



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO
2010

“Estudio sobre hábitos alimenticios en la ESO desde la Educación Física”

AUTORÍA FRANCISCO JESÚS MARTÍN RECIO
TEMÁTICA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
ETAPA E.S.O.

Resumen

El objeto del presente trabajo es conocer los hábitos alimenticios de alumnos y alumnas de la ESO correspondientes a un IES de Málaga. Para averiguar las prácticas alimenticias se utilizó un cuestionario compuesto por 30 preguntas que abarcaban todos los objetivos planteados en nuestro estudio. Como conclusiones más relevantes se obtuvieron que el alumnado no realiza las cinco comidas diarias que recomiendan la mayor parte de los expertos, el consumo de hábitos perniciosos va incrementándose con la edad y que mayoritariamente siguen una dieta mediterránea.

Palabras clave

Educación Física (EF), Hábitos Alimenticios (HA), Horas de Actividad Física (HAF).

1. MARCO CONCEPTUAL Y NORMATIVO.

El término estilo de vida "se utiliza para designar la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida, en su sentido más amplio, y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales" (citado en el Glosario de Promoción de la Salud de la Junta de Andalucía, 1986, pg. 6).

Estilo de vida, en términos de salud, significa sentirse bien y capaz de desenvolverse equilibradamente en el medio físico y social. Se podría calificar a un estilo de vida como saludable si genera o mantiene la salud. De hecho, **Terris** destaca dos aspectos de la salud: uno, subjetivo, que hace referencia al estado de bienestar, y el otro objetivo, referido a la capacidad de funcionamiento. La calidad de vida va estar totalmente relacionada con la autonomía de la persona y su autoestima, de tal forma que cuanto más autonomía (capaz de desenvolverse equilibradamente



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO
2010

en el medio físico y social) y mejor autoestima (sentirse bien) se tenga, mayor será su calidad de vida.

Las instituciones educativas como agentes promotores de salud deben fomentar una serie de conductas saludables en los alumnos/as, **Delgado (2002)**:

- Hábitos relacionados con la actividad física (debemos capacitar al alumnado para que en un futuro pueda llevar a la práctica hábitos de vida activa de forma independiente),
- Hábitos higiénicos de cuidado corporal.
- Hábitos posturales.
- Hábitos alimenticios.

En este mismo sentido, **Shepard (1994)**, considera como comportamientos favorables para la salud una alimentación correcta, una actividad física realizada con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas y unas pautas de descanso regulares y de apropiada duración (entre 7 y 8 horas cada noche). Entre los comportamientos negativos considera el consumo de tabaco y de alcohol en cantidades excesivas y el consumo de otras drogas nocivas.

Pastor (1995), amplía el elenco de variables que forman parte de los estilos de vida saludables destacando: los hábitos alimenticios, la práctica de actividad física, el consumo de tabaco, el consumo de alcohol, el consumo de drogas, la higiene dental, los hábitos de descanso, las conductas de prevención de accidentes, las actividades de tiempo libre, la sexualidad, las enfermedades de transmisión sexual, los chequeos médicos preventivos, la apariencia y los hábitos de aseo personal. También aparecen en ocasiones como variables de interés las conductas de autocuidado ante la enfermedad, la compostura activa, los hábitos religiosos, el estrés, sus causas y su afrontamiento y los hábitos educacionales o de estudio.

Todos estos autores consideran que un estilo de vida saludable influye directamente sobre la calidad de vida de las personas y sobre su salud. Por otro lado, también coinciden en otorgar un papel importante a la alimentación. Los hábitos alimenticios se convierte en el eje sobre el cual va a girar este trabajo.

Siguiendo a **M^a Ángeles Prado** conviene distinguir entre estos dos términos:

- Se llama alimentación al acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario, y por lo tanto está en nuestras manos modificarlo. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO
2010

- Se entiende por nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.

Para llevar a cabo todos los procesos que nos permiten estar vivos, el organismo humano necesita un suministro continuo de materiales que debemos ingerir: los *nutrientes* o principios inmediatos. El número de nutrientes que el ser humano puede utilizar es limitado. Sin embargo, estos nutrientes no se ingieren directamente, sino que forman parte de los *alimentos*. Las múltiples combinaciones en que la naturaleza ofrece los diferentes nutrientes nos dan una amplia variedad de alimentos que el ser humano puede consumir.

El estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición de las células que constituyen sus tejidos. Puesto que es bastante difícil actuar voluntariamente en los procesos de nutrición, si queremos mejorar nuestro estado nutricional sólo podemos hacerlo mejorando nuestros hábitos alimenticios.

Desde el marco normativo encontramos la necesidad de trabajar los hábitos alimenticios en la ESO según el Decreto 231/2007. En él, los hábitos alimenticios aparecen como contenido en el bloque de Condición Física y Salud en la ESO con la necesidad de trabajar la “alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico” y “Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal”. Por tanto, es indudable la importancia de investigar acerca de los hábitos alimenticios desde el punto de vista de la salud desarrollando al mismo tiempo así la normativa vigente.

