

**UNIVERSIDAD DE GRANADA**

**Facultad de Ciencias de la Educación**



**Investigación y análisis de los  
hábitos de vida saludable desde el  
área de E.F.**

**Isabel Sánchez Gallardo**

**Trabajo Final de Grado  
Grado en Educación Primaria**

**2014**



TRABAJO FIN DE GRADO

INVESTIGACIÓN Y  
ANÁLISIS DE LOS  
HÁBITOS DE VIDA  
SALUDABLE DESDE EL  
ÁREA DE E.F.

Isabel Sánchez Gallardo

2014

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN (UGR)

# ÍNDICE

<b>Resumen</b>	<b>3</b>
<b>Palabras clave</b>	<b>3</b>
<b>Abstracts</b>	<b>3</b>
<b>Key words</b>	<b>4</b>
<b>1. Introducción</b>	<b>5</b>
<b>2. Planteamiento del problema y objetivos de la investigación</b>	<b>8</b>
<b>3. Marco metodológico</b>	
<b>3.1 Diseño y participantes</b>	<b>9</b>
<b>3.2 Variables e instrumentos</b>	<b>9</b>
<b>3.3 Procedimiento</b>	<b>9</b>
<b>3.4 Análisis de datos</b>	<b>10</b>
<b>4. Análisis de los resultados</b>	<b>10</b>
<b>5. Discusión de los resultados</b>	<b>23</b>
<b>6. Conclusiones</b>	<b>26</b>
<b>7. Limitaciones</b>	<b>27</b>
<b>8. Perspectivas de líneas futuras</b>	<b>27</b>
<b>9. Bibliografía</b>	<b>28</b>
<b>10. Anexos</b>	<b>31</b>

## **RESUMEN**

Investigación de cómo influye la alimentación y la práctica de actividad física en la imagen corporal de los alumnos de Granada. Destacando los estereotipos que nos imponen los medios de comunicación, así como su influencia en los desórdenes alimenticios, como obesidad y anorexia. Los objetivos propuestos son describir la imagen corporal, hábitos saludables y físicos que poseen los estudiantes de Primaria de la ciudad de Granada y establecer la relación entre la imagen corporal de los escolares en función de cuestiones de género, físicos y hábitos saludables en estudiantes de tercer ciclo de Primaria. Participaron en esta investigación de carácter descriptivo y de tipo transversal un total de 278 escolares de la localidad de Granada, de ambos sexos, de 10 a 12 años.

Se empleó un cuestionario de elaboración propia con diversas preguntas de este ámbito, además de la escala de evaluación de la imagen corporal de Marrodan (2008), un metro y una báscula para así poder calcular el IMC de los participantes.

Cabe destacar que la imagen corporal que corresponde con los alumnos, desean y los demás ven de ellos, es una silueta de normo peso, que coincide con sus IMC. De hecho, la mayoría de ellos tienen un IMC de normo peso. En esta investigación no se aprecia ninguna asociación entre la imagen corporal con los demás parámetros analizados.

**PALABRAS CLAVE:** imagen corporal, obesidad, alimentación, actividad física y horas de TV.

## **ABSTRACT**

Research about how what is the influence food and physical activity on body image of students in Granada. Highlighting the stereotypes imposed on us the media and their influence on eating disorders such as obesity and anorexia. The proposed objectives are: describe body image health and physical habits that have elementary students from the city of Granada and establish the relationship between body image of the school in terms of gender, physical and healthy habits in third Primary cycle.

In this research, of descriptive nature and cross type, has participated a total of 278 schoolchildren in the city of Granada, of both sexes, 10 to 12 years.

We have used a questionnaire with several questions in this area, in addition to the rating scale of body image Marrodan (2008), a meter and a scale to allow us to calculate

the BMI of the participants.

We have to emphasise that the body image that corresponds with the students want and others see them, it's a normo weight silhouette that coincides with their BMI. In fact, most of them have a BMI of normo weight. In this study was not observed any relation between body image with the other parameters analyzed.

Keywords: body image, obesity, diet, physical activity and hours of TV.

## 1. INTRODUCCIÓN

Actualmente en la sociedad española y concretamente en la localidad granadina, la obesidad ha aumentado considerablemente en los últimos años.

La obesidad es una enfermedad que se encuentra caracterizada por un cúmulo de grasa neutra en el tejido adiposo superior al 20% del peso corporal de una persona en dependencia de la edad, la talla y el sexo, debido a un balance energético positivo mantenido durante un tiempo prolongado (Reilly y Wilson, 2007); es un factor de riesgo y un problema de salud pública, se asocia a la generación de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, accidentes cerebrovasculares y algunas formas de cáncer, entre otras.

Son múltiples los factores que intervienen en la presencia y permanencia de la obesidad, entre ellos destacar los aspectos genéticos, el sexo, el ritmo alimentario, ejercicio físico, el sedentarismo y la naturaleza de los alimentos.

Para desarrollar la obesidad es necesario el efecto combinado de la predisposición genética a este trastorno y la exposición a condiciones ambientales adversas. Los factores genéticos rigen la capacidad o facilidad de acumular energía en forma de grasa y menor facilidad para liberarla en forma de calor. Se produce porque a largo plazo el gasto energético que presenta el individuo es inferior que la energía que ingiere, es decir, existe un balance energético positivo. La influencia genética se va a asociar a condiciones externas como los hábitos dietéticos y estilos de vida sedentarios.

Existe evidencia científica de que algunos de los factores de riesgo de enfermedades crónicas se establecen durante la infancia y la adolescencia (Moreno, Ara, Leiva, Gutin y Casajus, 2007). Así, son muchos los trabajos realizados con niños y jóvenes que demuestran que la falta de ejercicio y hábitos higiénicos y nutricionales, conlleva situaciones patológicas (Ortega y Ruiz, 2010). Numerosos estudios demuestran que un alto porcentaje de niños no tiene unas adecuadas pautas de nutrición y actividad física (Rodríguez, 2010). Ambos factores demuestran el elevado número de niños en situación de sobrepeso y obesidad.

La mayoría de los expertos están de acuerdo en reducir las conductas sedentarias (televisión, ordenador, etc.) y en la importancia de adquirir otros hábitos saludables, como la higiene buco-dental y la protección solar (Ruiz, Ortega, López y Moreno, 2010).

Los genes influyen de manera decisiva en la determinación del Índice de Masa Corporal (IMC) y en la distribución corporal del tejido graso. Está establecido que si ambos padres son obesos el riesgo para la descendencia será hasta de un 80 %; cuando solo uno de los progenitores lo es el porcentaje es de 50% y si ninguno de los dos lo es el porcentaje desciende hasta un 9%.

La falta de actividad física, surge cuando la ingestión de energía es mayor al gasto energético. Por tanto cabe destacar, que esta es un factor protector para el sobrepeso y la obesidad.

Varios investigadores como Durá y Sánchez (2007), señalan la existencia de otros factores de la obesidad como el insuficiente consumo de la lactancia materna, el consumo de más de un litro de leche al día, ausencia del desayuno, grandes ingestas de comida y comer demasiado rápido.

Además la falta de percepción materna de sobrepeso en sus hijos se asocia a un mayor riesgo de sobrepeso en esta etapa infantil. González y Cemente, (2006), demostraron que muy pocas madres de niños con sobrepeso se mostraron preocupadas por la imagen y además estas madres no creían que sus hijos tenían sobrepeso. La incapacidad de poner límites a los hábitos alimenticios de los niños podía estar relacionada con el uso de la comida como herramienta para premiar o castigar a los niños, (Lama y Gil, 2006).

Según Serra y Aranceta (2001), las causas que ocasionan y generan unos malos hábitos alimenticios con ocho:

1. Comer viendo la televisión.
2. Ausencia de horarios y picotear entre horas.
3. Comer solo.
4. Saltarse el desayuno.
5. Comer únicamente lo que gusta.
6. Superar el aburrimiento comiendo.
7. Calmar la ansiedad y la depresión.
8. Practicar un estilo de vida sedentario.

Los niños que pasan más tiempo jugando con el ordenador, consolas o mirando la televisión, tienen más probabilidades de tener algún grado de sobrepeso que los niños que son más activos físicamente. En las últimas décadas estos niños que practican actividad física son la minoría, debido a la vida actual: transporte para ir al colegio, jugar en casa y no en la calle, entre otras favorece esta inactividad, (Sánchez-Talavera,



2009); a estos comportamientos, se llama sedentarismo y conlleva la disminución del gasto energético provocando la obesidad.

Actualmente se está presentando una tendencia al comportamiento sedentario. Un hecho presente en los escolares es el exceso en el uso del televisor, el promedio de horas frente a este y la práctica de videojuegos es mayor en el grupo de niños/as con obesidad. Por ello los medios de comunicación se han convertido en auténticos transmisores de ideas para los más pequeños. (Ventura, 2000).

Es muy importante cuidar la imagen que se trasmite, sin embargo, son muchos los medios de comunicación que no se centran en la prevención de problemas como la obesidad infantil, si no que en ocasiones tienden a distorsionar y cambiar la información hacia su propio interés. Por ejemplo, son muchos los anuncios que utilizan el recurso *contiene leche* para atraer la atención del público, ya que conocen la importancia de ingesta de lácteos (aunque no en exceso). Como consecuencia creen que es bueno consumir este producto y así lo hacen. Finalmente aparecen trastornos como he mencionado anteriormente de obesidad infantil (Field, Cook y Gillman, 2007).

Todos estos problemas hacen necesaria la intervención en las aulas de Educación Primaria para prevenir y finalmente formar a un alumno con buenas prácticas alimenticias; también debemos indicar que en las últimas décadas han aumentado los casos de anorexia, bulimia y otros trastornos alimenticios, especialmente en las adolescentes.

Aunque las causas de estos desórdenes son múltiples, la investigación científica ha probado la influencia de los medios de comunicación y otros factores socioculturales como causantes de estos trastornos. Los mensajes de los medios destacan insistentemente la belleza y la delgadez como signos de éxito y prestigio social para las mujeres. (Plaza, 2010).

Aparecen continuamente prototipos de belleza y comportamiento para los jóvenes, figuras ideales y modelos deseados que proponen un determinado canon estético. La mayoría de las revistas dirigidas a mujeres jóvenes están protagonizadas por famosas de la música, el cine o el deporte, que son propuestas para el referente. Precisamente en cuanto a personajes famosos, Liebes (Huertas y França, 2001) plantea la siguiente hipótesis: la redefinición de la identidad durante la adolescencia es un proceso de negociación en el que la subjetividad se construye a través de modelos; en concreto, a través del diálogo entre los prototipos de los medios y las experiencias propias.

