

HÁBITOS SALUDABLES Y OPINIÓN DE ESCOLARES HACIA LA ESCUELA. COMPARACIÓN POR NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Moral García, J.E.¹; Martínez López, E.J.²; Lara Sánchez, A.J.²

¹ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

² Universidad de Jaén

En la actualidad menos de la mitad de los adolescentes son físicamente activos, y los niveles de práctica de Actividad Física bajan con el avance de la edad. Los objetivos en este proyecto investigador son: saber la opinión del alumnado hacia la escuela, conocer el sedentarismo y el nivel de práctica de AF de escolares adolescentes y determinar la relación existente entre las medidas anteriores. En el apartado del método desatacar que se ha utilizado un cuestionario para estimar la variable escuela, sedentarismo y actividad física. Tras el análisis de los datos se ha obtenido como resultados que los chicos tienen un peor concepto de la escuela que las chicas, que los varones son más activos que las mujeres en todos los grupos de edad y que los hábitos sedentarios experimentan un repunte a medida que se eleva la edad de los sujetos.

Palabras Clave: Salud, escuela, actividad física, hábitos saludables, adolescencia.

Nowaday less a half of the teenagers are physically active and the practice level of the physical activity decrease with the age advance. The objectives of this investigative project are: knowing the opinion of the pupils toward the school, knowing the school teenager's sedentary lifestyle and practice level of PA and determining the existent relationship between the previous measures. In the section of method it's necessary to point out that a questionnaire to estimate the variable school, sedentary lifestyle and physical activity. After the analysis of the data, it has been obtained as a result, that boys have a worse concept of school than girls, males are more active than women in all age groups and that sedentary habits experiment an increment as the subject age increases.

Key words: health, school, physical activity, healthy habits, adolescence.

INTRODUCCIÓN

La declaración de Yakarta incluye a las escuelas entre los escenarios que ofrecen oportunidades reales para la ejecución de estrategias integrales de promoción de la salud que pueden modificar el estilo de vida y las condiciones sociales, económicas y ambientales determinantes de la salud (Santos, 2005). La nueva corriente de opinión emanada de la OMS (1956) define la salud como: *“El estado de completo bienestar físico, psicológico y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”*.

Estudios recientes revelan, que menos de la mitad de los adolescentes son físicamente activos, que la frecuencia de actividad física (AF) semanal baja con el avance de la edad de los sujetos y que se produce de una forma más importante (>10%) en el sexo femenino (Roberts et al., 2004).

Si atendemos a lo anteriormente expuesto, prestando especial esmero al concepto de salud y al ámbito escolar, nos hemos propuesto los siguientes objetivos: 1º) Saber la opinión del alumnado hacia la escuela. 2º) Conocer el sedentarismo y el nivel de práctica de AF de escolares adolescentes. 3º) Determinar la relación existente entre las medidas anteriores.

MÉTODO

Nos encontramos ante un estudio descriptivo, de corte transversal, donde los sujetos objeto de investigación han sido 302 alumnos de Educación Secundaria Obligatoria, de ambos sexos, de entre los 13 y 15 años de edad, dos institutos públicos de la provincia de Jaén. El reparto muestral indica que hay un ligero predominio del sexo femenino con 153 sujetos, por los 149 del masculino.

Para la obtención de datos relativos a las variables escuela, sedentarismo y actividad física nos hemos apoyado en un documento publicado por la OMS en 2004, en el cual se estudiaban determinados parámetros relacionados con la salud, entre los que se encuentran los antes mencionados. El cuestionario relativo a la escuela fue aportado por Samdal, Dür y Freeman (2004), el sedentarismo fue estudiado mediante el cuestionario de Todd y Currie (2004) y la actividad física fue valorada gracias a la escala de Robert, Tynjälä y Komkov (2004).

