholismo en la comunidad. *Rev Cubana Enfermer*, vol.20, N°3 ISSN 0864-0319. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192004000300003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000300003)
- Otaño, Y.; Peña Remigio, A.; Álvarez Malpica, G. y Peña Remigio, A. (2001). Prevención de hábitos tóxicos desde la infancia. *Revista Cubana de Enfermería*, vol.17 N°33. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192001000300006&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192001000300006&script=sci_arttext)
- Pedret, C. (2010). La hidratación en el deporte. *Magazine Medicina del Deporte*. N°4 Recuperado, de:

[http://www.esteve.es/EsteveFront/GetFichero.do?con=362&zon=14&fichero=Ar\\_1\\_14\\_362\\_PDF\\_1.pdf](http://www.esteve.es/EsteveFront/GetFichero.do?con=362&zon=14&fichero=Ar_1_14_362_PDF_1.pdf)

Pérez E. y Fernández A.M. (2000). *Auxiliar de enfermería: Técnicas básicas de enfermería. Higiene del medio hospitalario y limpieza del material* (3 ed.). Madrid: McGraw Hill.

Pérula, L.; Herrero, E.; Miguel, M.D. y Lora, N. (1998). Hábitos Alimentarios de los escolares de una zona básica de salud de Córdoba. *Revista Española de Salud Pública*, 72(2). Recuperado de: [http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1135-57271998000200008&script=sci\\_arttext&tlng=eses](http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1135-57271998000200008&script=sci_arttext&tlng=eses)

*Principales riesgos para la salud en el mundo según OMS* (s.d.). Recuperado de: [http://www.iss.sld.cu/infonews\\_render\\_full/26623](http://www.iss.sld.cu/infonews_render_full/26623)

Delgado. E; Pablos, M. y Sánchez, D. (1996). *Programa de Prevención de drogodependencias (Tabaco y Alcohol) al finalizar la Educación Primaria*. Sevilla: Comisionado para la Droga/Consejería de Trabajo y Asuntos Sociales/Junta de Andalucía.

Reverter, J.; Legaz, A.; Jové, M.C.; Mayolas, M.C.; Vinacua, C. (2012). Intervención educativa sobre hábitos nutricionales, higiene y salud en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* 12.48 (2012). Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/inpress/artintervencion317.pdf>

Sigman, A. (2012). Time for a view on screen time. *Archives of Disease in Childhood*. Recuperado de: <http://adc.bmj.com/content/early/2012/09/04/archdischild-2012-302196.extract>

Vílchez, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos*. (Tesis Doctoral no publicada). Granada: Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Granada.

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (2013). *Health at a Glance*. Recuperado de: <http://www.udg.edu/catedres/PromociodelaSalut/bepSALUT/Archivodenoticias/tabid/18780/p/35652/language/ca-ES/Default.aspx>

Colectivo de autores. “Educación para la Salud en la Escuela” (2005). *ecured.cu*

*Recuperado de:* [http://www.ecured.cu/index.php/Higiene\\_personal](http://www.ecured.cu/index.php/Higiene_personal)

Lama, R., Morais, A. y De la Mano Hernández, A. (2008). Necesidades nutricionales de los escolares españoles. El libro blanco de la alimentación escolar, ISBN 978-84-481-6703-5, págs. 29-36

# **8. ANEXOS**



# **Anexo I:**

Carta informativa.

Granada, 8 de mayo de 2014

Sr. D. \_\_\_\_\_  
Director del CEIP  
Granada

Muy Sr. mio: *Repe Cañas Torregrosa*

Desde la Facultad de Ciencias de la educación, y el Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, de la Universidad de Granada, queremos solicitarle permiso para realizar un pequeño estudio sobre **"LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA EN EL 3º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA"**. Este estudio se realizará para la elaboración del Trabajo Fin de Grado del alumno en prácticas que se encuentra en su centro, Carlos Chaves.

El motivo por el que nos dirigimos a Vd. en esta ocasión, es para solicitar la colaboración de su centro en la toma de datos necesarios para el desarrollo del mismo, este trabajo tiene fines meramente académicos.

Los datos que necesitamos serán recogidos en un cuestionario anónimo que de forma voluntaria contestaría el alumnado de 5º y 6º cursos de su centro.

El trabajo será coordinado por la profesora del Departamento, D<sup>a</sup>. María del Mar Cepero González.

Agradeciendo de antemano su colaboración, le saluda atentamente.

Fdo: Mar Cepero González  
Profesora Tutora del Trabajo Fin de Máster  
Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal

*Recibido  
según*

# **Anexo – 2:**

Cuestionario de la  
investigación.



**TEST TRABAJO FIN GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

<b><u>ALUMNO:</u></b>	Carlos Chaves Alcobá.
<b><u>CENTRO EDUCATIVO:</u></b>	CEIP Genil, Granada.
<b><u>CURSO:</u></b>	2013/2014.



**Universidad de Granada**

Estimado alumno, se solicita su colaboración para la realización de un pequeño estudio, de forma anónima, sobre **LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE** de los alumnos del 3º ciclo del CEIP Genil, que va a ser llevado a cabo por Carlos Chaves Alcoba, alumno de la Facultad de Ciencias de la educación, de la Universidad de Granada, con el fin de la elaboración del Trabajo Fin de Grado y bajo la supervisión de la profesora Dª María del Mar Cepero González. En este cuestionario no existen respuestas correctas o incorrectas. Te pedimos por que, antes de contestar, leas detenidamente cada pregunta.

Los datos recogidos en este cuestionario serán utilizados exclusivamente con fines académicos.

Por último, agradecerle de antemano su colaboración.