A consecuencia de esto, las personas nos creamos una determinada imagen corporal: *”Concepto psicológico que se refiere a la forma o percepción que las personas tienen de su propio cuerpo”* (Torres y Toro, 2012). Es decir, es la representación mental que cada individuo tiene de su propio cuerpo. Esta representación mental se realiza en función de las medidas que atribuimos a nuestro cuerpo, en esta sociedad se toma como referencia las medidas ideales de 90-60-90. Medidas a las que aspiran la mayoría de las mujeres. Y los pensamientos, sentimientos y valoraciones que nos provoca nuestro cuerpo, principalmente el peso y determinadas partes del cuerpo que nos gustan más o menos de nosotros o cualquier otro aspecto de la apariencia física.

Según Raich (2004), podemos diferenciar una imagen corporal positiva cuando se cumplen una serie de condiciones como: estar bien con el propio cuerpo y no se pierde el tiempo preocupado por el físico. Y una imagen corporal negativa cuando vemos partes del cuerpo como no son realmente, existe vergüenza y ansiedad por el cuerpo y no se acepta el propio cuerpo.

En la actualidad, según un estudio realizado por Gil (2002), los hábitos de alimentación de la población española está empeorando cada día y es necesario que se haga algo para paliar la situación. Se pueden tomar medidas desde las intervenciones educativas que harán que los niños adquieran buenos hábitos de alimentación desde pequeños, eliminando así también las futuras problemáticas alimentarias.

## **2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.**

A causa del impacto que producen los medios de comunicación en la imagen corporal de escolares se plantea este estudio como medio preventivo con la opción de conocer los pensamientos de estudiantes con edades comprendidas entre los 10 y 12 años de edad (Tercer Ciclo de Educación Primaria), etapa previa a la adolescencia.

Este trabajo se basa en los siguientes objetivos:

- Describir la imagen corporal, hábitos saludables y físicos que poseen los estudiantes de Primaria de la ciudad de Granada.
- Establecer la relación entre la imagen corporal de los escolares en función de cuestiones de género, físicos y hábitos saludables en estudiantes de tercer ciclo de Primaria.

### 3. MATERIAL Y MÉTODOS

#### 3.1. Diseño y Participantes.

Participaron en esta investigación de carácter descriptivo y de tipo transversal un total de 278 escolares de la localidad de Granada, de ambos sexos (51,1% de chicos y 48,9% de chicas), de 10 a 12 años, (M= 11,46 años; DT= 0,534).

#### 3.2. Variables e instrumentos.

- **Género**, según fuese masculino o femenino.
- **Alimentación**, según el número de comidas diarias. Con tres opciones, menos de 2 comidas diarias, de 3 a 4 y más de 4 comidas.
- **Horas de televisión**, según el número de horas diarias, divididas en menos de 2 horas, entre 3 y 4 y más de 4 horas.
- **Escala de evaluación de la imagen corporal de Marrodán (2008)**, compuesta por tres apartados: en el primer apartado la persona encuestada debe elegir una de las 9 siluetas que corresponda con su imagen corporal, en el segundo apartado debe elegir la imagen que él desea tener y finalmente en el tercer apartado, la imagen que los demás tienen de este.
- **Obesidad**, categorizado en bajo peso, normo peso, sobrepeso y obeso.

Para esta investigación se elaboró un cuestionario de elaboración propia, donde están incluidas preguntas de categorización directa, cuyas respuestas son cerradas, como:

- ¿Realizas alguna actividad física?
- **IMC (Índice de Masa Corporal)**, una vez obtenido el dato numérico de la fórmula se encuadran en las cuatro categorías distintas establecidas (bajo peso, normo peso, sobrepeso y obesidad), en los niños/as estos datos después se extrapolaban dentro de lo que marcan las tablas del estudio En Kid (Serra et al, 2003), siendo multitud de autores los que se han basado en ellas (SEEDO, 1996 y Salas, Rubio, Barbany y Moreno, 2007).

Además se usó un metro y una báscula para así poder calcular el IMC de los participantes.

#### 3.3. Procedimiento

Desde el Área de Corporal en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, se solicitó la colaboración de algunos centros situados en la localidad de Granada. La dirección de cada centro educativo fue informada de la

investigación para pedir la colaboración de sus alumnos/as. En todo momento se garantizó a los participantes el anonimato de la información recogida aclarando que su utilización sería sólo con fines científicos.

La recogida de datos se hizo en horario escolar con la presencia del docente en todo momento. Finalmente se agradeció a los docentes y responsables de los centros por su colaboración y se les informó del envío del informe sobre los datos obtenidos respetando el anonimato de los mismos. Se contó en todos los casos con el consentimiento de los participantes.

### 3.4 Análisis de los Datos

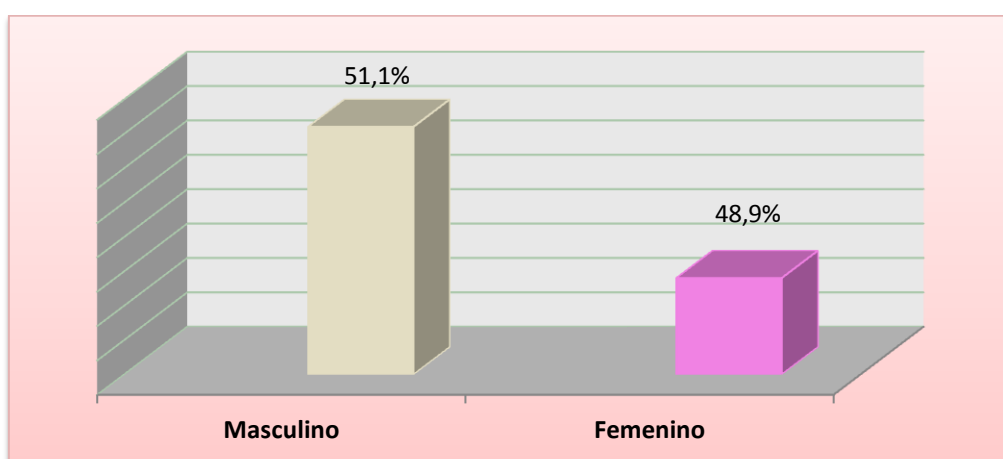
Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico software SPSS 20.0., mediante la utilización de diversas técnicas de análisis, de esta forma se establecieron los descriptivos básicos mediante la utilización de medias y frecuencias y para el estudio relacional se emplearon tablas de contingencia.

## 4. RESULTADOS

Aquí podemos observar que hay un número similar de chicos (51,1%; n=142), y chicas (48,9%; n=136).

*Tabla 3.1. Distribución del Sexo de la población.*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	142	51,1%
Femenino	136	48,9 %
Total	278	100 %



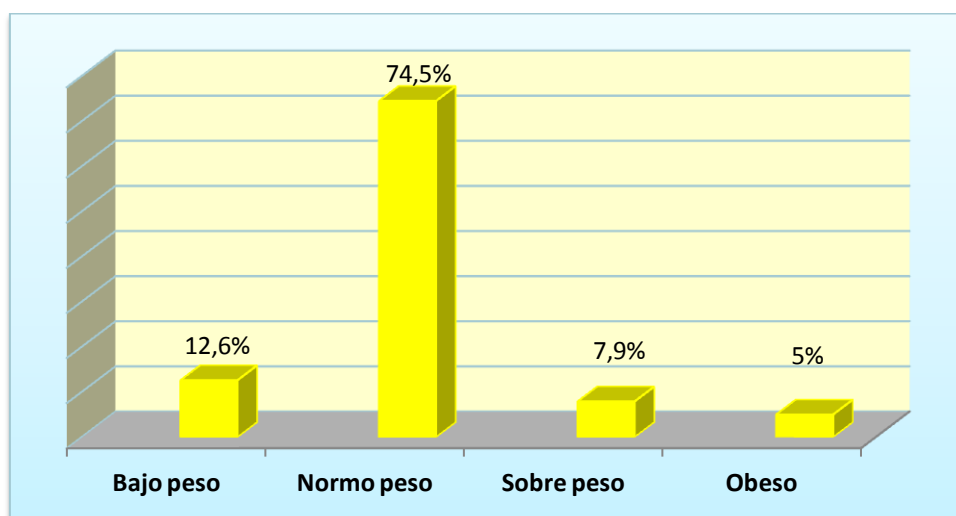
*Grafica 3.1. Distribución del sexo de la población*

Como datos identificativos vemos que hay un mayor porcentaje de alumnos que están dentro de la normalidad, concretamente el 74,5 %. También destacar que existe un 5%

con cifras de obesidad y un 7,9% de sobrepeso. Del mismo modo señalar que el 12,6% tenían bajo peso.

*Tabla 3.2. Frecuencia y porcentualidad de la obesidad.*

Obesidad	Frecuencia	Porcentaje
Bajo peso	35	12,6 %
Normo peso	207	74,5 %
Sobrepeso	2	7,9 %
Obesos	14	5,0 %
<b>Total</b>	<b>278</b>	<b>100 %</b>

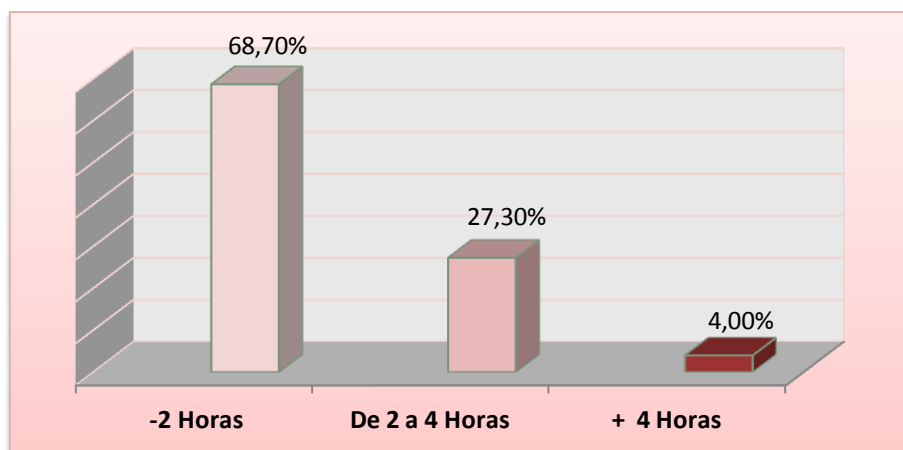


*Gráfica 3.2. Frecuencia y porcentualidad de la obesidad.*

El número de participantes que solo ven menos de 2 horas la televisión diaria es del 68,7 %, así mismo 11 estudiantes pasan más de 4 horas diarias frente al televisor, y representan un 4%, mientras que un 23,7% (n= 76) la ven de 2 a 4 horas.