2. OBJETIVOS Y VARIABLES DEL ESTUDIO

Son numerosas las investigaciones relacionadas con la educación para la salud, sobre todo, a partir de la entrada en vigor de la L.O.G.S.E (1990). La mayoría de ellas se han centrado en la relación entre la educación física y la salud, es decir, dentro de un contexto escolar.

Se ha realizado el estudio con escolares de secundaria obligatoria (12 a 16 años) porque consideramos que en esta etapa educativa el escolar ha debido adquirir una amplia gama de patrones motores que le permitan desarrollar numerosas habilidades y destrezas físicas que permiten valorar de forma indirecta la salud de los mismos. En esta última etapa se deben aceptar tal y como son, consolidándose una serie de hábitos de vida, en función de la propia imagen que



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

tengan de sí mismos (autoconcepto), lo que incide directamente en su autoestima. Por tanto, consideramos que es un período clave en la vida de la persona para adquirir y consolidar hábitos saludables que tengan continuidad en la vida adulta.

Los estudios existentes ponen de manifiesto que entre los 12 y los 16 años se producen los mayores cambios en los estilos de vida de los escolares, adquiriendo hábitos en muchos casos no saludables, caso del tabaco, el alcohol y el descenso en nivel de práctica de actividad física. Es momento de analizar la situación de los escolares de la ESO de una localidad periférica de la capital malagueña y poder establecer a partir de los datos obtenidos un programa de actuación que conduzca a los escolares hacia hábitos saludables de vida.

Los **objetivos** que nos planteamos en nuestro estudio son los siguientes:

- Conocer el número de ingesta de comidas diarias que llevan a cabo los alumnos/as del centro.
- Determinar el tipo de alimentos que ingieren: cantidad y calidad de los mismos.
- Averiguar los hábitos perniciosos de los alumno/as: consumo de alcohol, tabaco, drogas, comida basura,...
- Investigar los conocimientos nutricionales que tienen los alumnos/as de los alimentos que ingieren.
- Valorar el estado nutricional de los alumnos/as.
- Diseñar estrategias nutricionales para que los alumnos/as adopten hábitos de vida saludables en la alimentación, actividad física, descanso,...

3. METODOLOGÍA

3.1. Participantes

Las características de los participantes en el estudio se presentan en las siguientes tablas.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
EDAD	458	12	18	13,83	1,293
IMC	458	14	32	21,14	3,204
N válido (según lista)	458				

Tabla 1. Estadísticos Descriptivos de la muestra.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
C/ F	Válidos 1	158	34,5	34,5
	2	124	27,1	61,6
	3	136	29,7	91,3
	4	40	8,7	100,0
	Total	458	100,0	100,0

Tabla2 . Números participantes y porcentajes por cursos de la ESO.

PARTICIPANTES	<i>ESO</i>	<i>ESO MASC</i>	<i>ESO FEM</i>	<i>1º ESO</i>	<i>2º ESO</i>	<i>3º ESO</i>	<i>4º ESO</i>
IMC(Bajo)	9,8	10,6	9,2	15,8	7,3	6,6	5,0
IMC(Normo)	77,7	79,4	75,0	69,6	83,1	79,4	80,0
IMC(Sobrepeso)	13,1	10,1	15,8	14,6	9,7	14,0	15,0
HAF 0-0H	23,4	11,9	33,8	29,7	22,6	16,2	25,0
1-1H	2,6	0,5	4,6	0,0	0,1	5,9	10,0
2-2H	29,5	26,6	32,1	27,2	32,3	27,2	37,5
3-3H	11,8	11,5	12,1	14,6	10,5	11,8	5,0
4-4H o más	32,8	49,5	17,5	28,5	34,7	39,0	22,5

Tabla 3. Medias / Porcentajes IMC y HAF de la muestra.

3.2. Diseño

Se trata de un estudio transversal y descriptivo de los hábitos alimenticios a través del análisis de variables (comidas realizadas al día, tipo y cantidad de alimentos ingeridos y hábitos perniciosos relacionados con la alimentación).

3.3. Material

Para la recogida de datos se ha utilizado un cuestionario, diseñado para obtener la información necesaria según los objetivos específicos planteados, y que se puede observar en la figura 1.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO
2010

SEXO: M / F **CURSO:** **EDAD:** **PESO:** **ALTURA:**

HORAS EJERCICIO SEMANA ADEMÁS DE EF: 0 - 2 - 3 - 4 - Más

RELLENA EL SIGUIENTE CUESTIONARIO *ANÓNIMO*, GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.