Sexo	
Edad	
Curso	
Repetidor (si/no)	

### CUESTIONARIO: "HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES". PRIMERA PARTE

Responde a las siguientes frases siguiendo la siguiente escala de **acuerdo o desacuerdo**:

(Marca una sola opción con una "X")

1	2	3	4	5	6
Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Poco de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1	En la clase de Educación Física me divierto mucho.	1	2	3	4	5	6
2	Da lo mismo la forma en la que se realicen los ejercicios y actividades físicas, todos son buenos.	1	2	3	4	5	6
3	Me esfuerzo para mejorar mi salud.	1	2	3	4	5	6
4	La asignatura de Educación Física es una de las que más me gustan.	1	2	3	4	5	6
5	Lo que aprendo en clase de Educación Física no me sirve para nada.	1	2	3	4	5	6
6	En mi casa nos preocupamos mucho por mantener una dieta sana y equilibrada.	1	2	3	4	5	6
7	En clase de Educación Física aprendo a cuidar y valorar mi cuerpo.	1	2	3	4	5	6
8	Me gusta comer frutas: plátanos, naranjas, etc. y verduras: espinacas, lechuga, acelgas, etc.	1	2	3	4	5	6
9	Bebo al menos 2 litros de agua cada día.	1	2	3	4	5	6
10	Casi todos los días tomo algunas golosinas: chicles, caramelos, snacks, patatas de bolsa...	1	2	3	4	5	6
11	Desayuno sentado y tranquilamente.	1	2	3	4	5	6
12	Conozco los alimentos que más perjudican mi salud.	1	2	3	4	5	6
13	Normalmente bebo agua durante y después de las clases de Educación Física.	1	2	3	4	5	6
14	Me preocupo por ir al colegio bien aseado/a, peinado/a y vestido/a.	1	2	3	4	5	6
15	Me aseo cuando termino la clase de Educación Física.	1	2	3	4	5	6
16	Siempre voy a clase de Educación Física con la ropa y calzado adecuado.	1	2	3	4	5	6
17	Me suelen salir agujetas cuando realizo alguna actividad física.	1	2	3	4	5	6
18	Suelo tomarme las pulsaciones cuando realizo actividad física.	1	2	3	4	5	6
19	Aprobar en Educación Física es más fácil que en otras asignaturas.	1	2	3	4	5	6
20	Con el profesor/a de Educación Física me llevo mejor que con el resto de profesores.	1	2	3	4	5	6
21	Las pistas deportivas de mi colegio están muy cuidadas.	1	2	3	4	5	6

22	Solo realizó actividad física en el colegio.	1	2	3	4	5	6
23	Estoy apuntado por las tardes a algún tipo de deporte extraescolar.	1	2	3	4	5	6
24	Mis padres o mis hermanos hacen deporte algún día a la semana.	1	2	3	4	5	6
25	Me parecen bien los exámenes teóricos en Educación Física.	1	2	3	4	5	6
26	Estoy contento/a con lo que mido y con lo que peso.	1	2	3	4	5	6
27	Casi nunca digo en las clases de E. Física: "Yo no sé, a mí no me sale, esto no me gusta."	1	2	3	4	5	6
28	Realizar actividades físicas y juegos en Educación Física hace que me sienta bien.	1	2	3	4	5	6
29	Alguna vez he consumido bebidas alcohólicas.	1	2	3	4	5	6
30	Alguna vez he fumado.	1	2	3	4	5	6
31	Acepto bien en mi equipo haya compañeros/as que juegan mejor que yo	1	2	3	4	5	6
32	Me gusta jugar con los niños o niñas de otras razas distintas a la mía.	1	2	3	4	5	6
33	Las clases de Educación Física me ayudan a hacer amigos/as.	1	2	3	4	5	6
34	Me da igual que en mi equipo haya niñas o niños para jugar a cualquier juego o actividad.	1	2	3	4	5	6
35	Los ejercicios y juegos de Educación Física hacen que nos conozcamos mejor.	1	2	3	4	5	6
36	Ayudo a mis compañeros/as en los ejercicios o actividades físicas que les cuestan más trabajo.	1	2	3	4	5	6
37	Creo que lo importante en los juegos y deportes es participar, más que ganar.	1	2	3	4	5	6
38	En mi casa me animan para que haga deporte.	1	2	3	4	5	6
39	Paso más tiempo con la videoconsola u ordenador que haciendo deporte.	1	2	3	4	5	6
40	Siempre me lavo las manos antes de comer.	1	2	3	4	5	6

**CUESTIONARIO: "HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES". SEGUNDA PARTE**  
(Marca una opción con una "X")

**1. ¿Cuántas veces comes al día?**

<input type="checkbox"/>	Dos. Almuerzo y cena.
<input type="checkbox"/>	Tres. Desayuno, almuerzo y cena.
<input type="checkbox"/>	Cuatro. Desayuno, almuerzo, merienda y cena
<input type="checkbox"/>	Cinco. Desayuno en casa, tomo algo en el recreo, almuerzo, merienda y cena

**2. Señala el alimento que sueles tomar con más frecuencia para desayunar en tu casa.**

<input type="checkbox"/>	Nada	<input type="checkbox"/>	Zumo o fruta	<input type="checkbox"/>	Cereales, tostadas
<input type="checkbox"/>	Leche o yogurt	<input type="checkbox"/>	Dulces, pastelitos...	<input type="checkbox"/>	Otros alimentos

**3. ¿Qué desayunas con más frecuencia en la hora del recreo?**

<input type="checkbox"/>	Nada	<input type="checkbox"/>	Dulces, tortas, bollos...
<input type="checkbox"/>	Batido ó yogurt	<input type="checkbox"/>	Fruta o zumo
<input type="checkbox"/>	Bocadillo	<input type="checkbox"/>	Otros:
<input type="checkbox"/>	Chucherías o golosinas		

**4. ¿Qué bebida tomas durante el día con mayor frecuencia?**

<input type="checkbox"/>	Refrescos	<input type="checkbox"/>	Leche y Batidos	<input type="checkbox"/>	Zumos	<input type="checkbox"/>	Agua	<input type="checkbox"/>	Otros
--------------------------	-----------	--------------------------	-----------------	--------------------------	-------	--------------------------	------	--------------------------	-------

**5. ¿Cuántas piezas de fruta te comes al día?**

<input type="checkbox"/>	Ninguna	<input type="checkbox"/>	Una o dos	<input type="checkbox"/>	Tres o cuatro	<input type="checkbox"/>	Cinco o más
--------------------------	---------	--------------------------	-----------	--------------------------	---------------	--------------------------	-------------

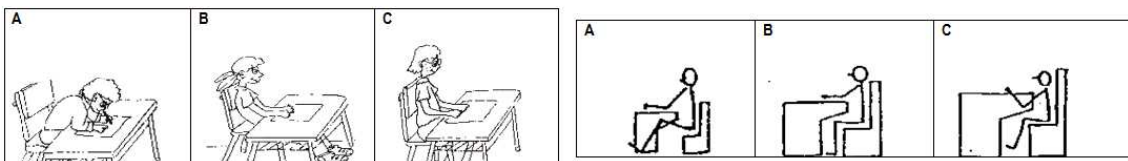
**6. ¿Con qué frecuencia te duchas durante la semana?**