Los datos fueron tomados directamente por los investigadores en los centros escolares elegidos. En primer lugar se realizaban las explicaciones previas y seguidamente se pasaba a la cumplimentación del cuestionario por parte del alumnado. Una vez tomados todos los datos, se llevó a cabo el análisis de los mismos a través del programa estadístico SPSS versión 15.0, en colaboración con Microsoft Office Excell 2003.

RESULTADOS

Del análisis de los datos relativos a la opinión a cerca de la escuela, se puede observar que los

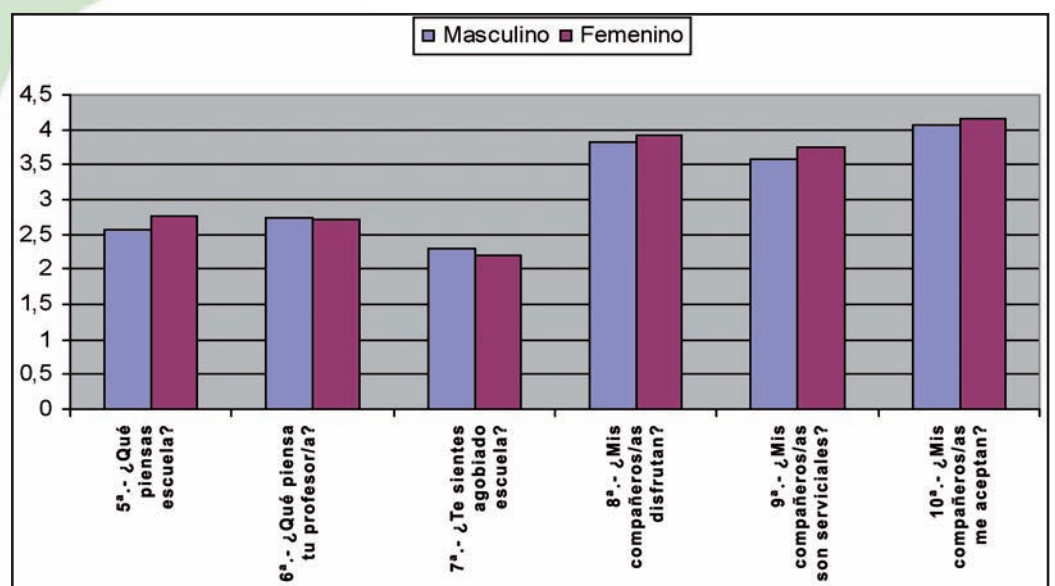


Figura 1. Gráfica de medias sobre la opinión hacia la escuela según el sexo.

varones tienen una opinión más negativa que las mujeres (ítem 5º), de igual modo las chicas se sienten más valoradas (ítem 6º) por su profesor/a y menos agobiadas por todo lo que la escuela implica (ítem 7º). Ésto también tiene su correspondencia en el sentido del compañerismo que tienen ambos sexos, siendo más favorable en el caso de las mujeres (ítems 8º, 9º y 10º) (figura 1).

A la luz de los resultados obtenidos los chicos suelen presentar mayores niveles de práctica de AF que las chicas, ya que los primeros suelen seguir las recomendaciones unos 4 días a la semana, por los casi 3 días de las segundas. Esta tendencia se corresponde con las horas que las mujeres dedican al ocio pasivo, siendo superiores en comparación con los hombres. El hilo de lo expuesto en las líneas anteriores, aquí las chicas dedican más tiempo a las tareas del colegio, circunstancia que coincide con la mejor opinión de este colectivo, en comparación con sus homólogos masculinos (figura 2).