LEYENDA: N – Nunca A – Alguna vez F – Frecuentemente S - Siempre

Nº	HÁBITOS ALIMENTICIOS	N	A	F	S
1.	¿Realizas 5 comidas diarias?				
2.	¿Te levantas con tiempo suficiente para desayunar?				
3.	¿Desayunas habitualmente?				
4.	¿Te saltas la merienda por las tardes?				
5.	¿Comes un bocadillo a media mañana?				
6.	¿Comes habitualmente bocadillos a lo largo del día?				
7.	¿Bebes 2 litros de agua diarios?				
8.	¿Incluyes en tu alimentación fruta?				
9.	¿Tomas diariamente verduras y/o legumbres?				
10.	¿Comes pescado?				
11.	¿Incluyes cereales en tu alimentación?				
12.	¿Incluyes en tu alimentación vegetales y/o ensaladas?				
13.	¿Comes pasta y/o arroz?				
14.	¿Comes de todo, aunque a veces no te guste?				
15.	¿Masticas bien los alimentos antes de ingerirlos?				
16.	¿Miras los nutrientes que tienen los alimentos que tomas?				
17.	¿Tomas leche entera (con materia grasa)?				
18.	¿Tomas leche desnatada o semi (con menor % grasa)?				
19.	¿Añades habitualmente sal a tus comidas?				
20.	¿Tomas “comida basura” (hamburguesas, pizzas, burger king.)?				
21.	¿Ingieres habitualmente comida precocinada (congelados)?				
22.	¿Comes patatas fritas de bolsa (snacks)?				
23.	¿Tomas habitualmente chucherías (gominolas, caramelos...)?				
24.	¿Comes habitualmente “bollería industrial” (donuts, bollicao)?				
25.	¿Bebes habitualmente bebidas gaseosas (colas)?				
26.	¿Bebes alcohol cuando sales con amigos/as?				
27.	¿Fumas?				
28.	¿Tomas suplementos vitamínicos?				
29.	¿Has realizado alguna dieta especial?				
30.	¿Has vomitado alguna vez voluntariamente?				



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO
2010

Figura 1. Cuestionario Hábitos Alimenticios

Tal y como define **Manzano y col. (1996)** un cuestionario es “un cuadernillo que contiene el listado de todas las preguntas que utilizamos para obtener la información que interesa en la investigación, y sirve como medio para estructurar la entrevista de forma ordenada, a fin de garantizar que se van a plantear las mismas preguntas a todos los encuestados. Se trata de un proceso estandarizado de interrogación, muy laborioso, y objetivo, en cuanto que 2 personas distintas que apliquen el mismo cuestionario al mismo encuestado obtendrán la misma información”.

El cuestionario es un instrumento muy utilizado en la evaluación de los estilos de vida así como en el control de salud como fase previa a la iniciación de programas de actividad física (**Mateo, 1993; Delgado, 1999; Botella y col.,2000**), siendo uno de los instrumentos más útiles y empleados para la recogida de información, ya que permite (**Tercedor y col. 1996**):

1. Registrar la situación de partida en la que el alumno se encuentra (evaluación inicial).
2. Detectar las causas que motivan esa situación inicial.
3. Adecuar el proceso de enseñanza-aprendizaje a las posibilidades de cada alumno/a.
4. Evaluar conceptos y actitudes.
5. Aprovechar al máximo sus virtudes y minimizar sus defectos procediendo a su validación, pudiendo también utilizar otro tipo de instrumentos.

Y el análisis mediante el programa informático SPSS 13.0

	SEXO	CURSO	EDAD	PESO	ALTURA	IMC	IMC2	H	ACT	F	IES	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8
1	1	0	16	50.00	1.62	19	1	2	4	1	1	1	1	1	0	3	2		
2	1	0	16	70.00	1.72	24	1	0	4	1	0	1	0	1	0	0	3	3	
3	1	0	16	48.00	1.67	17	0	0	4	0	0	2	1	0	3	3			
4	1	0	18	45.00	1.55	19	1	4	4	3	3	3	3	1	3	3			
5	1	0	17	70.00	1.67	25	1	3	4	3	0	3	0	0	3	3			
6	1	0	19	78.00	1.76	25	1	4	4	3	3	2	3	2	3	3			
7	1	0	17	63.00	1.62	24	1	3	4	1	2	0	0	0	0	0	2		
8	1	0	16	69.00	1.60	27	2	0	4	0	0	2	2	2	2	3	3		
9	1	0	18	62.00	1.70	21	1	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3		
10	1	0	17	53.50	1.66	19	1	2	4	1	0	1	1	1	1	2	2		
11	1	0	17	57.00	1.64	21	1	2	4	1	1	2	0	0	0	0	2		
12	0	0	16	64.00	1.77	20	1	4	4	3	3	3	3	3	0	2	3		
13	1	0	17	57.00	1.53	24	1	2	4	1	1	3	3	3	2	3	3		
14	0	0	16	79.00	1.86	23	1	4	4	3	3	3	3	3	0	2	3		
15	0	0	16	68.00	1.81	21	1	0	4	0	0	1	1	1	0	2	3		
16	0	0	16	98.00	1.80	30	2	4	4	3	3	3	3	1	2	2	2		
17	0	0	17	58.00	1.60	23	1	4	4	3	3	3	3	3	0	3	3		
18	1	0	17	59.00	1.69	21	1	2	4	1	1	2	3	0	2	2	2		
19	0	0	17	64.00	1.70	22	1	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3		
20	1	0	16	47.00	1.64	17	0	0	4	1	0	1	0	0	2	2	2		
21	0	0	17	65.00	1.62	19	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3		
22	1	0	17	48.00	1.60	19	1	0	4	0	0	3	3	0	3	3			
23	0	0	16	85.00	1.78	27	2	2	4	3	2	1	1	0	1	2			
24	1	0	16	47.00	1.60	18	1	4	4	3	3	3	3	3	0	3	3		
25	1	0	16	49.00	1.65	18	1	2	4	1	1	2	1	0	3	3			
26	1	0	16	72.00	1.69	25	1	2	4	1	1	2	2	2	0	3	3		
27	0	0	17	84.00	1.90	23	1	4	4	3	3	2	2	0	3	3			
28	0	0	17	70.00	1.85	20	1	4	4	3	3	2	3	0	3	2			