<input type="checkbox"/>	Nunca	<input type="checkbox"/>	Entre 1 y 3 veces	<input type="checkbox"/>	Entre 4 y 6 veces	<input type="checkbox"/>	Todos los días
--------------------------	-------	--------------------------	-------------------	--------------------------	-------------------	--------------------------	----------------

**7. ¿Qué forma de llevar el material escolar sueles utilizar?**

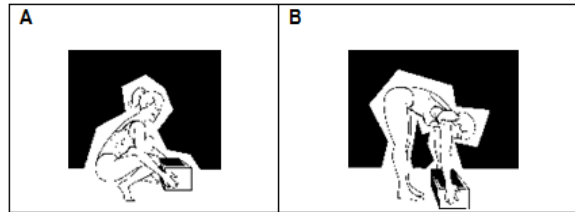
<input type="checkbox"/>	En la mano	<input type="checkbox"/>	No llevo porque los dejo en la clase
<input type="checkbox"/>	En una mochila colgada por los dos hombros	<input type="checkbox"/>	En un bolso o mochila colgada en un hombro
<input type="checkbox"/>	En una mochila de carrito	<input type="checkbox"/>	Otros

**8. Mira los dibujos y señala el que creas que indica mejor la posición en la que sueles estar más tiempo sentado/a en clase. (Tacha con una "X" la letra del dibujo elegido)**

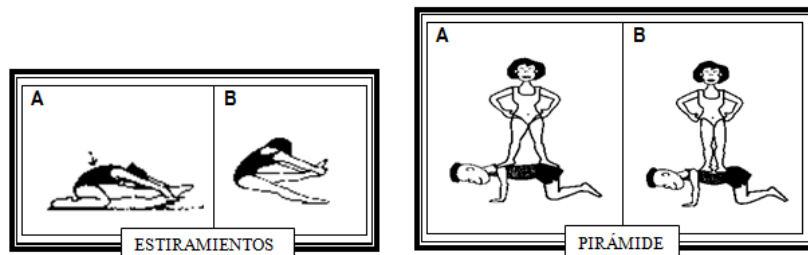




9. Mira los dos dibujos y señala qué postura utilizas tú normalmente para coger algo pesado que esté en el suelo. (Tacha con una "X" la letra del dibujo elegido)



10. Fíjate en estos dos dibujos y señala el que tú creas que tenga la posición más adecuada para realizar la actividad física que se representa en ellos. (Tacha con una "X" la letra del dibujo elegido)



11. ¿Cuántas horas sueles dormir los días entre semana?

	Menos de 8 horas	8 horas	Más de 8 horas
--	------------------	---------	----------------

12. ¿Tus padres fuman?

Mi madre		Mi padre	
<input type="checkbox"/>	No, Nunca ha fumado	<input type="checkbox"/>	No, Nunca ha fumado
<input type="checkbox"/>	Ahora no. Dejó de fumar	<input type="checkbox"/>	No, Dejó de fumar
<input type="checkbox"/>	Sí, en algunas ocasiones	<input type="checkbox"/>	Sí, en algunas ocasiones
<input type="checkbox"/>	Sí, todos los días	<input type="checkbox"/>	Sí, todos los días
<input type="checkbox"/>	Otros	<input type="checkbox"/>	Otros

13. ¿Con quién pasas la mayor parte del tiempo libre cuando no estás en el colegio?

<input type="checkbox"/>	Con mis padres	<input type="checkbox"/>	Con otros familiares	<input type="checkbox"/>	Con mis amigos/as	<input type="checkbox"/>	Solo/a
--------------------------	----------------	--------------------------	----------------------	--------------------------	-------------------	--------------------------	--------

14. ¿Cuántas horas ves la televisión al día?

<input type="checkbox"/>	Nada	<input type="checkbox"/>	Menos de 1 hora	<input type="checkbox"/>	De 1 a 2 horas	<input type="checkbox"/>	De 2 a 4 horas.	<input type="checkbox"/>	Más de 4 horas.
--------------------------	------	--------------------------	-----------------	--------------------------	----------------	--------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------

15. ¿Qué haces con más frecuencia los días de la semana cuando sales del colegio?

<input type="checkbox"/>	Jugar con ordenador o videoconsola
<input type="checkbox"/>	Jugar en la calle, practicar deportes y ejercicio físico
<input type="checkbox"/>	Ver la televisión
<input type="checkbox"/>	Hacer los deberes y estudiar

**16. ¿Qué sueles hacer durante tu tiempo libre los fines de semana?**

<input type="checkbox"/>	Jugar con ordenador o videoconsola
<input type="checkbox"/>	Jugar en la calle, practicar deportes y ejercicio físico
<input type="checkbox"/>	Ver la televisión
<input type="checkbox"/>	Hacer los deberes y estudiar

**17. ¿Tienes ordenador o videoconsola en tu habitación?**

<input type="checkbox"/>	Si	<input type="checkbox"/>	No
--------------------------	----	--------------------------	----

**18. ¿Cuánto tiempo sueles utilizar el ordenador o videoconsola al día?**

<input type="checkbox"/>	Menos de 1 hora	<input type="checkbox"/>	De 1 a 2 horas	<input type="checkbox"/>	De 2 a 4 horas.	<input type="checkbox"/>	Más de 4 horas.
--------------------------	-----------------	--------------------------	----------------	--------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------

**19. ¿Qué sueles hacer durante los recreos en el colegio?**

<input type="checkbox"/>	Hablar y estar con mis amigos	<input type="checkbox"/>	Tomar el desayuno	<input type="checkbox"/>	Jugar, hacer deporte	<input type="checkbox"/>	Hacer los deberes y estudiar
--------------------------	-------------------------------	--------------------------	-------------------	--------------------------	----------------------	--------------------------	------------------------------

**20. ¿Realizas algún tipo de calentamiento antes de iniciar la actividad física?**

<input type="checkbox"/>	Sí, casi siempre	<input type="checkbox"/>	No, Nunca	<input type="checkbox"/>	Sí, siempre	<input type="checkbox"/>	A veces
--------------------------	------------------	--------------------------	-----------	--------------------------	-------------	--------------------------	---------

**21. ¿Realizas estiramientos o alguna actividad suave al finalizar la actividad física?**

<input type="checkbox"/>	Sí, casi siempre	<input type="checkbox"/>	No, Nunca	<input type="checkbox"/>	Sí, siempre	<input type="checkbox"/>	A veces
--------------------------	------------------	--------------------------	-----------	--------------------------	-------------	--------------------------	---------