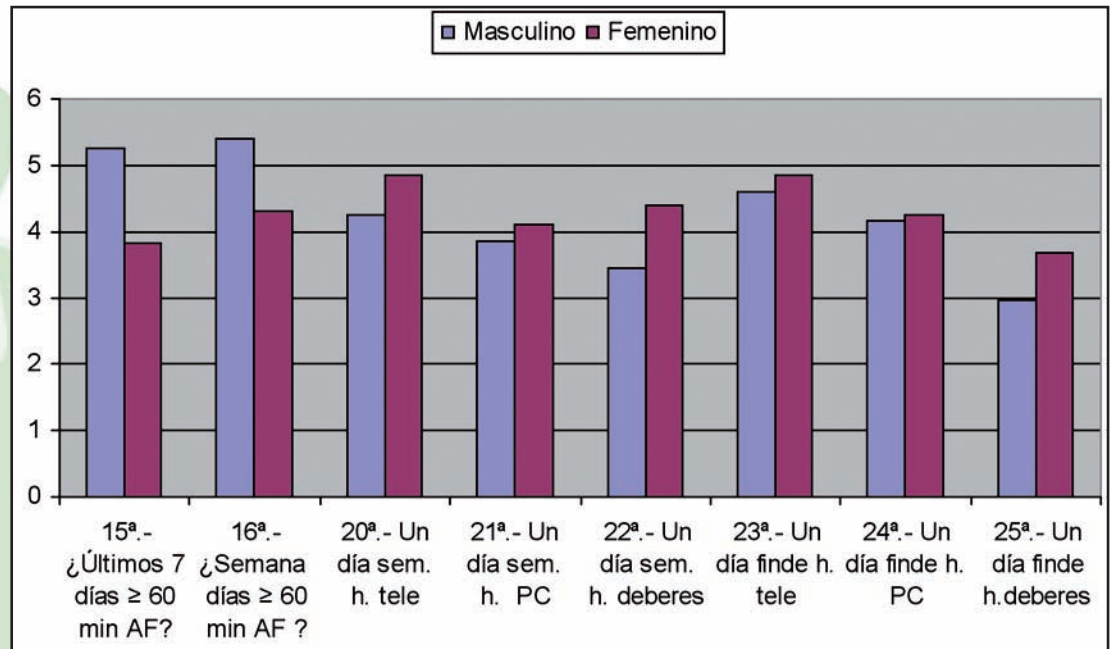


Figura 2. Gráfica de medias de sedentarismo y AF según el sexo (hábitos saludables).

La opinión hacia la escuela se va haciendo más negativa conforme avanza la edad de los sujetos, obteniéndose diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$) sobre todo en los ítems 5º y 7º (figura 3).

Por su parte el nivel de práctica de AF se reduce, de forma paralela al ascenso de la edad de los sujetos, evidencia que tiene su correspondencia con el incremento del