*Tabla 3.3. Horas de TV que ven al día los participantes.*

Horas de TV	Frecuencia	Porcentaje
-2 Horas	191	68,7 %
De 2 a 4 Horas	76	27,3%
+ 4 Horas	11	4,0 %
<b>Total</b>	<b>278</b>	<b>100 %</b>

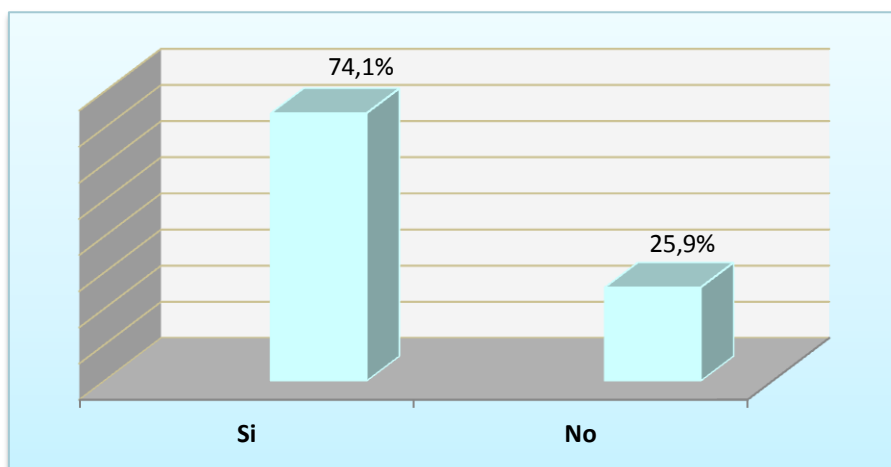


Gráfica 3.3. Horas de TV que ven al día los participantes.

La mayoría de los participantes realizan actividad física (74,1%), fuera del horario escolar, y un 25,9% no hace ninguna práctica fuera del colegio.

Tabla 3.4. Distribución de la práctica de actividad física.

Practica de AF	Frecuencia	Porcentaje
Si	206	74,1 %
No	72	25,9 %
<b>Total</b>	<b>278</b>	<b>100,0 %</b>

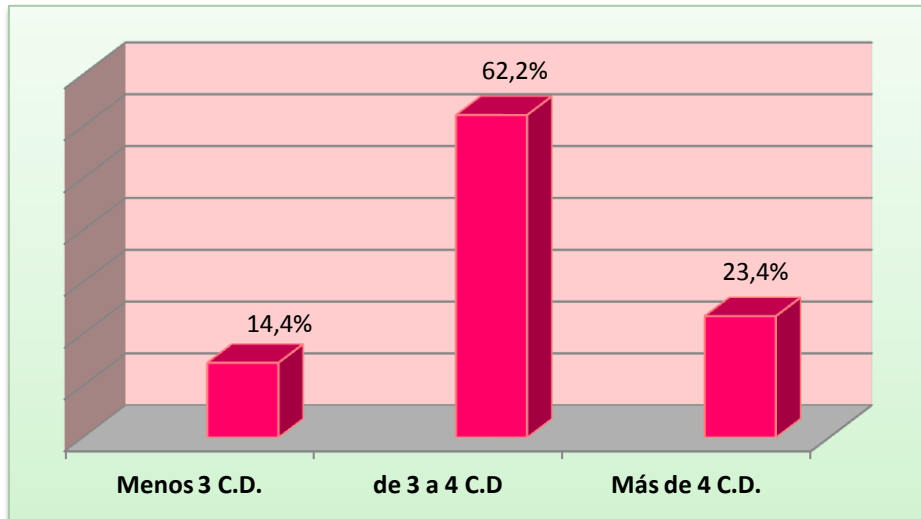


Gráfica 3.4. Distribución de la práctica de actividad física.

La gran mayoría de alumnos realiza entre 3 a 4 comidas al día concretamente un 62,2%. Un porcentaje del 14,4% no llega a las 3 comidas y el 23,4 % hace más de 4 comidas diarias, como se ve en la siguiente tabla y figura.

Tabla 3.5. Distribución del número de comidas diarias.

Comidas Diarias	Frecuencia	Porcentaje
Menos 3 C.D.	40	14,4 %
de 3 a 4 C.D.	173	62,2 %
Más de 4 C.D.	65	23,4 %
<b>Total</b>	<b>278</b>	<b>100 %</b>

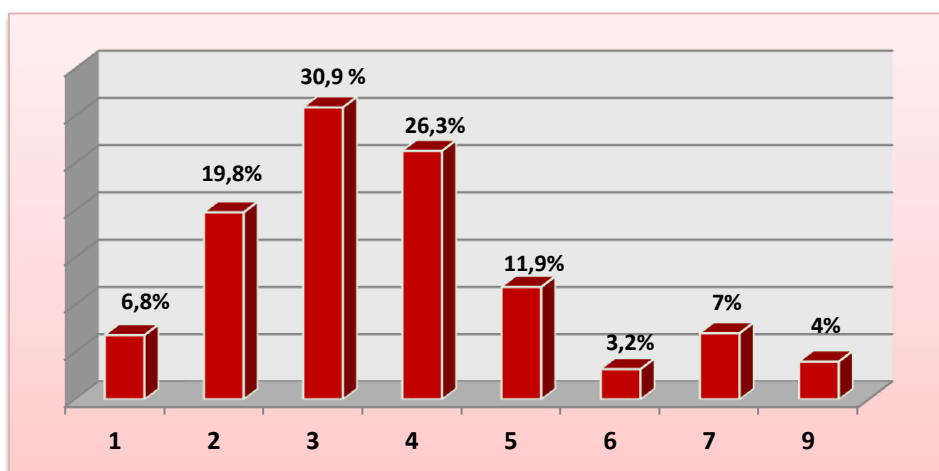


*Tabla 3.5. Distribución del número de comidas diarias.*

La mayor parte de los participantes un 30,9% se identifica con la silueta número 3; la 4 en un 26,3%, frente a la 9 en la que solo fue valorada por un 4%.

*Tabla 3.6. Imagen corporal que corresponde a cada participante.*

	Frecuencia	Porcentaje
1	19	6,8 %
2	55	19,8 %
3	86	30,9 %
4	73	26,3 %
5	33	11,9 %
6	9	3,2 %
7	2	7 %
9	1	4 %
<b>Total</b>	278	100 %

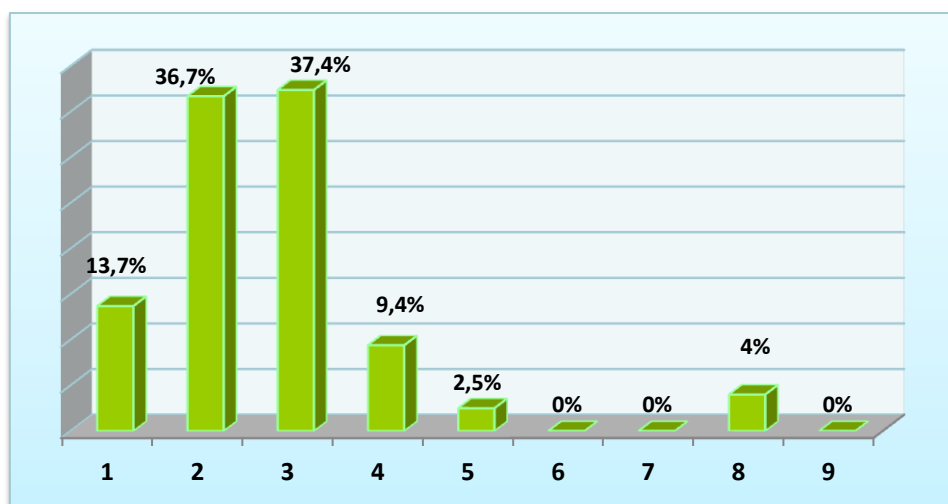


*Gráfica 3.6. Imagen corporal que corresponde a cada participante.*

La mayor parte de los alumnos, concretamente un 37,4%, han elegido como imagen corporal que desean la número 3, hay que destacar que estos también son los que antes han elegido esta silueta como la suya propia. También importante mencionar al participante que había elegido la 9 como su silueta, ahora no elige nadie esta imagen, como puede apreciarse en la siguiente tabla.

*Tabla 3.7. Imagen corporal que desea tener el alumno.*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>1</b>	38	13,7 %
<b>2</b>	102	36,7 %
<b>3</b>	104	37,4 %
<b>4</b>	26	9,4 %
<b>5</b>	7	2,5 %
<b>6</b>	0	0 %
<b>7</b>	0	0 %
<b>8</b>	1	4 %
<b>9</b>	0	0 %
<b>Total</b>	278	100 %



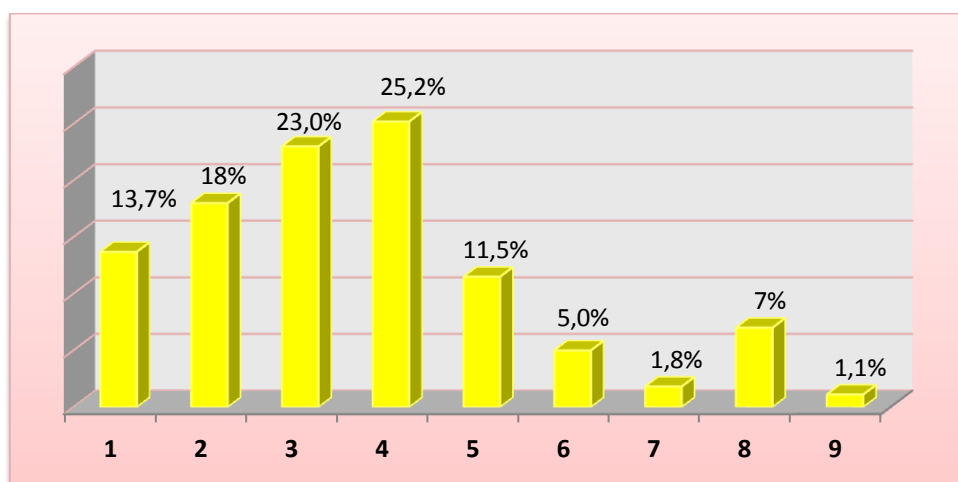
*Gráfica 3.7. Imagen corporal que desea tener el alumno.*

En la categoría 3 y 4 se ven cifras superiores al 20%. Y por el contrario un porcentaje inferior al 2%, corresponden a las figuras 7 y 9, como se desprende de la siguiente tabla y figura.