**22. Prácticas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en el colegio los días de Educación Física?**

<input type="checkbox"/>	No, sólo práctico cuando tengo Educación Física	<input type="checkbox"/>	Sí, juego en la calle con mis amigos/as
<input type="checkbox"/>	Sí, en las clases extraescolares del colegio	<input type="checkbox"/>	Sí, en el gimnasio
<input type="checkbox"/>	Sí, estoy federado/a en un deporte	<input type="checkbox"/>	Sí, otras formas

**23. ¿Qué deporte o actividad física practicas más frecuentemente?**

<input type="checkbox"/>	Atletismo	<input type="checkbox"/>	Balonmano	<input type="checkbox"/>	Hockey	<input type="checkbox"/>	Ciclismo, montar en bicicleta
<input type="checkbox"/>	Judo o artes marciales	<input type="checkbox"/>	Voleibol	<input type="checkbox"/>	Fútbol	<input type="checkbox"/>	Senderismo, excursiones
<input type="checkbox"/>	Natación	<input type="checkbox"/>	Aerobic., baile...	<input type="checkbox"/>	Baloncesto	<input type="checkbox"/>	Gimnasia Rítmica
<input type="checkbox"/>	Tenis, pádel...	<input type="checkbox"/>	Andar, correr	<input type="checkbox"/>	Gimnasia Artística	<input type="checkbox"/>	Otros

24. ¿Cuántos días a la semana realizas esa actividad?

<input type="checkbox"/>	Entre 1 y 2 días	<input type="checkbox"/>	Entre 3 y 5 días	<input type="checkbox"/>	Más de 5
--------------------------	------------------	--------------------------	------------------	--------------------------	----------

25. ¿Cuántas horas le dedicas al día a esa actividad física o deportiva?

<input type="checkbox"/>	Menos de una hora	<input type="checkbox"/>	Entre una y dos horas	<input type="checkbox"/>	Más de dos horas
--------------------------	-------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------	------------------

26. ¿Hay actividades deportivas extraescolares en tu colegio para poder practicar deporte por las tardes?

<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	NO
--------------------------	----	--------------------------	----

27. ¿Con quién vives normalmente en tu casa?

<input type="checkbox"/>	Con mis padres	<input type="checkbox"/>	Con otros familiares: abuelos, tíos...
<input type="checkbox"/>	Con uno de ellos, mi madre	<input type="checkbox"/>	Con mis hermanos y/o hermanas
<input type="checkbox"/>	Con uno de ellos, mi padre	<input type="checkbox"/>	Otras personas.

28. ¿Cuántos hermanos tienes contándote a ti?

<input type="checkbox"/>	Uno	<input type="checkbox"/>	Dos/Tres	<input type="checkbox"/>	Cuatro/cinco	<input type="checkbox"/>	Más de 5
--------------------------	-----	--------------------------	----------	--------------------------	--------------	--------------------------	----------

29. ¿Qué lugar ocupas tú entre tus hermanos?

<input type="checkbox"/>	El pequeño	<input type="checkbox"/>	El mediano	<input type="checkbox"/>	El mayor	<input type="checkbox"/>	Hijo único
--------------------------	------------	--------------------------	------------	--------------------------	----------	--------------------------	------------

30. ¿A qué distancia está tu casa del colegio?

<input type="checkbox"/>	Muy cerca. De 0 a 1 kilómetros	<input type="checkbox"/>	Lejos. De 3 a 10 kilómetros
<input type="checkbox"/>	Cerca. De 1 a 3 Kilómetros	<input type="checkbox"/>	Muy lejos. A más de 10 Kilómetros

31. ¿Cómo vas al colegio?

<input type="checkbox"/>	Andando
<input type="checkbox"/>	En transporte escolar
<input type="checkbox"/>	En el coche de mis padres o familiares
<input type="checkbox"/>	En bicicleta
<input type="checkbox"/>	Otros

## VALORACIÓN DEL CUESTIONARIO

*(Contesta poniendo una cruz en el cuadro que tú creas más conveniente)*

1. Rellenar este cuestionario me ha resultado:	<input type="checkbox"/>	Difícil	<input type="checkbox"/>	Normal	<input type="checkbox"/>	Fácil	<input type="checkbox"/>	
2. Este cuestionario me ha parecido:	<input type="checkbox"/>	Largo	<input type="checkbox"/>	Normal	<input type="checkbox"/>	Corto	<input type="checkbox"/>	
3. Creo que los resultados del cuestionario pueden servir:	<input type="checkbox"/>	Nada	<input type="checkbox"/>	Poco	<input type="checkbox"/>	Mucho	<input type="checkbox"/>	
4. Este cuestionario me ha gustado:	<input type="checkbox"/>	Poco	<input type="checkbox"/>	Normal	<input type="checkbox"/>	Mucho	<input type="checkbox"/>	
5. ¿Quieres añadir alguna cosa a este cuestionario?	<input type="checkbox"/>			No	<input type="checkbox"/>			Si

¿Qué?

.....