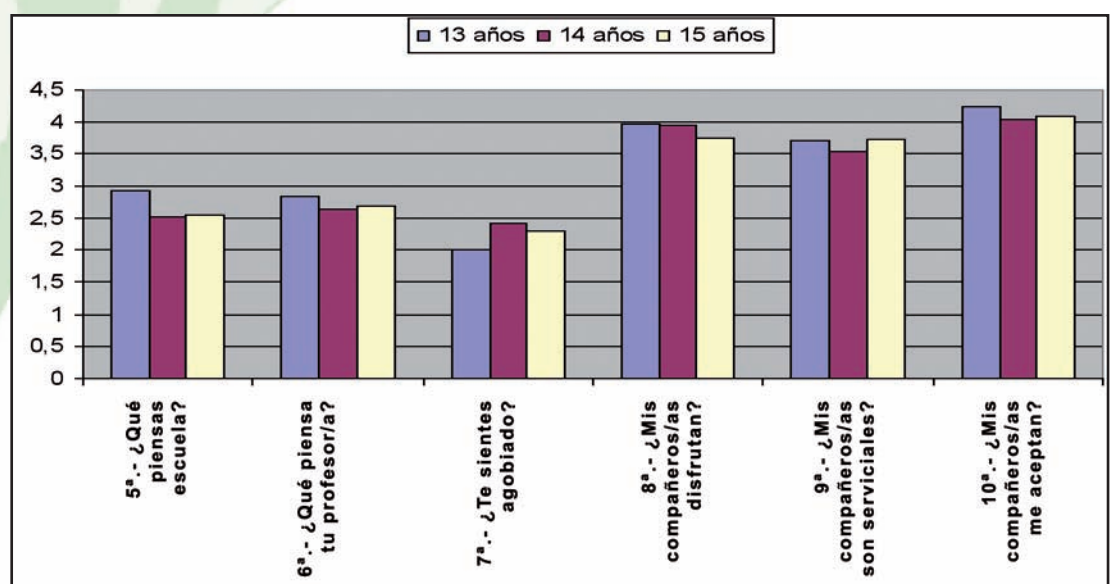


Figura 3. Gráfica de medias sobre la opinión hacia la escuela según la edad.

sedentarismo y la disminución del tiempo dedicado a los deberes escolares. Atendiendo al análisis ANOVA, y según el factor sexo, las mayores diferencias ($p < 0,05$) se encuentran en los ítems 5º, 7º, 21º y 25º (figura 4).

Se establece una correlación negativa (-0,212) entre la opinión de los alumnos sobre la escuela y la sensación de agobio que esta les reporta, lo cual quiere decir que aquellas personas que manifiestan tener un peor concepto sobre el ámbito escolar suelen sentirse más agobiadas por la escuela (tabla 1).

Por su parte la correlación entre el ítem 7º y el 8º es negativa (-0,128), o lo que es lo mismo, las personas que manifiestan más sensación de agobio creen en mayor medida que sus compañeros no disfrutaban estando juntos (tabla 1).

En cambio si relacionamos la opinión de la escuela (ítem 5º) con el disfrute de los compañeros (ítem 8º) la correlación se invierte y en este caso es positiva (0,131), indicando que los sujetos que poseen un mejor concepto sobre el mundo académico perciben las relaciones entre compañeros como más gozosas (tabla 1).

Haciendo una comparativa entre

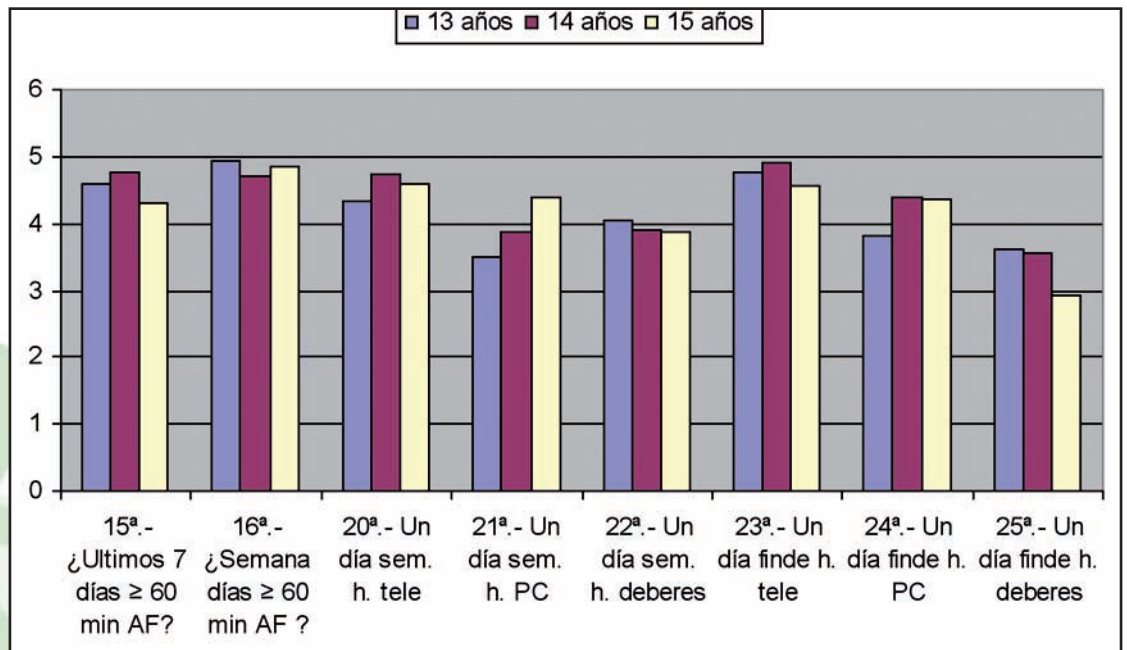


Figura 4. Gráfica de medias de sedentarismo y AF según la edad (hábitos saludables).