**Tabla 3.8. Imagen corporal como realmente te ven los demás.**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>1</b>	38	13,7 %
<b>2</b>	50	18 %
<b>3</b>	64	23,0 %
<b>4</b>	70	25,2 %
<b>5</b>	32	11,5 %
<b>6</b>	14	5,0 %
<b>7</b>	5	1,8 %
<b>8</b>	2	7 %
<b>9</b>	3	1,1 %
<b>Total</b>	278	100 %

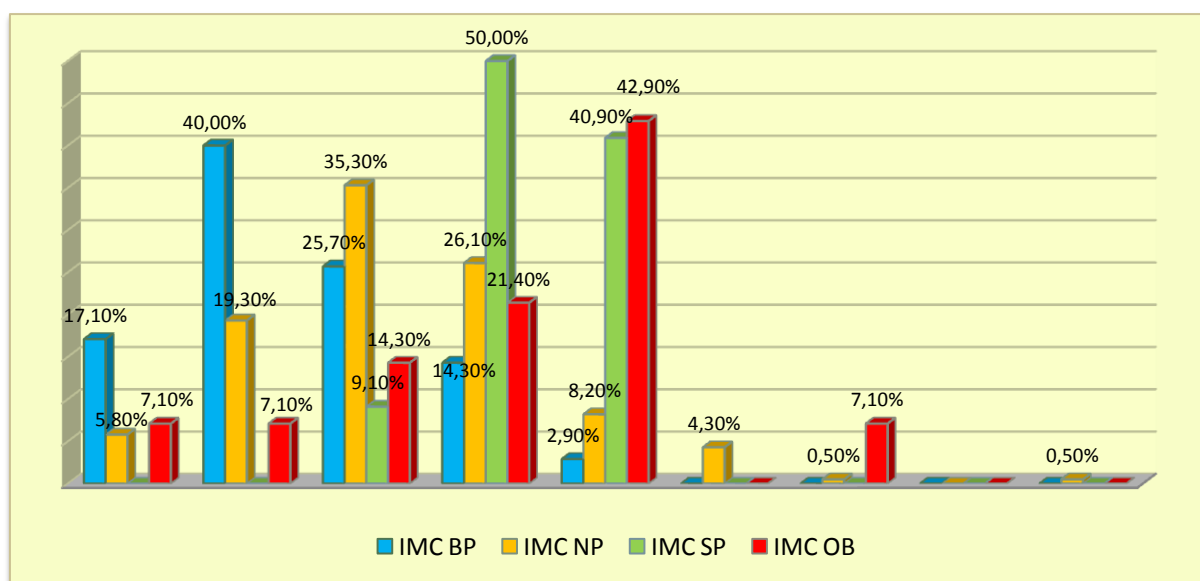


**Gráfica 3.8. Imagen corporal como realmente te ven los demás.**

En la relación de imagen corporal con respecto a la obesidad se han encontrado diferencias estadísticamente significativas ( $p \leq 0,000^{***}$ ). Estas vienen establecidas por un 42,9% de sobrepeso que hay en la figura número 5, ya que esta imagen no corresponde con este índice de masa corporal. También vienen propiciada por el sorprendente 50% de obesidad que hay en la figura número 4.

**Tabla 3.9. Relación de la imagen corporal que corresponde con la obesidad.**

Imagen que Corresponde		Obesidad				Total
		BP	NP	SP	OB	
1	Recuento	6	12	0	1	19
	% Corresponde	31,6%	63,2%	0,0%	5,3%	100,0%
	% IMC	17,1%	5,8%	0,0%	7,1%	6,8%
2	Recuento	14	40	0	1	55
	% Corresponde	25,5%	72,7%	0,0%	1,8%	100,0%
	% IMC	40,0%	19,3%	0,0%	7,1%	19,8%
3	Recuento	9	73	2	2	86
	% Corresponde	10,5%	84,9%	2,3%	2,3%	100,0%
	% IMC	25,7%	35,3%	9,1%	14,3%	30,9%
4	Recuento	5	54	11	3	73
	% Corresponde	6,8%	74,0%	15,1%	4,1%	100,0%
	% IMC	14,3%	26,1%	50,0%	21,4%	26,3%
5	Recuento	1	17	9	6	33
	% Corresponde	3,0%	51,5%	27,3%	18,2%	100,0%
	% IMC	2,9%	8,2%	40,9%	42,9%	11,9%
6	Recuento	0	9	0	0	9
	% Corresponde	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	% IMC	0,0%	4,3%	0,0%	0,0%	3,2%
7	Recuento	0	1	0	1	2
	% Corresponde	0,0%	50,0%	0,0%	50,0%	100,0%
	% IMC	0,0%	0,5%	0,0%	7,1%	0,7%
9	Recuento	0	1	0	0	1
	% Corresponde	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	% IMC	0,0%	0,5%	0,0%	0,0%	0,4%
Total	Recuento	35	207	22	14	278
	% Corresponde	12,6%	74,5%	7,9%	5,0%	100,0%
	% IMC	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%



**Gráfica 3.9. Relación de la imagen corporal que corresponde con la obesidad.**

En esta tabla, donde se relacionan la imagen corporal que corresponde con el número de comidas diarias, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas, ( $p = 0,216$ ). Por lo tanto hay que decir que los participantes que han elegido las primeras figuras son los que también han elegido el menor número de comidas que hacen diariamente.

**Tabla 3.10. Relación de la imagen corporal que corresponde con el número de comidas diarias.**

Imagen que Corresponde		Obesidad				Total
		BP	NP	SP	OB	
1	Recuento	5	10	4	19	5
	% Corresponde	26,3%	52,6%	21,1%	100,0%	26,3%
	% IMC	12,5%	5,8%	6,2%	6,8%	12,5%
2	Recuento	6	39	10	55	6
	% Corresponde	10,9%	70,9%	18,2%	100,0%	10,9%
	% IMC	15,0%	22,5%	15,4%	19,8%	15,0%
3	Recuento	9	50	27	86	9
	% Corresponde	10,5%	58,1%	31,4%	100,0%	10,5%
	% IMC	22,5%	28,9%	41,5%	30,9%	22,5%
4	Recuento	15	45	13	73	15
	% Corresponde	20,5%	61,6%	17,8%	100,0%	20,5%
	% IMC	37,5%	26,0%	20,0%	26,3%	37,5%
5	Recuento	3	21	9	33	3
	% Corresponde	9,1%	63,6%	27,3%	100,0%	9,1%
	% IMC	7,5%	12,1%	13,8%	11,9%	7,5%
6	Recuento	1	7	1	9	1
	% Corresponde	11,1%	77,8%	11,1%	100,0%	11,1%
	% IMC	2,5%	4,0%	1,5%	3,2%	2,5%
7	Recuento	1	1	0	2	1
	% Corresponde	50,0%	50,0%	0,0%	100,0%	50,0%
	% IMC	2,5%	0,6%	0,0%	0,7%	2,5%
9	Recuento	0	0	1	1	0
	% Corresponde	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%	0,0%
	% IMC	0,0%	0,0%	1,5%	0,4%	0,0%
Total	Recuento	40	173	65	278	40
	% Corresponde	14,4%	62,2%	23,4%	100,0%	14,4%
	% IMC	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

*Tabla 3.11. Relación de la imagen corporal que corresponde con la actividad física realizada.*

Imagen que Corresponde		Actividad Física		Total
		Si	No	
1	Recuento	15	4	19
	% Corresponde	78,9%	21,1%	100,0%
	% A.F.	7,3%	5,6%	6,8%
2	Recuento	40	15	55
	% Corresponde	72,7%	27,3%	100,0%
	% A.F.	19,4%	20,8%	19,8%
3	Recuento	70	16	86
	% Corresponde	81,4%	18,6%	100,0%
	% A.F.	34,0%	22,2%	30,9%
4	Recuento	50	23	73
	% Corresponde	68,5%	31,5%	100,0%
	% A.F.	24,3%	31,9%	26,3%
5	Recuento	23	10	33
	% Corresponde	69,7%	30,3%	100,0%
	% A.F.	11,2%	13,9%	11,9%
6	Recuento	6	3	9
	% Corresponde	66,7%	33,3%	100,0%
	% A.F.	2,9%	4,2%	3,2%
7	Recuento	1	1	2
	% Corresponde	50,0%	50,0%	100,0%
	% A.F.	0,5%	1,4%	0,7%
9	Recuento	1	0	1
	% Corresponde	100,0%	0,0%	100,0%
	% A.F.	0,5%	0,0%	0,4%
Total	Recuento	206	72	278
	% Corresponde	74,1%	25,9%	100,0%
	% A.F.	100,0%	100,0%	100,0%

En la relación de la imagen corporal que se desea con el género tampoco se detectan diferencias estadísticamente significativas ( $p= 0,510$ ). Nos encontramos que las menores siluetas las desean las mujeres, excepto la imagen 2 que lo desean los hombres.

**Tabla 3.12. Relación de la imagen corporal que se desea con el sexo.**

Imagen que se desea		Género		Total
		Masculino	Femenino	
1	Recuento	16	22	38
	% Deseo	42,1%	57,9%	100,0%
	% Sexo	11,3%	16,2%	13,7%
2	Recuento	56	46	102
	% Deseo	54,9%	45,1%	100,0%
	% Sexo	39,4%	33,8%	36,7%
3	Recuento	53	51	104
	% Deseo	51,0%	49,0%	100,0%
	% Sexo	37,3%	37,5%	37,4%
4	Recuento	12	14	26
	% Deseo	46,2%	53,8%	100,0%
	% Sexo	8,5%	10,3%	9,4%
5	Recuento	5	2	7
	% Deseo	71,4%	28,6%	100,0%
	% Sexo	3,5%	1,5%	2,5%
8	Recuento	0	1	1
	% Deseo	0,0%	100,0%	100,0%
	% Sexo	0,0%	0,7%	0,4%
Total	Recuento	142	136	278
	% Deseo	51,1%	48,9%	100,0%
	% Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

En relación con la imagen corporal que se desea al IMC, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas ( $p \leq 0,376$ ). Los participantes con mayor obesidad, se encuentran en las primeras siluetas, sobre todo en la número 3 con un 42,9%.