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!**

# **Anexo III:**

## **Porcentajes.**

## 6º B PRIMERA PARTE

	1	T	%	% ♂	% ♀		2	T	%	% ♂	% ♀		3	T	%	% ♂	% ♀		4	T	%	% ♂	% ♀		5	T	%	% ♂	% ♀		6	T	%	% ♂	% ♀		
1	4	3	7	36'84	30'70	50	2	1	3	15'7	15'38	16'66	2	2	4	21'05	15'38	33'33	3	0	3	15'7	23'07	0	2	0	2	10'56	15'38	0	0	0	0	0	0		
2	3	2	5	26'31	23'07	33'33	1	2	3	15'7	7'69	33'33	3	1	4	21'05	23'07	16'66	1	0	1	5'26	7'69	0	3	1	4	21'05	23'07	16'66	2	0	2	10'56	15'38	0	
3	2	0	2	10'56	15'38	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	5'26	0	16'66	0	1	1	5'26	0	16'66	1	1	2	10'56	7'69	16'66	10	3	13	68'42	76'92	50	
4	4	4	8	42'1	30'70	66'66	2	0	2	10'56	15'38	0	2	0	2	10'56	15'38	0	3	1	4	21'05	23'07	16'66	1	0	1	5'26	7'69	0	3	1	4	21'05	23'07	16'66	
5	6	1	7	31'56	46'15	16'66	0	1	1	5'26	0	16'66	1	0	1	5'26	7'69	0	3	1	4	21'05	23'07	16'66	2	1	3	15'7	15'38	16'66	1	2	3	15'7	7'69	33'33	
6	4	0	4	21'05	30'70	0	0	2	2	10'56	0	33'33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	4	21'05	15'38	33'33	7	2	9	47'36	69'23	33'33	
7	4	3	7	36'84	30'70	50	1	1	2	10'56	7'69	16'66	4	0	4	21'05	30'76	0	0	2	2	10'56	0	33'33	2	0	2	10'56	15'38	0	2	0	2	10'56	15'38	0	
8	0	0	0	0	0	0	0	1	1	5'26	0	16'66	0	1	1	5'26	0	16'66	2	1	3	15'7	15'38	16'66	2	1	3	15'7	15'38	16'66	9	2	11	57'89	69'23	33'33	
9	1	0	1	5'26	7'69	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	10'56	0	33'33	3	1	4	21'05	23'07	16'66	4	1	5	26'31	30'76	16'66	5	2	7	36'84	38'46	33'33	
10	3	0	3	15'7	23'07	0	6	3	9	47'36	46'15	50	1	1	2	10'56	7'69	16'66	1	1	2	10'56	7'69	16'66	1	0	1	5'26	7'69	0	1	1	2	10'56	7'69	16'66	
11	0	0	0	0	0	0	1	0	1	5'26	7'69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	15'7	0	50	12	3	15	78'94	92'30	50	
12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	4	21'05	23'07	16'66	7	3	10	52'63	53'84	50	
13	5	1	6	31'56	38'46	16'66	1	0	1	5'26	7'69	0	0	2	2	10'56	0	33'33	3	0	3	15'7	23'07	0	1	0	1	5'26	7'69	0	3	3	6	31'56	23'07	50	
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	5'26	7'69	0	12	6	18	94'73	92'30	100	
15	6	0	6	31'56	46'15	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	5'26	7'69	0	3	1	4	21'05	23'07	16'66	2	2	4	21'05	15'38	33'33	1	3	4	21'05	7'69	50	
16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	5'26	0	16'66	13	5	18	68'42	100	83'33
17	7	2	9	47'36	53'84	33'33	0	0	0	0	0	0	2	1	3	15'7	15'38	16'66	1	0	1	5'26	7'69	0	1	1	2	10'56	7'69	16'66	2	2	4	21'05	15'38	33'33	
18	9	5	14	73'68	69'23	83'33	1	1	2	10'56	7'69	16'66	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	10'56	15'38	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	5'26	7'69	0
19	5	0	5	26'31	38'46	0	1	1	2	10'56	7'69	16'66	1	3	4	21'05	7'69	50	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	10'56	7'69	16'66	5	1	6	31'56	38'46	16'66
20	10	6	16	84'21	76'92	100	2	0	2	10'56	15'38	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	5'26	7'69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	12	5	17	89'47	92'30	83'33	1	0	1	5'26	7'69	0	0	1	1	5'26	0	16'66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
22	8	3	11	57'89	61'53	50	1	0	1	5'26	7'69	0	1	1	2	10'56	7'69	16'66	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	10'56	7'69	16'66	2	1	3	15'7	15'38	16'66
23	5	3	8	42'1	38'46	50	0	0	0	0	0	0	1	0	1	5'26	7'69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
24	3	1	4	21'05	23'07	16'66	0	0	0	0	0	0	1	0	1	5'26	7'69	0	2	2	4	21'05	15'38	33'33	2	0	2	10'56	15'38	0	5	2	8	42'1	38'46	33'33	
25	NO HACEN EXAMEN																																				
26	0	0	0	0	0	0	0	1	1	5'26	0	16'66	0	1	1	5'26	0	16'66	2	0	2	10'56	15'38	0	3	1	4	21'05	23'07	16'66	8	3	11	57'89	61'53	50	
27	4	2	6	31'56	30'70	33'33	1	1	1	5'26	7'69	16'66	2	0	2	10'56	15'38	0	1	1	2	10'56	7'69	16'66	0	0	0	0	0	0	0	6	2	8	42'1	46'15	33'33
28	3	2	5	26'31	23'07	33'33	1	0	1	5'26	7'69	0	1	0	1	5'26	7'69	0	3	1	4	21'05	23'07	16'66	1	0	1	5'26	7'69	0	4	3	7	36'84	30'76	50	
29	13	6	19	100	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
30	13	6	19	100	100	100	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	7'69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
31	1	0	1	5'26	7'69	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	10'56	7'69	16'66	3	2	5	26'31	23'07	33'33	1	0	1	5'26	7'69	0	7	3	10	52'63	53'84	50	
32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	5'26	7'69	0	2	1	3	15'7	15'38	16'66	0	0	0	0	0	0	0	10	5	15	78'47	76'92	83'33
33	7	4	11	57'89	53'84	66'66	0	0	0	0	0	0	2	0	2	10'56	15'38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
34	1	0	1	5'26	7'69	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	5'26	7'69	0	1	0	1	5'26	7'69	0	0	1	1	5'26	0	16'66	4	2	6	31'56	30'76	33'33	
35	6	3	9	47'36	46'15	50	1	0	1	5'26	7'69	0	2	0	2	10'56	15'38	0	3	1	4	21'05	23'07	16'66	0	1	1	5'26	7'69	0	10	5	15	78'47	76'92	83'33	
36	3	0	3	15'7	23'07	0	0	1	1	5'26	0	16'66	2	0	2	10'56	15'38	0	1	2	3	15'7	7'69	33'33	2	0	2	10'56	15'38	0	0	2	2	10'56	0	33'33	
37	0	0	0	0	0	0	1	0	1	5'26	7'69	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	4	21'05	15'38	33'33	2	1	3	15'7	15'38	16'66	5	3	8	42'1	38'46	50
38	3	0	3	15'7	23'07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	10'56	7'69	16'66	2	0	2	10'56	15'38	0	10	3	13	68'42	76'92	50
39	10	3	13	68'42	76'92	50	0	1	1	5'26	0	16'66	2	1	3	15'7	15'38	16'66	0	1	1	5'26	0	16'66	1	0	1	5'26	7'69	0	9	5	14	73'68	69'23	83'33	
40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	3	15'7	23'07	0	0	0	0	0	0	0	

\* 6 Niñas.

\* 13 Niños.

\* 1 Niño repetidor.