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO
2010

Figura 2. Matriz de datos en programa SPSS.

3.4. Procedimiento

El cuestionario era anónimo, compuesto por 30 preguntas cerradas que, además de conseguir poca influencia del encuestador, facilita el manejo de los datos.

Se repartieron entre los alumnos/as objeto de estudio. Una vez repartidos se explicaron detalladamente las normas para cumplimentarlo. El alumnado respondía a las preguntas con las siguientes premisas:

- N: Nunca
- A: A veces
- F: Frecuentemente
- S: Siempre

4. RESULTADOS

A continuación en la tablas 3 y 4 se muestran los resultados obtenidos en el cuestionario sobre hábitos alimenticios.

Pregunta Nº	% MUESTRA MASCULINA				% MUESTRA FEMENINA				% MUESTRA COMPLETA			
	N	A	F	S	N	A	F	S	N	A	F	S
A1.	28,0	25,2	21,6	25,2	28,8	27,9	23,8	19,6	28,4	26,6	22,7	22,3
A2.	12,4	18,8	22,9	45,9	23,3	24,2	14,6	37,9	18,1	21,6	18,6	41,7
A3.	6,4	13,3	17,9	62,4	10,8	23,8	17,5	47,9	8,7	18,8	17,7	54,8
A4.	25,2	47,7	15,1	11,9	24,2	51,7	11,7	12,5	24,7	49,8	13,3	12,2
A5.	11,5	13,3	12,4	62,8	12,5	15,4	11,3	60,8	12,0	14,4	11,8	61,8
A6.	11,5	42,2	25,7	20,6	14,2	48,8	16,7	20,4	12,9	45,6	21,0	20,5
A7.	13,3	26,1	33,5	27,1	21,3	36,3	22,1	20,4	17,5	31,4	27,5	23,6
A8.	8,3	34,4	26,6	30,7	6,7	37,5	25,8	30,0	7,4	36,0	26,2	30,3
A9.	19,7	41,3	26,6	12,4	20,4	36,7	27,5	15,4	20,1	38,9	27,1	14,0
A10.	7,8	38,5	39,4	14,2	8,3	33,8	40,8	17,1	8,1	36,0	40,2	15,7
A11.	12,4	34,4	30,7	22,5	13,8	30,0	31,7	24,6	13,1	32,1	31,2	23,6
A12.	15,6	36,2	24,3	23,9	12,1	25,4	30,8	31,7	13,8	30,6	27,7	27,9
A13.	3,7	16,5	52,3	27,5	2,9	21,7	44,2	31,3	3,3	19,2	48,0	29,5
A14.	15,6	34,4	23,4	26,6	20,0	34,2	19,6	26,3	17,9	34,3	21,4	26,4
A15.	3,7	15,1	27,5	53,7	5,8	18,3	20,8	55,0	4,8	16,8	24,0	54,4
A16.	58,7	23,9	10,1	7,3	52,9	27,1	12,5	7,5	55,7	25,5	11,4	7,4
A17.	29,8	24,3	17,4	28,4	36,3	21,7	16,3	25,8	33,3	22,9	16,8	27,1
A18.	37,2	24,3	9,6	28,9	26,7	23,8	16,7	32,9	31,7	24,0	13,3	31,0
A19.	8,7	44,0	28,0	19,3	8,3	39,2	32,1	20,4	8,5	41,5	30,1	19,9
A20.	5,0	62,8	22,9	9,2	10,0	65,4	19,6	5,0	7,6	64,2	21,2	7,0
A21.	7,8	56,4	30,7	5,0	16,7	65,0	16,3	2,1	12,4	60,9	23,1	3,5
A22.	12,8	51,8	28,0	7,3	10,8	57,9	23,8	7,5	11,8	55,0	25,8	7,4
A23.	12,4	56,9	20,6	10,1	12,9	48,8	25,8	12,5	12,7	52,6	23,4	11,4
A24.	17,4	56,4	18,8	7,3	20,8	56,7	17,1	5,4	19,2	56,6	17,9	6,3
A25.	17,4	28,4	33,5	20,6	16,3	35,0	27,5	21,3	16,8	31,9	30,3	21,0
A26.	71,1	14,2	9,6	5,0	72,1	18,8	7,5	1,7	71,6	16,6	8,5	3,3
A27.	89,4	4,6	2,8	3,2	92,5	2,9	2,5	2,1	91,0	3,7	2,6	2,6
A28.	78,0	14,2	4,6	3,2	80,0	12,1	4,2	3,8	79,0	13,1	4,4	3,5
A29.	74,3	17,4	3,7	4,6	76,7	15,8	4,2	3,3	75,5	16,6	3,9	3,9
A30.	86,7	11,0	1,4	0,9	78,8	17,1	2,9	1,3	82,5	14,2	2,2	1,1