		5ª.- ¿Qué piensas escuela?	7ª.- ¿Te sientes agobiado?	8ª.- ¿Mis compañeros/as disfrutaron?	15ª.- ¿Últimos 7 días ≥ 60 min AF?	16ª.- ¿Semana días ≥ 60 min AF?	20ª.- Un día sem. h. tele	21ª.- Un día sem. h. PC	22ª.- Un día sem. h. deberes	25ª.- Un día finde h. deberes
5ª.- ¿Qué piensas actualmente sobre la escuela?	C. P.	1	-0,212	0,131	-0,070	-0,007	0,071	0,065	0,195	0,287
7ª.- ¿Te sientes agobiado por la escuela?	C. P.	-0,212	1	-0,128	-0,037	0,015	0,047	0,017	0,090	-0,099
8ª.- ¿Mis compañeros/as disfrutaron estando juntos?	C. P.	0,131	-0,128	1	-0,041	-0,069	0,095	0,069	0,057	0,093
15ª.- ¿Últimos 7 días en cuántos hiciste al menos 60 min AF?	C. P.	-0,070	-0,037	-0,041	1	0,634	0,084	0,027	-0,099	-0,047
16ª.- ¿En una semana cuántos días hiciste al menos 60 min AF?	C. P.	-0,007	0,015	-0,069	0,634	1	0,037	0,027	-0,137	-0,075
20ª.- Un día semana horas ves tele	C. P.	-0,071	0,047	-0,095	-0,084	-0,037	1	0,244	0,141	-0,003
21ª.- Un día semana horas usas PC	C. P.	-0,065	0,017	-0,069	0,027	-0,027	0,244	1	0,060	-0,008
22ª.- Un día semana horas haces deberes	C. P.	0,195	0,090	0,057	-0,099	-0,137	0,141	0,060	1	0,516
25ª.- Un día finde horas haces deberes	C. P.	0,287	-0,099	0,093	-0,047	-0,075	0,003	0,008	0,516	1

Tabla 1. Correlación de resultados entre las variables con $p < 0,05$.

el ítem 15° y 16° con las preguntas que contabilizan la opinión de los alumnos acerca de la escuela (ítems 5°, 6° y 8°) se halla una correlación positiva en todos ellos. Esto viene a decir que, aquellos alumnos que tienen mayores hábitos deportivos, tanto durante los últimos 7 días, como en una semana cualquiera, suelen presentar una mejor opinión sobre la escuela, se sienten menos agobiados y en mayor medida creen que los compañeros disfrutan juntos (tabla 1).

Del mismo modo, suelen ser incompatibles actitudes de elevada práctica deportiva con conductas sedentarias, así queda reflejada una correlación negativa entre los ítems 15° y 16° con los respectivos que valoran el nivel de sedentarismo (20°, 21°, 22° y 23°). Es decir, a más tiempo que se le dedica a la actividad física menor es la dedicación en actividades de ocio pasivo como ver la televisión, jugar con el ordenador, hacer deberes, etc. (tabla 1).

DISCUSIÓN

Los datos obtenidos por este estudio coinciden con los hallados por la OMS en 2004, siendo las mujeres las que perciben una menor presión en comparación con los muchachos, aun así, las diferencias son mínimas entre ambos géneros. Al igual que en el estudio primario se establece una correlación positiva entre el logro académico, o la percepción que el profesor tiene de tu trabajo, con la opinión que los alumnos tienen acerca de la escuela.