## 6º B SEGUNDA PARTE

	Pregunta	Respuestas	T	%	% ♂	% ♀
1	Dos. Almuerzo y cena.	0	0	0	0	0
	Tres. Desayuno, almuerzo y cena.	1	0	1	5,26	7,69
	Cuatro. Desayuno, almuerzo, merienda y cena	0	0	0	0	0
	Cinco. Desayuno en casa, tomo algo en el recreo, almuerzo, merienda y cena	12	6	18	94,68	92,28
2	Nada	0	0	0	0	0
	Leche o yogurt	2	2	4	21,04	15,38
	Zumo o fruta	4	1	5	26,3	30,76
	Dulces, pastelitos...	0	2	2	10,52	0
	Cereales, tostadas	5	0	5	26,3	38,45
	Otros alimentos	2	1	3	15,78	15,38
3	Nada	0	0	0	0	0
	Batido ó yogurt	1	0	1	5,26	7,69
	Bocadillo	8	6	14	73,64	61,52
	Chucherías o golosinas	1	0	1	5,26	7,69
	Dulces, tortas, bollos...	0	0	0	0	0
	Fruta o zumo	2	0	2	10,52	15,38
	Otros:	1	0	1	5,26	7,69
4	Refrescos	0	0	0	0	0
	Leche y Batidos	3	0	3	15,78	23,07
	Zumos	2	1	3	15,78	15,38
	Agua	8	5	13	68,38	61,52
	Otros	0	0	0	0	0
5	Ninguna	0	0	0	0	0
	Una o dos	6	2	8	42,08	46,14
	Tres o cuatro	4	3	7	36,82	30,76
	Cinco o más	3	2	5	26,3	23,07
6	Nunca	0	0	0	0	0
	Entre 1 y 3 veces	2	1	3	15,78	15,38
	Entre 4 y 6 veces	4	2	6	31,56	30,76
	Todos los días	7	3	10	52,6	53,83
7	En la mano	0	0	0	0	0
	En una mochila colgada por los dos hombros	9	6	15	78,9	69,21
	En una mochila de carrito	4	0	4	21,04	30,76
	No llevo porque los dejo en la clase	0	0	0	0	0
	En un bolso o mochila colgada en un hombro	0	0	0	0	0
Otros	0	0	0	0	0	
8	A	2	2	4	21,04	15,38
	B	5	3	8	42,08	38,45
	C	6	1	7	36,82	46,14
9	A	9	6	15	78,9	69,21
	B	4	0	4	21,04	30,76
10	A	2	3	5	26,3	15,38
	B	11	3	14	73,64	84,59
	A	11	6	17	89,47	84,59
	B	2	0	2	10,52	15,38
11	Menos de 8 horas	0	1	1	5,26	0
	8 horas	11	1	12	63,12	84,59
	Más de 8 horas	2	4	6	31,56	15,38
12 Madre	No, nunca ha fumado	9	2	11	57,86	69,21
	Ahora no. Dejó de fumar	1	2	3	15,78	7,69
	Sí, en algunas ocasiones	1	2	3	15,78	7,69
	Sí, todos los días	2	0	2	10,52	15,38
	Otros	0	0	0	0	0
12 Padre	No, nunca ha fumado	4	3	7	36,82	30,76
	Ahora no. Dejó de fumar	3	2	5	26,3	23,07
	Sí, en algunas ocasiones	3	1	4	21,04	23,07

	Sí, todos los días	2	0	2	10,52	15,38	0
	Otros	1	0	1	5,26	7,69	0
13	Con mis padres	10	4	14	73,64	76,9	66,66
	Con otros familiares	0	1	1	5,26	0	16,66
	Con mis amigos/as	3	1	4	21,04	23,07	16,66
	Solo/a	0	0	0	0	0	0
14	Nada	0	0	0	0	0	0
	Menos de 1 hora	4	2	6	31,56	30,76	33,33
	De 1 a 2 horas	6	4	10	52,6	46,14	66,66
	De 2 a 4 horas.	2	0	2	10,52	15,38	0
	Más de 4 horas.	1	0	1	5,26	7,69	0
15	Jugar con ordenador o videoconsola	2	1	3	15,78	15,38	16,66
	Jugar en la calle, practicar deportes y ejercicio físico	6	1	7	36,82	46,14	16,66
	Ver la televisión	2	1	3	15,78	15,38	16,66
	Hacer los deberes y estudiar	3	3	6	31,56	23,07	50
16	Jugar con ordenador o videoconsola	4	2	6	31,56	30,76	33,33
	Jugar en la calle, practicar deportes y ejercicio físico	8	3	11	57,86	61,52	50
	Ver la televisión	0	0	0	0	0	0
	Hacer los deberes y estudiar	1	1	2	10,52	7,69	16,66
17	SI	7	0	7	36,82	53,83	0
	NO	6	6	12	63,12	46,14	100
18	Menos de 1 hora	6	4	10	52,6	46,14	66,66
	De 1 a 2 horas	6	2	8	42,08	46,14	33,33
	De 2 a 4 horas.	1	0	1	5,26	7,69	0
	Más de 4 horas.	0	0	0	0	0	0
19	Hablar y estar con mis amigos	2	5	7	36,82	15,38	83,33
	Tomar el desayuno	5	0	5	26,3	38,45	0
	Jugar, hacer deporte	6	1	7	36,82	46,14	16,66
	Hacer los deberes y estudiar	0	0	0	0	0	0
20	Sí, casi siempre	0	2	2	10,52	0	33,33
	No, Nunca	3	0	3	15,78	23,07	0
	Sí, siempre	6	2	8	42,08	46,14	33,33
	A veces	4	2	6	31,56	30,76	33,33
21	Sí, casi siempre	1	2	3	15,78	7,69	33,33
	No, Nunca	8	3	11	57,86	61,52	50
	Sí, siempre	4	0	4	21,04	30,76	0
	A veces	0	1	1	5,26	0	16,66
22	No, sólo práctico cuando tengo Educación Física	1	2	3	15,78	7,69	33,33
	Sí, en las clases extraescolares del colegio	0	0	0	0	0	0
	Sí, estoy federado/a en un deporte	6	2	8	42,08	46,14	33,33
	Sí, juego en la calle con mis amigos/as	5	0	5	26,3	38,45	0
	Sí, en el gimnasio	0	0	0	0	0	0
	Sí, otras formas	1	2	3	15,78	7,69	33,33
23	Atletismo	0	1	1	5,26	0	33,33
	Judo o artes marciales	1	0	1	5,26	7,69	0
	Natación	0	0	0	0	0	0
	Aerobic, baile...	0	0	0	0	0	0
	Andar, correr	0	3	3	15,78	0	50
	Hockey	0	0	0	0	0	0
	Fútbol	9	0	9	47,36	69,21	0
	Baloncesto	2	1	3	15,78	7,69	16,66
	Ciclismo	1	1	2	10,52	7,69	33,33
	Senderismo	0	0	0	0	0	0
	Gimnasia rítmica	0	0	0	0	0	0
Otros	0	0	0	0	0	0	
24	Entre 1 y 2 días	6	2	8	42,08	46,14	33,33
	Entre 3 y 5 días	4	4	8	42,08	30,76	66,66
	Más de 5	3	0	3	15,78	23,07	0
25	Menos de una hora	0	1	1	5,26	0	16,66