Tabla 4. Resultados cuestionario HA muestra masculina, femenina y total.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO
2010

Pregunta Nº	% 1º ESO				% 2º ESO				% 3º ESO				% 4º ESO			
	N	A	F	S	N	A	F	S	N	A	F	S	N	A	F	S
A1.	31,6	20,9	28,5	19,0	16,9	33,9	19,4	29,8	36,8	26,5	19,1	17,6	22,5	27,5	22,5	27,5
A2.	11,4	16,5	20,3	51,9	15,3	24,2	16,1	44,4	26,5	22,8	18,4	32,4	25,0	30,0	20,0	25,0
A3.	10,1	12,7	14,6	62,7	6,5	19,4	21,0	53,2	8,8	23,5	18,4	49,3	10,0	25,0	17,5	47,5
A4.	31,6	46,2	11,4	10,8	30,6	41,9	17,7	9,7	12,5	59,6	11,8	16,2	20,0	55,0	12,5	12,5
A5.	14,6	15,8	10,1	59,5	15,3	9,7	16,1	58,9	5,9	18,4	10,3	65,4	12,5	10,0	10,0	67,5
A6.	17,7	42,4	19,6	20,3	12,1	50,0	17,7	20,2	9,6	46,3	23,5	20,6	7,5	42,5	27,5	22,5
A7.	19,6	25,9	27,2	27,2	14,5	37,9	25,0	22,6	16,2	30,1	31,6	22,1	22,5	37,5	22,5	17,5
A8.	7,0	35,4	24,1	33,5	9,7	33,9	25,8	30,6	6,6	39,0	27,2	27,2	5,0	35,0	22,5	27,5
A9.	22,8	38,0	21,5	17,7	21,8	37,9	30,6	9,7	16,2	43,4	27,2	13,2	17,5	30,0	37,5	15,0
A10.	5,1	39,9	39,2	15,8	9,7	29,8	49,2	11,3	12,5	35,3	34,6	17,6	42,5	35,0	22,5	0,0
A11.	12,7	32,9	28,5	25,9	16,9	25,0	35,5	22,6	10,3	39,0	27,2	23,5	12,5	27,5	42,5	17,5
A12.	18,4	34,8	19,6	27,2	9,7	26,6	31,5	32,3	15,4	29,4	28,7	26,5	2,5	30,0	45,0	22,5
A13.	5,1	20,9	44,9	29,1	3,2	21,8	45,2	29,8	1,5	15,4	55,1	27,9	2,5	17,5	45,0	35,0
A14.	20,9	34,2	22,2	22,8	16,9	36,3	16,9	29,8	17,6	33,1	21,3	27,9	10,0	32,5	32,5	25,0
A15.	3,2	10,1	21,5	65,2	7,3	25,0	19,4	48,4	3,7	16,9	29,4	50,0	7,5	17,5	30,0	45,0
A16.	47,5	26,6	12,7	13,3	58,1	25,0	12,9	4,0	63,2	23,5	9,6	3,7	55,0	30,0	7,5	7,5
A17.	34,8	24,7	14,6	25,9	29,8	26,6	17,7	25,8	34,6	17,6	17,6	30,1	32,5	22,5	20,0	25,0
A18.	34,2	22,2	15,2	28,5	29,0	25,0	15,3	30,6	30,1	23,5	11,0	35,3	35,0	30,0	7,5	27,5
A19.	8,9	51,9	23,4	15,8	5,6	37,9	33,1	23,4	11,0	34,6	33,1	21,3	7,5	35,0	37,0	25,0
A20.	7,0	69,0	19,0	5,1	9,1	60,5	25,0	6,5	7,4	63,2	19,9	9,6	10,0	60,0	22,5	7,5
A21.	9,5	66,5	22,2	1,9	17,7	55,6	21,8	4,8	7,4	58,8	28,7	5,1	25,0	62,5	12,5	0,0
A22.	8,9	56,3	28,5	6,3	11,3	51,6	29,8	8,1	14,7	56,6	19,9	8,8	15,0	55,0	25,0	5,0
A23.	8,9	55,7	24,1	11,4	15,3	43,5	22,6	18,5	14,0	58,8	22,1	5,1	15,0	47,5	27,5	10,0
A24.	19,0	64,6	13,9	2,5	17,7	51,6	21,0	9,7	17,6	56,6	19,1	6,6	30,0	40,0	20,0	10,0
A25.	16,5	35,4	27,2	20,9	13,7	30,6	29,8	25,8	17,6	30,9	33,8	17,6	25,0	25,0	32,5	17,5
A26.	85,4	7,0	3,8	3,8	78,2	15,3	4,0	2,4	60,3	24,2	12,5	2,9	35,0	32,5	27,5	5,0
A27.	94,3	2,5	1,9	1,3	93,5	1,6	1,6	3,2	9,4	4,4	22	2,9	72,5	12,5	10,0	5,0
A28.	75,3	17,1	3,8	3,8	75,0	11,3	8,9	4,8	87,5	9,6	0,7	2,2	77,5	15,0	5,0	2,5
A29.	74,1	18,4	3,2	4,4	80,6	9,7	4,0	5,6	75,7	19,1	3,7	1,5	65,5	22,5	7,5	5,0
A30.	79,7	17,7	1,9	0,6	81,5	12,9	4,0	1,6	89,7	8,1	0,7	1,5	72,5	25,0	2,5	0,0