**Tabla 3.13. Relación de la imagen corporal que se desea con la obesidad.**

Imagen que se desea		Obesidad				Total
		BP	NP	SP	OB	
1	Recuento	5	30	0	3	38
	% Deseo	13,2%	78,9%	0,0%	7,9%	100,0%
	% IMC	14,3%	14,5%	0,0%	21,4%	13,7%
2	Recuento	16	76	8	2	102
	% Deseo	15,7%	74,5%	7,8%	2,0%	100,0%
	% IMC	45,7%	36,7%	36,4%	14,3%	36,7%
3	Recuento	10	79	9	6	104
	% Deseo	9,6%	76,0%	8,7%	5,8%	100,0%
	% IMC	28,6%	38,2%	40,9%	42,9%	37,4%
4	Recuento	4	16	3	3	26
	% Deseo	15,4%	61,5%	11,5%	11,5%	100,0%
	% IMC	11,4%	7,7%	13,6%	21,4%	9,4%
5	Recuento	0	5	2	0	7
	% Deseo	0,0%	71,4%	28,6%	0,0%	100,0%
	% IMC	0,0%	2,4%	9,1%	0,0%	2,5%
8	Recuento	0	1	0	0	1
	% Deseo	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	% IMC	0,0%	0,5%	0,0%	0,0%	0,4%
Total	Recuento	35	207	22	14	278
	% Deseo	12,6%	74,5%	7,9%	5,0%	100,0%
	% IMC	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En cuanto a la imagen corporal que se desea con las horas de televisión diarias no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas ( $p \leq 0,559$ ).

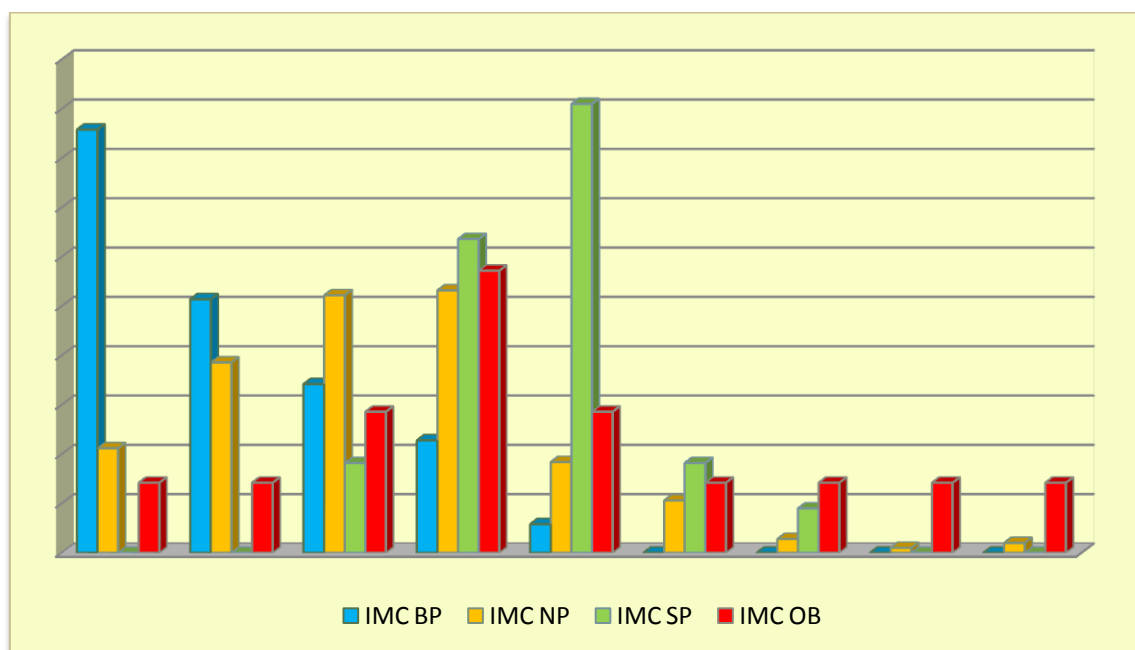
**Tabla 3.14. Relación de la imagen corporal que se desea con las horas de TV diarias.**

Imagen que se desea		Horas de TV			Total
		Menos 2h	2-3 h	Mas 4 h	
1	Recuento	27	9	2	38
	% Deseo	71,1%	23,7%	5,3%	100,0%
	% TV	14,1%	11,8%	18,2%	13,7%
2	Recuento	69	27	6	102
	% Deseo	67,6%	26,5%	5,9%	100,0%
	% TV	36,1%	35,5%	54,5%	36,7%
3	Recuento	73	28	3	104
	% Deseo	70,2%	26,9%	2,9%	100,0%
	% TV	38,2%	36,8%	27,3%	37,4%
4	Recuento	19	7	0	26
	% Deseo	73,1%	26,9%	0,0%	100,0%
	% TV	9,9%	9,2%	0,0%	9,4%
5	Recuento	3	4	0	7
	% Deseo	42,9%	57,1%	0,0%	100,0%
	% TV	1,6%	5,3%	0,0%	2,5%
8	Recuento	0	1	0	1
	% Deseo	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
	% TV	0,0%	1,3%	0,0%	0,4%
Total	Recuento	191	76	11	278
	% Deseo	68,7%	27,3%	4,0%	100,0%
	% TV	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En relación con la imagen corporal que los demás tienen de ti, y la obesidad se han encontrado diferencias estadísticamente significativas ( $p \leq 0,000^{***}$ ). Así los estudiantes con un normo peso, están en su mayoría situados en las primeras siluetas con un 26,1%, en la 3 y la 4. Los alumnos con sobrepeso están situados en su mayoría con un 45,5% en la silueta 5. Aquellos alumnos con obesidad se encuadran mayormente en un 28,6% en la figura 4, seguidos de la 3 y la 5. Los participantes cuyo IMC está dentro de lo normal, los demás los ven como una silueta del 7 al 9, con lo cual se puede decir que la percepción que tienen de ellos es errónea.

**Tabla 3.15. Relación de la imagen corporal que los demás tienen de ti con la obesidad.**

Imagen que tienen	Obesidad				Total	
	BP	NP	SP	OB		
1	Recuento	15	22	0	1	38
	% Como te ven	39,5%	57,9%	0,0%	2,6%	100,0%
	% IMC	42,9%	10,6%	0,0%	7,1%	13,7%
2	Recuento	9	40	0	1	50
	% Como te ven	18,0%	80,0%	0,0%	2,0%	100,0%
	% IMC	25,7%	19,3%	0,0%	7,1%	18,0%
3	Recuento	6	54	2	2	64
	% Como te ven	9,4%	84,4%	3,1%	3,1%	100,0%
	% IMC	17,1%	26,1%	9,1%	14,3%	23,0%
4	Recuento	4	55	7	4	70
	% Como te ven	5,7%	78,6%	10,0%	5,7%	100,0%
	% IMC	11,4%	26,6%	31,8%	28,6%	25,2%
5	Recuento	1	19	10	2	32
	% Como te ven	3,1%	59,4%	31,2%	6,2%	100,0%
	% IMC	2,9%	9,2%	45,5%	14,3%	11,5%
6	Recuento	0	11	2	1	14
	% Como te ven	0,0%	78,6%	14,3%	7,1%	100,0%
	% IMC	0,0%	5,3%	9,1%	7,1%	5,0%
7	Recuento	0	3	1	1	5
	% Como te ven	0,0%	60,0%	20,0%	20,0%	100,0%
	% IMC	0,0%	1,4%	4,5%	7,1%	1,8%
8	Recuento	0	1	0	1	2
	% Como te ven	0,0%	50,0%	0,0%	50,0%	100,0%
	% IMC	0,0%	0,5%	0,0%	7,1%	0,7%
9	Recuento	0	2	0	1	3
	% Como te ven	0,0%	66,7%	0,0%	33,3%	100,0%
	% IMC	0,0%	1,0%	0,0%	7,1%	1,1%
Total	Recuento	35	207	22	14	278
	% Como te ven	12,6%	74,5%	7,9%	5,0%	100,0%
	% IMC	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%



**Gráfica 3.15. Relación de la imagen corporal que los demás tienen de ti con la obesidad.**

Relacionando la imagen corporal que el entorno que rodea al participante tiene de él con el sexo, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas: ( $p \leq 0,290$ ).

*Tabla 3.16. Relación de la imagen corporal que los demás tienen de ti con el sexo.*

Imagen que los demás	Género		Total	
	Masculino	Femenino		
1	Recuento	19	19	38
	% Como te ven	50,0%	50,0%	100,0%
	% Sexo	13,4%	14,0%	13,7%
2	Recuento	24	26	50
	% Como te ven	48,0%	52,0%	100,0%
	% Sexo	16,9%	19,1%	18,0%
3	Recuento	40	24	64
	% Como te ven	62,5%	37,5%	100,0%
	% Sexo	28,2%	17,6%	23,0%
4	Recuento	28	42	70
	% Como te ven	40,0%	60,0%	100,0%
	% Sexo	19,7%	30,9%	25,2%
5	Recuento	16	16	32
	% Como te ven	50,0%	50,0%	100,0%
	% Sexo	11,3%	11,8%	11,5%
6	Recuento	8	6	14
	% Como te ven	57,1%	42,9%	100,0%
	% Sexo	5,6%	4,4%	5,0%
7	Recuento	3	2	5
	% Como te ven	60,0%	40,0%	100,0%
	% Sexo	2,1%	1,5%	1,8%
8	Recuento	2	0	2
	% Como te ven	100,0%	0,0%	100,0%
	% Sexo	1,4%	0,0%	0,7%
9	Recuento	2	1	3
	% Como te ven	66,7%	33,3%	100,0%
	% Sexo	1,4%	0,7%	1,1%
Total	Recuento	142	136	278
	% Como te ven	51,1%	48,9%	100,0%
	% Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

En relación a la imagen corporal que los demás tienen de ti con la actividad física que se practica no hay diferencias estadísticamente significativas: ( $p \leq 0,314$ ), como arrojan los datos de la siguiente tabla:



**Tabla 3.17. Relación de la imagen corporal que los demás tienen de ti con la actividad física.**

Imagen como te ven		Actividad Física		Total
		Si	No	
1	Recuento	23	15	38
	% Como te ven	60,5%	39,5%	100,0%
	% A.F.	11,2%	20,8%	13,7%
2	Recuento	38	12	50
	% Como te ven	76,0%	24,0%	100,0%
	% A.F.	18,4%	16,7%	18,0%
3	Recuento	53	11	64
	% Como te ven	82,8%	17,2%	100,0%
	% A.F.	25,7%	15,3%	23,0%
4	Recuento	49	21	70
	% Como te ven	70,0%	30,0%	100,0%
	% A.F.	23,8%	29,2%	25,2%
5	Recuento	25	7	32
	% Como te ven	78,1%	21,9%	100,0%
	% A.F.	12,1%	9,7%	11,5%
6	Recuento	12	2	14
	% Como te ven	85,7%	14,3%	100,0%
	% A.F.	5,8%	2,8%	5,0%
7	Recuento	3	2	5
	% Como te ven	60,0%	40,0%	100,0%
	% A.F.	1,5%	2,8%	1,8%
9	Recuento	1	1	2
	% Como te ven	50,0%	50,0%	100,0%
	% A.F.	0,5%	1,4%	0,7%
Total	Recuento	2	1	3
	% Como te ven	66,7%	33,3%	100,0%
	% A.F.	1,0%	1,4%	1,1%

## 5. DISCUSIÓN

El mayor porcentaje de alumnos está dentro de la normalidad, en cuanto a obesidad, concretamente tres cuartas partes. También destacar que existe un porcentaje dentro de riesgo tanto de obesidad y sobrepeso, como falta de peso que hay que tener en cuenta. Al igual que afirma Espejo (2003), en su estudio, donde comprobó que se ha producido un leve descenso de la obesidad infantil y un mantenimiento del índice de niños que tienen un IMC dentro de la normalidad. Sin embargo, señala Fernández Segura, (2005), la obesidad es un creciente problema de salud pública, pero según un estudio realizado en 2004 por Villanueva y Ramírez cerca del 30% presentó obesidad y un 12,6% falta de peso. Este último dato coincide exactamente con el porcentaje que he obtenido en esta investigación.