	Entre una y dos horas	10	4	14	73,64	76,9	66,66
	Más de dos horas	3	1	4	21,04	23,07	16,66
26	SI	13	6	19	100	100	100
	NO	0	0	0	0	0	0
27	Con mis padres	11	5	16	84,16	84,59	83,33
	Con uno de ellos, mi madre	2	1	3	15,78	15,38	16,66
	Con uno de ellos, mi padre	0	0	0	0	0	0
	Con otros familiares: abuelos, tíos...	0	0	0	0	0	0
	Con mis hermanos y/o hermanas	0	0	0	0	0	0
	Otras personas.	0	0	0	0	0	0
28	Uno	8	0	8	42,08	61,52	0
	Dos/Tres	6	5	10	52,6	46,14	83,33
	Cuatro/cinco	0	1	1	5,26	0	16,66
	Más de 5	0	0	0	0	0	0
29	El pequeño	2	3	5	26,3	15,38	50
	El mediano	0	1	1	5,26	0	16,66
	El mayor	3	2	5	26,3	23,07	33,33
	Hijo único	8	0	8	42,08	61,52	0
30	Muy cerca. De 0 a 1 kilómetros	3	2	5	26,3	23,07	33,33
	Cerca. De 1 a 3 Kilómetros	4	0	4	21,04	30,76	0
	Lejos. De 3 a 10 kilómetros	5	3	8	42,08	38,45	50
	Muy lejos. A más de 10 Kilómetros	1	1	2	10,52	7,69	16,66
31	Andando	5	2	7	36,82	38,45	33,33
	En transporte escolar	0	0	0	0	0	0
	En el coche de mis padres o familiares	7	4	11	57,86	53,83	66,66
	En bicicleta	0	0	0	0	0	0
	Otros	1	0	1	5,26	7,69	0



## 5º B SEGUNDA PARTE

Pregunta		Respuestas		T	%	% ♂	% ♀
1	Dos. Almuerzo y cena.	0	0	0	0	0	0
	Tres. Desayuno, almuerzo y cena.	0	1	1	5,26	0	9,09
	Cuatro. Desayuno, almuerzo, merienda y cena	1	4	5	26,3	12,5	36,36
	Cinco. Desayuno en casa, tomo algo en el recreo, almuerzo, merienda y cena	7	6	13	68,38	87,5	54,54
2	Nada	0	0	0	0	0	0
	Leche o yogurt	2	3	5	26,3	25	2,27
	Zumo o fruta	2	1	3	15,78	25	9,09
	Dulces, pastelitos...	0	0	0	0	0	0
	Cereales, tostadas	4	5	9	47,34	50	45,45
	Otros alimentos	0	2	2	10,52	0	18,18
3	Nada	0	0	0	0	0	0
	Batido ó yogurt	2	0	2	10,52	25	0
	Bocadillo	4	7	11	57,86	50	63,63
	Chucherías o golosinas	0	0	0	0	0	0
	Dulces, tortas, bollos...	1	1	2	10,52	12,5	9,09
	Fruta o zumo	0	2	2	10,52	0	18,18
	Otros:	1	1	2	10,52	12,5	9,09
4	Refrescos	0	1	1	5,26	0	9,09
	Leche y Batidos	3	3	6	31,56	37,5	27,27
	Zumos	1	1	2	10,52	12,5	9,09
	Agua	4	6	10	52,6	50	54,54
	Otros	0	0	0	0	0	0
5	Ninguna	1	0	1	5,26	12,5	0
	Una o dos	5	7	12	63,12	62,5	42,42
	Tres o cuatro	0	3	3	15,78	0	27,27
	Cinco o más	2	1	3	15,78	25	9,09
6	Nunca	0	0	0	0	0	0
	Entre 1 y 3 veces	2	4	6	31,56	25	36,36
	Entre 4 y 6 veces	4	3	7	36,82	50	27,27
	Todos los días	2	4	6	31,56	25	36,36
7	En la mano	0	0	0	0	0	0
	En una mochila colgada por los dos hombros	4	1	5	26,3	52,6	9,09
	En una mochila de carrito	4	9	13	68,42	52,6	81,82
	No llevo porque los dejo en la clase	0	0	0	0	0	0
	En un bolso o mochila colgada en un hombro	0	1	1	5,26	0	9,09
Otros	0	0	0	0	0	0	
8	A	0	0	0	0	0	0
	B	0	2	2	10,52	0	18,18
	C	8	9	17	89,47	84,16	81,82
9	A	8	9	17	89,47	84,16	81,82
	B	0	2	2	10,52	0	18,18
10	A	4	4	8	42,08	52,6	36,36
	B	4	7	11	57,86	52,6	63,63
	a	5	10	15	78,94	68,38	90,90
	b	3	1	4	21,04	31,56	9,09
11	Menos de 8 horas	0	1	1	5,26	0	9,09
	8 horas	8	4	12	63,15	84,16	36,36
	Más de 8 horas	0	6	6	31,57	0	54,54
12 Madre	No, nunca ha fumado	3	6	9	47,34	31,56	54,54
	Ahora no. Dejó de fumar	3	4	7	36,82	31,56	36,36
	Sí, en algunas ocasiones	2	1	3	15,78		9,09
	Sí, todos los días	0	0	0	0	0	0
	Otros	0	0	0	0	0	0
12 Padre	No, nunca ha fumado	4	6	10	52,6	52,6	54,54
	Ahora no. Dejó de fumar	3	1	4	21,04	31,56	9,09
	Sí, en algunas ocasiones	1	3	4	21,04	10,52	27,27