Tabla 5. Resultados por curso.

5. ANÁLISIS

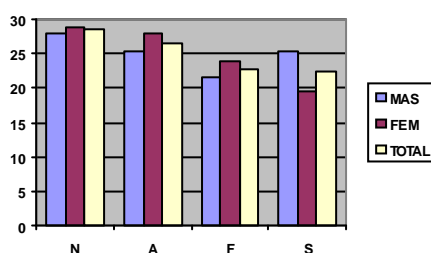
Antes de pasar a analizar detenidamente los datos queremos remarcar que, cuando generalizamos lo hacemos para la muestra investigada.

En el análisis que vamos a realizar vamos a remarcar los resultados más destacados de cada una de las cuestiones planteadas en nuestra herramienta de estudio.

A1. ¿Realizas 5 comidas diarias?

Por norma general la mayoría del alumnado no realiza 5 comidas al día. Sólo 22,3% de los encuestados afirma que siempre las realiza. En los chicos es

ligeramente superior el porcentaje que realiza las 5 comidas diarias (25,2% frente a un 19,6%).



A2. ¿Te levantas con tiempo suficiente para desayunar?

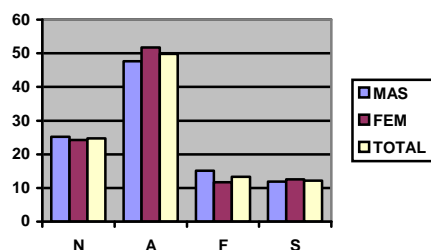
Sólo el 41,7% del alumnado se levanta con tiempo suficiente para desayunar, lo que se deduce que más del 50% se pierde de forma directa el desayuno.

A3. ¿Desayunas habitualmente?

Alrededor del 62,4% de los chicos desayuna siempre mientras que las chicas lo hacen en un 47,9%. Un 45,2% de los alumnos/as se suele perder el desayuno.

A4. ¿Te saltas la merienda por las tardes?

El 24,2% de los alumnos/as nunca se salta la merienda. No existe diferencia entre sexos. Un 75,3% de los alumnos/as no merienda o no lo hace diariamente.



A5. ¿Comes un bocadillo a media mañana?

Un 61,8% de los alumnos/as del centro toman bocadillos a media mañana. No existe diferencia entre sexos.

A6. ¿Comes habitualmente bocadillos a lo largo del día?

Un 20,5 % nos responde que es habitual en ellos comer algún bocadillo a lo largo del día. Aquí tampoco encontramos diferencias entre sexos.

A7. ¿Bebes 2 litros de agua diarios?

El 27,1% de los alumnos bebe 2 litros de agua al día mientras que las chicas lo hacen en un 20,4%. Los resultados más bajos los obtenemos en 4º ESO con un 40% que no beben nunca o casi nunca y los más alto en 1º ESO, donde el 54% afirman que frecuentemente o siempre toman 2 litros de agua.

A8. ¿Incluyes en tu alimentación fruta?

Un 30,5% de los alumnos/as siempre toma fruta por un 7,4% que nunca lo hace.

A9. ¿Tomas diariamente verduras y/o legumbres?