El nivel de actividad física se encuentra dentro de los parámetros encontrados por la OMS en su estudio del 2004, quizás ligeramente por debajo de las medias obtenidas por el citado organismo internacional. La OMS halló medias de 3,8 días a la semana en las dos cuestiones abordadas, en el presente estudio los datos son muy aproximados ya que se ha obtenido una media de 3,5 días a la semana en el ítem 15° y de 3,8 en el ítem 16°. Si hacemos la media de ambas preguntas estamos hablando de 3,6 días de práctica de AF por un tiempo ≥ 60 minutos al día.

El tiempo dedicado a ver la televisión y uso del ordenador se eleva los fines de semana con respecto a un día entre semana, circunstancia que coincide con los datos obtenidos por la OMS en 2004. Además, el uso del ordenador aumenta conforme se incrementa la edad de los sujetos. Un dato diferenciador, entre el presente estudio y el realizado por la OMS, es que mientras que la OMS contabiliza niveles más elevados de visionado de la televisión y uso del ordenador por parte de los muchachos, aquí los resultados se invierten, siendo las mujeres las que pasan más tiempo delante del televisor y de la computadora.

CONCLUSIÓN

Aquellos alumnos que tienen una opinión más favorable sobre la escuela, pasan más tiempo haciendo deberes en comparación con sus semejantes de opinión más negativa.

A medida que la opinión sobre la escuela se hace más negativa los niveles de práctica de AF se reducen.

Los hombres suelen presentar mayores niveles de práctica de AF que las mujeres.

El incremento de la edad lleva consigo un aumento del tiempo destinado a los hábitos sedentarios como ver la televisión, uso del ordenador, etc., incrementándose esta tendencia conforme asciende la edad y sobre todo entre las mujeres.

BIBLIOGRAFÍA

Santos Muñoz, S. (2005). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 19.

Robert, C., Tynjälä y Komkov, A. (2004). Physical activity. *Word Health Organization*, 4, 90-97.

Samdal, O., Dür, W. y Freeman, J. (2004). School. Health Policy for Children and adolescents. *Word Health Organization*, 4, 42-51.

Todd, J. y Currie, D. (2008). Sedentary behaviour . *Word Health Organization*, 4, 98-109

ANEXOS

Anexo I. Cuestionario variable escuela

5. ¿Qué piensas actualmente sobre la escuela?

- No me gusta para nada
- No me gusta mucho
- Me gusta un poco
- Me gusta mucho

6. En tu opinión, ¿Qué piensa tu profesor de E.F., sobre tú actuación en la escuela comparado/a con tus compañeros/as de clase?

- Por debajo de la media
- Media
- Buena
- Muy buena

7. ¿Te sientes agobiado/a por el trabajo de la escuela que tienes que hacer?

- Para nada
- Un poco
- Algo
- Mucho

	A	B	C	D	E
	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
8. Mis compañeros/as de clase disfrutan estando juntos.....					
9. La mayoría de mis compañeros/as de clase son amables y serviciales.....					
10. Mis compañeros/as me aceptan como soy.....					

Anexo II. Cuestionario actividad física

	días a la semana							
	0	1	2	3	4	5	6	7
15. ¿En los últimos 7 días, en cuántos hiciste al menos 60 minutos de actividad física?.....								
16. ¿En una semana cualquiera, cuántos días hiciste al menos 60 minutos de actividad física?.....								

Anexo III. Cuestionario sedentarismo

	Horas al día								
	0	½	1	2	3	4	5	6	7
20. ¿En un día entre semana cuántas horas ves la televisión (incluyendo videos)?.....									
21. ¿En un día entre semana cuántas horas usas el ordenador?.....									
22. ¿En un día entre semana cuántas horas pasas en casa haciendo los deberes de clase?.....									
23. ¿En un día durante el fin de semana cuántas horas ves la televisión (incluyendo videos)?.....									
24. ¿En un día durante el fin de semana cuántas horas usas el ordenador?.....									
25. ¿En un día durante el fin de semana cuántas horas pasas en casa haciendo los deberes de clase?.....									