Por tanto cabe destacar que en esta investigación a pesar de los numerosos estudios que destacan la obesidad como un problema que va incrementando día tras día, vemos que el problema de la obesidad se va manteniendo e incluso descendiendo hacia índices normales.

El número de participantes que solo ven menos de 2 horas la televisión diaria es cercana a 7 de cada 10. Existe un exceso de sedentarismo en las sociedades desarrolladas provocado por la aparición de la tecnología y actividades de ocio pasivas como ver la televisión (García- Ferrando, 2006). Además un estudio llevado a cabo por Cabrera García-Ochoa, (2010), reflexiona sobre el aumento de casos de enfermos con trastornos alimenticios a edades cada vez más tempranas y la publicidad que ven los niños en los medios de comunicación afecta a este trastorno, aunque en este estudio solo representa un 4% los niños que ven muy en exceso la televisión diariamente. Hay un aumento de niños que pasan menos de 2 horas diarias con la TV, como afirma Echevarría-Martínez, (2006), el número de horas que dedican los jóvenes a ver la televisión no es un dato alarmante, pues el tiempo que dedican a esta práctica no impide la realización de otras actividades.

Entiendo que cada día los niños pasan menos horas delante del televisor pero, hay un incremento de las horas que pasan con videojuegos por lo que creo que estos datos están unidos y pueden generar hábitos sedentarios.

La mayoría de los participantes realizan actividad física fuera del horario escolar, y una minoría no hace ninguna práctica fuera del colegio. Pero según Miranda-Aparicio, (2009) hay un descenso de práctica de actividad física en los escolares de la provincia de Granada; si bien estos datos no concuerdan con lo que manifiestan (Devís y Peiró, 2000) que indican que durante los últimos años la práctica de actividad física va en aumento, debido a la preocupación que tiene la sociedad por la salud, además podemos añadir el estudio realizado por Granada y Giraldo (2007) en donde el 80% de los participantes hacían práctica de actividad física.

Parece ser que en la actualidad se ha vuelto y recuperado hábitos de vida saludable como puede ser, la práctica de actividad física, porque la población está cada vez más concienciada que para tener un buen estado de salud y se debe practicar deporte.

Al hilo de diversos estudios, estos han demostrado que los jóvenes físicamente más activos se encuentran en mejor estado de salud que los que no realizan ninguna actividad física. (Hallal, Victoria y Wells, 2010).

En el estudio desarrollado la gran mayoría de alumnos realiza de 3 a 4 comidas al día. Un porcentaje inferior no llega a las 3 comidas y alrededor del 20% hace más de 4 comidas diarias. Tanto la actividad física como la dieta juegan un papel importante en el desarrollo de la obesidad (Reeves y Jeanes, 2009). La dieta mediterránea es la más

saludable del planeta (Serra, 2002). Sin embargo cada vez hay menos tiempo libre y no se le dedica el tiempo necesario a la cocina, con lo cual se hace uso de comidas rápidas, lo que llamamos; *comida basura*. Al no tener tiempo suficiente, tampoco se realizan las 5 comidas diarias recomendadas por los profesionales de la salud.

En la investigación de Parco (2012) la mayoría de los participantes hacían 4 comidas al día, seguidos por los que hacen cinco comidas diarias. Al igual que los resultados obtenidos en este estudio.

Según el estudio realizado por Contreras Jordán, Gil Madrona, García López, Fernández Bustos y Pastor Vicedo, (2009) el resultado que obtuvieron fue una leve preocupación por la imagen corporal, al igual que ocurre en esta investigación. Sin embargo, en otros estudios se han detectado una preocupación por la imagen corporal (Rodríguez y Cruz, 2006), sobre todo en mujeres adolescentes.

En mi opinión creo que este índice no va en aumento pero tampoco disminuye, sino que se mantiene esta preocupación por una imagen corporal que nos venden los medios de comunicación. En la sociedad se ha impuesto un modelo de delgadez (Fulkerson 2002), provocando el deseo de parecerse a otros. Por eso este alumno no desea su imagen corporal, sino que prefiere una mucho más delgada. También señalar que una gran parte de la población está contenta con su físico, como señala Goñi, Ruiz de Azua y Liberal (2004).

También decir que en muy pocos casos percibimos el cuerpo tal y como es, sino que lo hacemos en más o en menos, solo vemos lo que queremos ver, afirma Hernández Valderrama, (2013).

Por tanto y como ya he mencionado anteriormente la imagen hoy en día es algo primordial en nuestras vidas y no nos sirve cualquier imagen, sino solo aquella que está aceptada por la sociedad, aquella que nos venden los medios de comunicación como ideal y la que todos hemos ido aceptando poco a poco. Los participantes que han elegido las primeras figuras son los que también han elegido el menor número de comidas que hacen diariamente. Como bien demuestra la investigación realizada por Ramos, Liberal y LaTorre (2005), las personas con un menor IMC realizan menos comidas diarias, evitando el desayuno, que otras cuyo IMC es más elevado.

Las siluetas 1,3 y 9, corresponde con aquellos participantes que si realizan algún tipo de actividad física. En cambio en el resto de las siluetas, no realizan ningún tipo de actividad física, como también aportan Davís y Peiró (2000). La práctica de actividad física mejora la imagen corporal de los participantes, (Raich, 2001).

Nos encontramos que las menores siluetas las desean las mujeres, excepto la imagen 2 que lo desean los hombres. Raich, (2008), si encuentra diferencias entre hombres y mujeres, estas son más vulnerables a sufrir trastornos alimenticios para conseguir una *perfecta* imagen corporal. En contraposición Rubio, (2007), muestra que no hay diferencias significativas entre género. A pesar de lo que aporte Rubio, (2007) y de los resultados de esta investigación creo que si hay diferencias entre el sexo, las mujeres son más susceptibles a la imagen que dan a los demás que los hombres y esto también nos lo muestran los medios de comunicación.

Las personas que son obesas no es exclusivamente por el número de horas que pasan frente al televisor, sino que también influyen otros muchos factores como los genéticos (Gil, 2002). Pero García (2006), piensa que el sedentarismo de la nueva sociedad de la tecnología, es lo que está provocando la obesidad; así mismo las personas se encuentran continuamente a comparaciones respecto a un ideal corporal ya marcado, de ahí que en esta investigación, los alumnos un poco corpulentos ya estén marcados como si tuviesen obesidad, cuando no es así, (Laca, Verdugo y Guzmán, 2005).

Como ya he comentado, siempre la mujer es más propensa a preocuparse por su imagen, que el hombre. Pero aunque piensen de sí mismas que tienen una IMC superior al que tienen en realidad, los demás ven a estas mujeres con la imagen que verdaderamente tienen, (Calado Otero, Rodríguez Castro, y Fernández Prieto, 2003). También destacar que en otras muchas investigaciones, esto no ha sido así, (Taylor, 2007), los alumnos con una silueta mayor no realizan actividad física.

Del mismo modo a los participantes que si realizan actividad física, los demás les atribuyen las primeras siluetas. En cambio, aquellos que no realizan ninguna actividad física fuera del horario escolar, dan al resto una imagen corporal correspondiente a unas siluetas elevadas.

Finalmente destacar que la percepción del físico, se refleja en la adquisición de hábitos saludables como la práctica de actividad física (Ventura, 2010). De ahí que esta práctica influya en la imagen corporal que demos a los demás. Sin embargo no todo es la práctica de actividad física, sino que también influyen, los genes, la alimentación, etc.

## **6. CONCLUSIONES**

Según esta investigación 7 de cada 10 participantes presentan normo peso, 6 de cada 10 ven menos de 2 horas la televisión diariamente, la mayoría realiza alguna

práctica de actividad física fuera del horario escolar y más de la mitad realizan de 3 a 4 comidas al día.

En lo que corresponde a la imagen corporal que tienen los alumnos, la que desean y la imagen que dan a los demás es la misma, corresponde con la silueta número 3. Los hábitos saludables, tanto comidas que realizan diariamente, como práctica de actividad física, están dentro de la normalidad.

En este estudio, no se aprecia ninguna asociación entre la imagen corporal con los demás parámetros analizados.

## **7. LIMITACIONES**

Como **principal limitación** de esta investigación debemos destacar el tamaño de la muestra, ya que solo han sido 278 participantes. Además del mayor número de niños que de niñas, por eso algunos resultados pueden no ser concluyentes.

Otro elemento significativo que ha podido influir, es la edad de los participantes al ser menores de edad, han podido no comprender bien, algunas de las preguntas del cuestionario pasado al principio del estudio.

## **8. PERSPECTIVAS FUTURAS**

En lo que respecta a las **perspectivas futuras**, creo interesantes los trabajos de investigación, ya que con ellos se pueden conocer temas de todo tipo, saber datos actuales y con ellos poder intervenir adecuadamente.