	Sí, todos los días	0	1	1	5,26	1	9,09
	Otros	0	0	0	0	0	0
13	Con mis padres	8	8	16	84,16	100	72,72
	Con otros familiares	0	2	2	10,52	0	18,18
	Con mis amigos/as	0	0	0	0	0	0
	Solo/a	0	1	1	5,26	0	9,09
14	Nada	0	1	1	5,26	0	9,09
	Menos de 1 hora	1	4	5	26,3	12,5	36,36
	De 1 a 2 horas	4	1	5	26,3	50	9,09
	De 2 a 4 horas.	2	4	6	31,56	25	36,36
	Más de 4 horas.	1	1	2	10,52	12,5	9,09
15	Jugar con ordenador o videoconsola	1	1	2	10,52	12,5	9,09
	Jugar en la calle, practicar deportes y ejercicio físico	2	3	5	26,3	25	27,27
	Ver la televisión	2	0	2	10,52	25	0
	Hacer los deberes y estudiar	3	7	10	52,6	37,5	63,63
16	Jugar con ordenador o videoconsola	4	3	7	36,82	50	27,27
	Jugar en la calle, practicar deportes y ejercicio físico	4	5	9	47,34	50	45,45
	Ver la televisión	0	0	0	0	0	0
	Hacer los deberes y estudiar	0	3	3	15,78	0	27,27
17	SI	5	8	13	68,38	62,5	72,72
	NO	3	3	6	31,56	37,5	27,27
18	Menos de 1 hora	2	6	8	42,08	25	54,54
	De 1 a 2 horas	3	1	4	21,04	37,5	9,09
	De 2 a 4 horas.	1	4	5	26,3	12,5	36,36
	Más de 4 horas.	2	0	2	10,52	25	0
19	Hablar y estar con mis amigos	0	7	7	36,82	0	63,63
	Tomar el desayuno	0	0	0	0	0	0
	Jugar, hacer deporte	8	4	12	63,12	100	36,36
	Hacer los deberes y estudiar	0	0	0	0	0	0
20	Sí, casi siempre	1	2	3	15,78	12,5	18,18
	No, Nunca	2	0	2	10,52	25	0
	Sí, siempre	2	7	9	47,34	25	63,63
	A veces	3	2	5	26,3	37,5	18,18
21	Sí, casi siempre	4	2	6	31,56	50	18,18
	No, Nunca	1	3	4	21,04	12,5	27,27
	Sí, siempre	2	2	4	21,04	25	18,18
	A veces	1	4	5	26,3	12,5	36,36
22	No, sólo práctico cuando tengo Educación Física	1	1	2	10,52	12,5	9,09
	Sí, en las clases extraescolares del colegio	2	3	5	26,3	25	27,27
	Sí, estoy federado/a en un deporte	4	0	4	21,04	50	0
	Sí, juego en la calle con mis amigos/as	1	3	4	21,04	12,5	27,27
	Sí, en el gimnasio	0	1	1	5,26	0	9,09
	Sí, otras formas	0	3	3	15,78	0	27,27
23	Atletismo	0	0	0	0	0	0
	Judo o artes marciales	1	1	2	10,52	12,5	9,09
	Natación	0	1	1	5,26	0	9,09
	Aerobic, baile...	0	1	1	5,26	0	9,09
	Andar, correr	0	2	2	10,52	0	18,18
	Hockey	0	0	0	0	0	0
	Fútbol	5	0	5	26,3	62,5	0
	Baloncesto	1	3	4	21,04	12,5	27,27
	Ciclismo	0	0	0	0	0	0
	Senderismo	0	2	2	10,52	0	18,18
	Gimnasia rítmica	0	1	1	5,26	0	9,09
Otros	1	0	1	5,26	12,5	0	
24	Entre 1 y 2 días	4	7	11	57,86	50	63,63
	Entre 3 y 5 días	3	2	5	26,3	37,5	18,18
	Más de 5	1	2	3	15,78	12,5	18,18
25	Menos de una hora	2	1	3	15,78	25	9,09

	Entre una y dos horas	3	8	11	57,86	37,5	72,72
	Más de dos horas	3	2	5	26,3	52,5	18,18
26	SI	8	11	19	100	100	100
	NO	0	0	0	0	0	0
27	Con mis padres	7	11	18	94,68	87,5	100
	Con uno de ellos, mi madre	1	0	1	5,26	12,5	0
	Con uno de ellos, mi padre	0	0	0	0	0	0
	Con otros familiares: abuelos, tíos...	0	0	0	0	0	0
	Con mis hermanos y/o hermanas	0	0	0	0	0	0
	Otras personas.	0	0	0	0	0	0
28	Uno	3	1	4	21,04	37,5	9,09
	Dos/Tres	5	8	13	68,38	62,5	72,72
	Cuatro/cinco	0	1	1	5,26	0	9,09
	Más de 5	0	1	1	5,26	0	9,09
29	El pequeño	2	6	8	42,08	25	54,54
	El mediano	1	2	3	15,78	12,5	18,18
	El mayor	2	2	4	21,04	25	18,18
	Hijo único	3	1	4	21,04	37,5	9,09
30	Muy cerca. De 0 a 1 kilómetros	4	7	11	57,86	50	63,63
	Cerca. De 1 a 3 Kilómetros	1	3	4	21,04	12,5	27,27
	Lejos. De 3 a 10 kilómetros	0	1	1	5,26	0	9,09
	Muy lejos. A más de 10 Kilómetros	3	0	3	15,78	37,5	0
31	Andando	4	6	10	52,6	50	54,54
	En transporte escolar	0	0	0	0	0	0
	En el coche de mis padres o familiares	4	4	8	42,08	50	36,36
	En bicicleta	0	0	0	0	0	0
	Otros	0	1	1	5,26	0	9,09

# **Anexo IV:**

## Propuestas de mejora

Respecto a la confección de esta investigación para el TFG de Educación Primaria, estos son los siguientes puntos y cuestiones que planteo para su mejora:

- Aumentar la extensión para dicho tipo de trabajo, pues su preparación se ha visto muy mermada debido al límite de 6.000 palabras, siendo evidente que no todos los proyectos propuestos en esta asignatura ni igual de largos, ni igual de complicados.
- Realizar el análisis de todas y cada una de las gráficas, hecho que se hizo en su momento, pero debido nuevamente al límite de extensión, algunos tuvieron que ser eliminados.
- Llevar a cabo la investigación con más variables como por ejemplo: Curso, edad, alumnos repetidores y no repetidores, notas media de los expedientes de los alumnos, etc. y no solo con las dos utilizadas.
- Tener más margen de alumnos, no solo limitarse a una clase por curso.

**UNIVERSIDAD DE GRANADA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



2013 - 2014