Sólo un 14% de los alumnos/as encuestados toman diariamente legumbres por un 20,1% que nunca lo hace. No existe diferencia entre sexos.

A10. ¿Comes pescado?

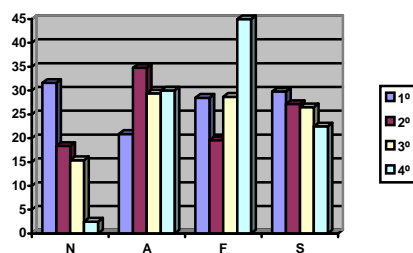
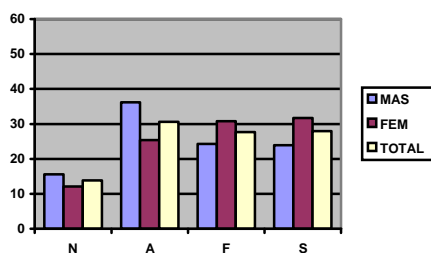
Un 15,7% de los alumnos/as toma pescado a diario por un 8,1% que nunca lo hace. No existe diferencia entre sexos.

A11. ¿Incluyes cereales en tu alimentación?

Un 23,6% de los alumnos/as incluyen cereales en su alimentación frente a un 13,1% que nunca lo hacen.

A12. ¿Incluyes en tu alimentación vegetales y/o ensaladas?

El 31,7% de las chicas incluye vegetales en su alimentación frente a un 23,9 % de los chicos. Apreciamos que conforme van creciendo van dándole más importancia a los vegetales y los incluyen más en sus dietas. En 1º ESO los alumnos consumen menos vegetales que en 4º ESO.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO
2010

A13. ¿Comes pasta y/o arroz?

Es mínimo el porcentaje de alumnos/as que no toman pasta y arroz, no llegan ni al 5% y superior al 75% de los alumnos que la toman de forma frecuentemente o diaria.

A14. ¿Comes de todo, aunque a veces no te guste?

Cerca del 26,4% de los alumnos/as afirman que comen de todo aunque no le guste. En relación al sexo son los chicos más reacios a comer las cosas que no le gustan.

A15. ¿Masticas bien los alimentos antes de ingerirlos?

Por norma general el alumnado mastica bien los alimentos, aunque nos encontramos con un 4,8% de alumnos/as que no suelen masticarlo o que lo ingieren muy rápido.

A16. ¿Miras los nutrientes que tienen los alimentos que tomas?

Por norma general nuestro alumnado no mira los nutrientes que tienen los alimentos que toman (55,7%).

A17. ¿Tomas leche entera (con materia grasa)?

Un 27,1% del alumnado toma leche entera siempre frente a un 33,2% que nunca lo hace.

A18. ¿Tomas leche desnatada o semi (con menor % grasa)?

El porcentaje de alumnos/as que toma leche desnatada o semi es mayor que los que toman leche entera (31%).

A19. ¿Añades habitualmente sal a tus comidas?

Por norma general no le suelen añadir sal a las comidas. Un 8,5% nunca lo hace.

A20. ¿Tomas “comida basura” (hamburguesas, pizzas, burger king...)?

Son pocos los que afirman que comen comida basura siempre (7,6% de los alumnos/as), sobre un 7% señalan que comen comida basura de forma frecuente. Por contra el 85,4% comen alguna vez o frecuentemente este tipo de comida.

A21. ¿Ingieres habitualmente comida precocinada (congelados)?

Los resultados son muy parecidos a la pregunta anterior. Un 3,5% nos dice que siempre lo hace frente a un 12,4% que nunca ingiere este tipo de alimentos. El grueso del alumnado se reparte entre las otras dos opciones.

A22. ¿Comes patatas fritas de bolsa (snacks)?

La gran mayoría del alumnado suele comer snacks de forma frecuente. Un 84% del alumnado nos dice que a veces o frecuentemente comen snacks.

A23. ¿Tomas habitualmente chucherías (gominolas, caramelos...)?

Un 11,4% siempre toma chucherías frente a un 12,7% que nunca lo hace.

A24. ¿Comes habitualmente “bollería industrial” (donuts, bollicao)?

Esta pregunta está íntimamente relacionada con la tomar bocadillo, ya que son poco el alumnado que toma bollería industrial, y eso nos reafirman que los alumnos/as prefieren un buen bocadillo a la bollería industrial. Solo un 6,3% consume habitualmente bollería industrial.