En esta edad, los alumnos sustentan las bases de los hábitos alimenticios que van a tener en un futuro. Por eso es importante que adquieran unos buenos hábitos, tanto de alimentación como de actividad física.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

- Ara, I., Moreno, L.A., Leiva, M.T., Gutin, B. y Casajus, J. A. (2007). Adiposity physical activity, and physical fitness among children from Aragon, Spain. *Obesity Silver Spring*. 15, 1918-1924.
- Cabrera, Y. (2010). El cuerpo femenino en la publicidad. Modelos publicitarios: entre la belleza real, la esbeltez o la anorexia. *Icono 14*(8), 11.
- Contreras, O., J., Gil, P., García, L., M. y Fernández, J., G., (2009). Incidencia de un programa de educación física en la percepción de la propia imagen corporal. *Revista de Educación*, 357, 281-462.
- Devís, J. y Peiró, C. (2000). La actividad física y la promoción de la salud en niños y jóvenes: la escuela y la educación física, *European Journal of Human Movement* 4, 203-217.
- Durá, T. y Sánchez-Valverde, F. (2005). Obesidad infantil: ¿un problema de educación individual, familiar o social? *Acta Pediátrica Española*, 63, 204-207.
- Echevarría-Martínez, M., A., (2006). Una intervención para mejorar la comprensión de textos complejos al comienzo de la educación superior. *Revista de Psicodidáctica*, 11, 169-188.
- Espejo, F. (2003). Evolución del estado nutricional de escolares chilenos de 6 años. *Revista Médica de Chile*. 133,1013-1020.
- Fernández-Segovia, M., E., (2005). Manejo práctico del niño obeso y con sobrepeso en pediatría de atención primaria. *Revista Foro Pediátrico*, 125, 101.
- Field, A. E., Cook N. R. y Gillman M., W. (2005). Weight status in childhood as a predictor of becoming overweight or hypertensive in early adulthood. *The North American Association for the Study of Obesity*. 13, 163-169.
- Finnerty, T., Reeves, S., Dabinett, J., Jeanes, M. y Vögele, C. (2009). Effects of peer influence on dietary intake and physical activity in schoolchildren. *Public Health Nutrition*. 13, 376-383.
- Francés, J. y Toro, A. (2012). Las representaciones corporales: una propuesta de estudio desde una perspectiva compleja. *Eureka en línea*. 9, 88-97.
- Fulkerson, J., A., McGuire, M., T., Neumark- Sztainer, D., Story, M., French, S., A., y Perry, C., L. (2002). Weight- related attitudes and behaviors of adolescent boys and girl who are encouraged to diet by their mother. *International Journal of Obesity*. 26(12), 145-162.

- García- Ferrando, M., (2006). Postmodernidad y deporte: entre la individualización y la manifestación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 16, 124-146.
- García- Preciados, V., (2010). Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares. *Nuevas tendencias en educación física. Deporte y recreación*. 18, 9-13.
- García-Acebes, S. (2006). Adquisición de buenos hábitos de alimentación en el alumnado del primer ciclo de educación primaria. Valencia.
- Gil, A. (2002). Obesidad y genes. *Vox Paediatrica*. 10, 40-45.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Liberal, I. (2004). Propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. *Revista de Psicología del Deporte*. 19(1), 195-213.
- Granada, P., Giraldo, J., C., Zapata, C. D. y Mejía, C. (2007). Caracterización de una muestra de afiliados al régimen contributivo con relación a la práctica de la actividad física. *Revista Médica de Risaralda*. 13, 1-6.
- Hallal, P., Victoria, C., Azavedo, M. y Wells, J. (2010). Adolescent physical activity and health. *Sport Medicine*. 26, 132-144.
- Hernández-Valderrama, L., (2013). La construcción del cuerpo, su imagen y las alteraciones en la anorexia. *Revista Electrónica de Psicología*. 16, 438.
- Hirschler, V. C., Cemente, S., Talgham, H., Petticchio, M. y Jadzinsky, M. (2006). ¿Cómo perciben las madres de niños de jardín de infantes a sus hijos con sobrepeso? *Argentinos de Pediatría*. 104, 221-226.
- Huertas, A. y França, M. E. (2001). El espectador adolescente. Una aproximación a cómo contribuye la televisión en la construcción del yo. *Revista de Estudios de Comunicación*. 11, 67-77.
- Laca, F., A., Verdugo, J., C., y Guzmán, J., (2005). Satisfacción con la vida de algunos colectivos mexicanos: una discusión sobre la psicología del bienestar subjetivo. *Revista de Enseñanza e Investigación en Psicología*. 22, 19-23.
- Lama, R. A., Alonso A., Gil-campos, M., Leis R, Martínez, V. y Morais, A. (2006). Obesidad infantil. Recomendaciones del comité de nutrición de la AEP. Detención precoz. Barcelona. *Anales de Pediatría*, 65, 607-615.
- Lamerias, Fernández, M., Calado, Otero, M., Rodríguez, Castro, Y. y Fernández, Prieto, M. (2003). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios

- sin trastornos alimentarios. *International Journal Clinical Health Psychology*, 3, 23-33.
- Miranda, J., D. (2009). Consideraciones de actuación contra la obesidad adolescente desde el área de educación física en etapa ESO. *Didáctica del profesor*, 4, 87-95.
- Moliner-Urdiales, D., Ruiz, J. R., Vicente- Rodríguez, G., Ortega, F.G., Rey-López, J.P., España- Romero, V., et al., (2010). Associations of muscular and cardiorespiratory fitness with total and central body fat in adolescents. *British Journal of Sport Medicine*. 19,114-125.
- Parco, A. (2012). Valoración y análisis de los hábitos saludables en la etapa de secundaria. *Revista Arista Digital*. 5, 61-79.
- Pérez de Eulate, L., Ramos, P., Liberal, S. y La Torre, M. (2005). Educación nutricional: una encuesta sobre hábitos alimenticios en adolescentes vascos. *Enseñanza de las ciencias*. 22, 1-5.
- Plaza, J. F. (2010). La difusión mediática del “anhelo de delgadez”: un análisis con perspectiva de género. *Revista icono* 14(8), 62-83.
- Raich, R. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en psicología Latinoamericana*, 22(1), 150-160.
- Raich, R. M. (2001). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Pirámide.
- Raich, R., M. (2008). Los trastornos alimentarios. La obesidad y el sobrepeso. *INFOCOP*, 26, 150-160.
- Reilly, J.J. y Wilson, D. (2006). La obesidad, definida como un exceso de grasa en el cuerpo con aumento de la morbilidad, es cada vez más común en niños y adolescentes BLM. *Revista de Postgrado de la VI cátedra de medicina*.
- Rodríguez, S. y Cruz, S., (2006). Evaluación de la imagen corporal en mujeres latinoamericanas residentes en Guipúzcoa. *Anales de Psicología*. 22, 186-199.
- Rubio, J., A., Lara, A., J., Miranda, A., y Aguado, X., (2007). Capacidad de salto y amortiguación en escolares de primaria. *Archivos de Medicina del Deporte*. 120, 235-244.
- Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E., G., Ortega, F.B. y Castillo, M. J. (2010). Field-based fitness assessment in Young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25, 17-22.



- Sánchez-Talavera, A. (2009). Implicación de la educación física en la obesidad infantil. *EF Deportes: Revista Digital de Educación Física*, (8), 49-58.
- Serra, L. y Aranceta, J. (2001). Estudio en Kid. *Medicina clínica*. 125, 460-466.
- Serra, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R.M., Perez, C. y Aranceta, J. (2002). *Alimentación, jóvenes y dieta mediterránea en España. Desarrollo del KIDMED índice de calidad de la dieta mediterránea en la infancia y la adolescencia. Estudio enKid*. Barcelona: Editorial Masson.
- Taylor, S. (2007). Conductas que mejoran la salud. *Psicología de la salud*, 27, 181-190.
- Ventura, L. (2000). La tiranía de la belleza: las mujeres ante los modelos estéticos. *Acciones e investigaciones sociales*. 31, 43-60.
- Villanueva, J., y Ramírez, E. (2004). Factores asociados al sobrepeso en estudiantes de 8 a 18 años de áreas suburbanas. *Salus*. 5(3),7-11.

## **10. ANEXOS**



UGR | Universidad  
de Granada

Granada a 11 de marzo de 2014.

A/A del Sr/a Director/a del Centro:

Estimado Director/a:

Desde el Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, se están realizando un conjunto de estudios, encaminados al conocimiento de los hábitos saludables para su control y mejora en el ámbito de la actividad física en el alumnado de Primaria; en estos momentos estamos centrados en conocer el estado de satisfacción, motivación, hábitos saludables y preferencias físico-deportivas de centros educativos de la provincia de Granada.

El motivo por el que nos dirigimos a Vd. es para solicitar la colaboración de su Centro, y más concretamente de los cursos de Primaria, en el desarrollo de este programa de investigación, encaminados a la elaboración del Trabajo Fin de Grado por parte del alumnado que se encuentra en su Centro en el periodo de Prácticas.

Los datos que necesitamos analizar entre los alumnos/as, serán obtenidos a través de un cuestionario de tipo sociodemográfico y de hábitos físico-saludables. Hemos de decir que todos los documentos son totalmente anónimos y los datos serán tratados únicamente por el equipo investigador, sin causar el menor riesgo para el alumno/a. No obstante ante cualquier duda o necesidad de aclarar más información quedamos a su entera disposición. La toma de datos no pasará de unos 15 minutos, por lo que agradeceríamos su cooperación en este proyecto.

Los trabajos serán coordinados por el profesor Dr. (Universidad de Granada).

Los resultados obtenidos de este trabajo serán analizados durante el curso y la difusión de los mismos les será entregada en el momento de su discusión y posterior publicación.

Agradeciendo de antemano su colaboración, les saluda atentamente.

Fdo:

Facultad de Ciencias de la Educación  
Campus de Cartuja s/n  
18071 Granada  
Tfno.: 958 24 39 54  
Fax: 958 24 90 53  
Correo Electrónico: [dexpremu@ugr.es](mailto:dexpremu@ugr.es)

Departamento de Didáctica de la  
Expresión Musical, Plástica y Corporal



Universidad  
de Granada

Facultad de Ciencias de la Educación  
Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal

## CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y USO DE VIDEOJUEGOS

Estimado alumno/a:

Pedimos tu colaboración para realizar un estudio sobre los estilos de vida saludables y uso de videojuegos de los alumnos de Primaria, Secundaria y Universidad.  
Este cuestionario es anónimo, por lo que no tienes que escribir tu nombre, y desearnos que lo contestes de forma individual y sincera.

Gracias por tu colaboración.