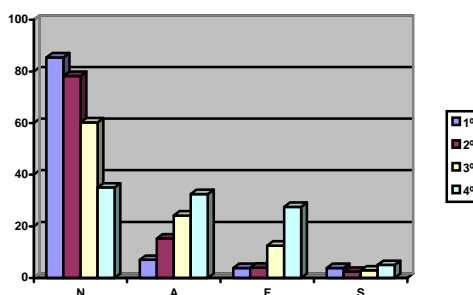
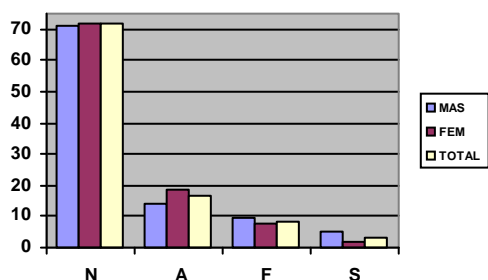
A25. ¿Bebes habitualmente bebidas gaseosas (colas)?

Alrededor del 50% del alumnado afirma que consume bebidas gaseosas de forma frecuente o siempre.

A26. ¿Bebes alcohol cuando sales con amigos/as?

Aquí vemos como conforme los alumnos/as avanzan en edad empiezan a consumir alcohol.

1º ESO el 85% no consume alcohol, en 2º ESO el 78%, en 3º ESO 60%, en 4º ESO un 35%, en 1º bachillerato un 50% y 2º Bachillerato un 23%. Los chicos consumen más alcohol que las chicas.



A27. ¿Fumas?

Conforme van avanzando en edad los alumnos/as empiezan a fumar y son más los chicos que las chicas. En los cursos de 1º, 2º, y 3º ESO un 90% de los alumnos/as no fuman, en cambio en 4º ESO casi un 25% de los alumnos/as fuman.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO
2010

A28. ¿Tomas suplementos vitamínicos?

Son muy pocos los alumnos/as que toman suplementos vitamínicos 3,5% frente a un 79% que nunca lo hace.

A29. ¿Has realizado alguna dieta especial?

Por encima del 75,5% de nuestro alumnado, nunca han realizado ningún tipo de dieta. Alrededor del 15% la ha realizado alguna vez, y por debajo del 10% la realizan con frecuencia o siempre.

A30. ¿Has vomitado alguna vez voluntariamente?

Por debajo del 5% afirman que han vomitado de forma voluntaria de forma frecuente, y por el encima de 95% que no han vomitado de forma voluntaria.

6.CONCLUSIONES

De los datos analizados podemos obtener algunas conclusiones que pueden ser bastante significativas:

- La mayoría del alumnado no realiza las cinco comidas diarias y normalmente se saltan la merienda.
- Casi el 75% toma como mínimo una vez al día bocadillo.
- En relación a la dieta podemos decir que se cumple a grandes rasgos las características de la Dieta Mediterránea, y conforme los alumnos/as van avanzando en la Educación Secundaria Obligatoria se cumple más esos principios de la dieta mediterránea.
- Nuestro alumnado come poca comida “basura” (pizza, hamburguesas, etc..) y precocinados. Esto puede ser debido al entorno rural donde se encuentra el centro, donde no nos encontramos McDonalds y pizzerías, pero en contraposición nos encontramos que suelen tomar muchas chucherías y golosinas.
- Vemos también como el consumo de alcohol y tabaco es relativamente escaso en los primeros cursos de la ESO, pero van aumentando conforme nuestro alumnado va avanzando en edad.
- Por norma general el alumnado no mira ni conoce los componentes nutricionales de los alimentos (55,7%).

Como futuras líneas de investigación podemos señalar las siguientes que pueden ser interesantes: comparar con otras muestras de centros educativos (capital, otras provincias, ...), después de tratamiento de UD relacionada con contenidos de salud, estilos de enseñanza...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO
2010

BIBLIOGRAFÍA

- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002).** *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Devis, J. (2000).** *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Casimiro, A.J. (1999).** *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y niveles de condición física-salud en escolares entre final de Educación Primaria (12 años) y final ESO (16 años)*. Universidad de Granada: Tesis Doctoral.
- Gutiérrez, M. (2000).** *Actividad física, estilos de vida y calidad de vida*. Revista Educación Física: Renovación de teoría y práctica, 79: 51-3.
- Linares Girela D. (1992).** *Valoración morfológica y funcional de los escolares andaluces de 14 a 17 años*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Nutbeam, D. (1986).** *Glosario de promoción para la salud*. Sevilla: Consejería Salud Junta de Andalucía.
- Pastor, Y. (1995).** *Estilos de vida y salud: Una revisión*. Tesis de Licenciatura. Universitat de Valencia.
- Sánchez Bañuelos F. (1996).** *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sánchez Martín, Trinidad (2007).** *Parámetros antropométricos y nutricionales en un grupo de alumnas de 12-16 años* Servicio de Publicaciones. Málaga: Universidad de Málaga.
- Tercedor, P. y col. (1996).** *Utilización de cuestionarios de actividad física en promoción de la salud*. Revista española de E.F y deportes; 3 (3):31-36

Autoría

- Nombre y Apellidos: FRANCISCO JESÚS MARTÍN RECIO
- Centro, localidad, provincia: IES "Valle del Azahar", Cártama (Málaga).
- E-mail: fjmrecio@hotmail.com