### INSTRUCCIONES PARA REALIZAR EL CUESTIONARIO

- Lee detenidamente las instrucciones para rellenar el cuestionario y si tienes alguna duda, pregunta al profesor/a.
- Antes de contestar asegúrate que comprendes claramente la pregunta.
- Todas las respuestas son válidas, no hay unas soluciones mejores que otras.
- Recuerda que debes contestar siempre con sinceridad.
- Cuando termines, entrega este cuestionario al profesor responsable.

No rellenes este primer cuadro (lo hará el investigador responsable)

Número:	Altura:	Año de nacimiento:	Sexo:	F	M
Padres:	Embarazada:	Biomédica:			
<b>Parientes</b>					
Padres:		Esposo/rna:	Parientes:	Padre	Madre
¿Dónde vive?					Ciudad
¿Con qué familia o miembros de tu familia vive actualmente?		Padre y madre	Padre	Madre	Otros
¿Has recibido?	SI	No	Dispositivo	Móvil	Tablet

Empecemos a conocerlo. Es fácil, solo tienes que marcar con una X la casilla correspondiente.

¿Cuántas horas dedicas diariamente a ver televisión?	Menos de 2	De 2-4	Más de 4	
¿Realizas alguna actividad física con regularidad?	SI	No	SI	
¿Por qué lo practicas?	Porque me gusta	Porque me ayuda a estar en forma	Mis padres me obligan	
¿Cuántas comidas haces al día?	Menos de 3	3 ó 4	Más de 4	
¿Sueles jugar algún juego de ordenador?	SI	No		
¿Con qué frecuencia comes bollos, industrial?	Todos los días	Una vez en semana	Una vez al mes	
¿Cómo es el comedor de tu colegio?	SI	No	Algunas veces	
¿Realizas alguna dieta específica de comidas?	SI	No	Ninguna	
¿Por qué motivo realizas esta dieta específica o régimen de comidas especiales?	Según un orden	Control de peso	Problemas de salud	Otros motivos (especificar)
¿Qué medidas tomar en los meses de invierno?	Bata	Botas	Bonitos	Pera

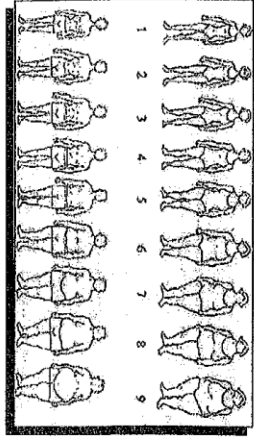
¿Realizas algún deporte federado?	SI	No	
¿Has jugado en la Selección Granada o Andalucía?	SI	No	
¿Cuántas veces has practicado deporte?	1-2 veces/semana	3-4 veces/semana	Más de 4 veces/semana

1. Alguno compañero/a me ha tratado con indiferencia o me ha dejado de lado.	1	2	3	4
2. Alguno compañero/a ha comentado maneras sobre mí para que los demás no quiera venir conmigo.	1	2	3	4
3. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
4. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
5. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
6. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
7. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
8. Cuando algun compañero/a se ha enfadado conmigo me ha tratado con indiferencia o me ha dejado de lado.	1	2	3	4
9. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
10. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
11. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
12. Alguno compañero/a se ha reído con mi familia.	1	2	3	4
13. Alguno compañero/a se ha reído con mi familia.	1	2	3	4
14. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
15. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
16. Alguno compañero/a me ha tratado con indiferencia o me ha dejado de lado para conseguir lo que él/ella quiere.	1	2	3	4
17. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
18. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
19. Alguno compañero/a me ha ignorado de algo que yo no he hecho.	1	2	3	4
20. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
21. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
22. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
23. Alguno compañero/a me ha ignorado.	1	2	3	4
24. Para conseguir lo que quiero, chismorreo o cuento rumores sobre los demás.	1	2	3	4
25. Para conseguir lo que quiero, chismorreo o cuento rumores sobre los demás.	1	2	3	4

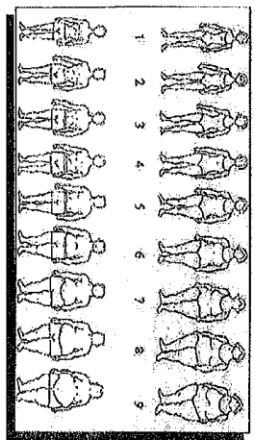
Quando has respondido a las preguntas anteriores, ¿en quién estabas pensando?	1
En un compañero especialmente	2
En una compañera especialmente	3
En un compañero especialmente, acompañado de un grupo de amigos/as que le apoyan	4
En una compañera especialmente, acompañado de un grupo de amigos/as que le apoyan	5
En varios compañeros/as que son un grupo de amigos	6
En varios compañeros/as que no son amigos entre sí	

En estas situaciones que te han ocurrido en el colegio, ¿con qué frecuencia te han pasado?	1
Nunca me han pasado esas cosas	2
Solo me han pasado 1 o 2 veces en el curso	3
Me han pasado 1 o 2 veces durante varios meses	4
Me han pasado 1 o 2 veces a la semana durante varios meses	5
Me han pasado todos o casi todos los días del curso	

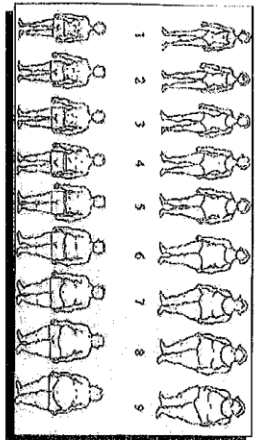
RODEA EL NÚMERO DE LA FIGURA QUE CREEZ QUE SE CORRESPONDE CON LA TIVA.



RODEA EL NÚMERO DE LA FIGURA QUE DISEÑARÍAS TENER.



RODEA EL NÚMERO DE LA FIGURA CON LA QUE CREEZ QUE TUS COMPANEROS TE VEN.



A continuación, verás unas frases que se refieren a comportamientos que algunos chicos y chicas realizan en el colegio. Por favor, contesta con sinceridad y sin ningún miedo. Recuerda y señala si en el aula, el recreo o las clases de Educación Física has sentido o te has comportado así:

Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
1	2	3	4

1. Soy una persona que se relaciona bien con los demás.	1	2	3	4
2. Si alguien me hace daño o me hieren, no digo que es personal, forme parte de mi grupo de amigos/as.	1	2	3	4
3. Cuando alguien me insulta, me insulto yo también.	1	2	3	4
4. Soy una persona que digo a sus amigos/as que no se relacionen o salgan con otros/as.	1	2	3	4
5. Soy una persona que me relaciono con los chicos que me gustan, pero no con los chicos que me gustan a los demás.	1	2	3	4
6. Para conseguir lo que quiero digo a mis amigos/as que no se relacionen o salgan con otros/as.	1	2	3	4
7. Soy una persona que me relaciono con los chicos que me gustan, pero no con los chicos que me gustan a los demás.	1	2	3	4
8. Cuando alguien me amenaza, yo le amenazo también.	1	2	3	4
9. Soy una persona que me relaciono con los chicos que me gustan, pero no con los chicos que me gustan a los demás.	1	2	3	4
10. Soy una persona que discrimino y cuento rumores de los demás.	1	2	3	4
11. Cuando alguien me insulta, me insulto yo también.	1	2	3	4
12. Para conseguir lo que quiero, no digo que algunas personas forman parte de un grupo de amigos/as.	1	2	3	4
13. Soy una persona que me relaciono con los chicos que me gustan, pero no con los chicos que me gustan a los demás.	1	2	3	4
14. Cuando alguien me ofende, le pego, le puleo o le doy puñetazo.	1	2	3	4
15. Soy una persona que discrimino y cuento rumores de los demás.	1	2	3	4
16. Soy una persona que trata con indiferencia a los demás o dejo de hablar con ellos.	1	2	3	4
17. Cuando alguien me insulta, me insulto yo también.	1	2	3	4
18. Para conseguir lo que quiero, trato con indiferencia o dejo de hablar con algunas personas.	1	2	3	4
19. Soy una persona que me relaciono con los chicos que me gustan, pero no con los chicos que me gustan a los demás.	1	2	3	4
20. Cuando alguien consigue emborracharse, le hago daño o le hiero.	1	2	3	4
21. Soy una persona que discrimino y cuento rumores de los demás.	1	2	3	4
22. Soy una persona que no dejo a los demás que entren en su grupo de amigos/as.	1	2	3	4

¡Perfecto! Ahora vamos con los videojuegos! Marca con una X la respuesta correcta y, en la cuarta casilla, pon los tres juegos que más te gustan.

¿Cuántos dispositivos de juego tienes?	1	2 o 3	Más de 3
¿Qué dispositivos tienes?	Play Station 1, 2, 3 o 4 (sin move) Play Station 1, 2, 3 o 4 (con move) Xbox, Xbox 360 o Xbox One (sin Kinect) Xbox, Xbox 360 o Xbox One (con Kinect) Wii (sin Wii U) Wii (con Wii U) Nintendo DS-Nintendo 3DS PSP-PSP Vita Ordenador con el que juegas Teléfono móvil Tablet		
Escribe el nombre de los 3 juegos que más te gusten			
¿Sueles jugar a juegos con mando o sin mando?	Con mando	Sin mando	
¿Has dejado de hacer actividades que antes te gustaban, por jugar?	Si	No	
¿Espones a muchos niños a jugar videojuegos?	Si	No	
¿Cuándo no estás jugando, piensas a menudo en el videojuego?	Si	No	
¿Le gustas más jugar a juegos que a leer?	Si	No	

En el caso de haber jugado alguna vez a algún "Evergame" (juegos que requieren del movimiento, por ejemplo "Kinect Sport" de Xbox, "Just Dance" de Wii, entre otros.)

¿Acabas muy cansado?	Si	No
¿Te has hecho daño o lesionado jugando a este tipo de videojuegos alguna vez?	Si	No
He accedido a alguien.		
¿Le gusta jugar a alguien?		
No he sufrido accidentes, no he accedido ni he presenciado situaciones de acoso.		

¡Perfecto! Ahora necesito que sigas siendo tan sincero como hasta ahora. Me gustaría saber cómo eres y cómo te sientes. Para ello, responde las siguientes preguntas. Escala de respuesta: 1= Muy en desacuerdo, 2= En desacuerdo, 3= De acuerdo, 4= Muy de acuerdo.

Creo que tengo numerosas cualidades positivas.	1	2	3	4
Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	1	2	3	4
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.	1	2	3	4
Desearía sentir más respeto por mí mismo/a.	1	2	3	4
A veces pienso que no sirvo para nada.	1	2	3	4

¡Vamos! ¡Esta es la última! Ahora solo tienes que rodear el número de la imagen según lo que te pida cada una. ¡Es muy fácil! ¿Verdad?