

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN
PRIMARIA**

MODALIDAD: INVESTIGACIÓN

**“MISMO PAÍS, ¿HÁBITOS
DIFERENTES?”**

Alumnos:

MARRERO GAGLIARDI, IVÁN

CASTILLA PADILLA, SEBASTIÁN

Tutora:

MARÍA CANDELARIA

AFONSO MARTÍN

CURSO ACADÉMICO: 2019/2020

CONVOCATORIA: JUNIO

Índice

Resumen	2
Palabras clave:	2
Abstract	2
Keywords:	2
Marco Teórico	3
Objetivos	10
Metodología	11
Discusión	12
Análisis De Resultados Y Comparación	12
Conclusiones	19
Bibliografía	23
Anexos	26

Resumen

En este documento se va a hablar de un estudio sobre los hábitos saludables de una muestra de niños y niñas de las Islas Canarias y de la Comunidad Valenciana (CV). Lo que se pretende es realizar una comparación entre estas dos comunidades, basándonos en la nutrición, el deporte, la higiene y otros hábitos, que no se suelen tener en cuenta en la sociedad actual, como el descanso o el ocio. Tras la recopilación de datos sobre estos puntos, se hará un análisis de las respuestas de 333 individuos (168 de CV y 165 de Canarias), de edades entre 10 y 12 años, a dos cuestionarios que tratan sobre su implicación en estos hábitos durante su vida diaria.

Finalmente se expondrá la comparación entre las respuestas y se pondrá de manifiesto, a través de las conclusiones, la similitud entre ambas Comunidades Autónomas y los puntos que creemos que se deben mejorar o cambiar para conseguir una sociedad sana y feliz.

Palabras clave:

Hábitos saludables, alimentación, deporte, higiene, ocio, descanso, salud y bienestar.

Abstract

In this document we are going to talk about a study on the healthy habits of boys and girls from Tenerife (Canary Islands) and Valencia. What is intended is to make a comparison between these two communities, based on nutrition, sports, hygiene and other habits that are not usually taken into account in today's society such as rest or leisure. After collecting data on these points, an analysis will be made of the responses of 333 individuals (168 from Valencia and 165 from Tenerife), between the ages of 10 and 12, to two questionnaires dealing with their involvement in these habits during their daily life.

Finally, the comparison between the responses will be presented and the similarity between the two Autonomous Communities and the points that we believe should be improved or changed to achieve a healthy and happy society will be revealed through the conclusions.

Keywords:

Healthy habits, food, sports, hygiene, leisure, rest, health and well-being.

Marco Teórico

Como el propio término indica, los hábitos saludables tienen que ver con la salud, por lo que también nos interesan los datos demográficos de las dos sociedades que estamos estudiando: índices de natalidad y mortalidad, los rangos de edad mayoritarios en la población, etc. para obtener una perspectiva clara y externa. Tener una visión total de la situación para luego introducirnos en las causas, discerniendo entre los ámbitos que contemplamos como claves a la hora de definir hábitos de salud.

Según esto, vamos a hacer una revisión por comunidades de datos poblacionales, refiriéndonos a la comunidad valenciana y a la comunidad canaria, para luego realizar una puesta en común en la que se verán expuestas las similitudes y diferencias entre dichas Comunidades Autónomas.

En las Islas Canarias:

Según los datos del Instituto Canario de Estadística (ISTAC), en 2018 hubo 14.775 nacimientos, aunque si nos fijamos en la evolución de los últimos años, podemos identificar una curva descendente en el número de nacidos (Anexo 1). Si añadimos a esta caída progresiva de la natalidad, un número de defunciones mayor que el de nacimientos (16.310 personas fallecidas) y en proceso de aumento según los últimos registros (Anexo 2), podemos intuir que la Comunidad Autónoma de Canarias tiene una población cada vez más envejecida. La edad media de la comunidad se encuentra en torno a 42 años, pero si vemos los índices de juventud y de vejez, se refuerza nuestra idea de que la población canaria está envejeciendo: los índices de juventud (niños y niñas de 14 años o menores) están en torno al 13,5% pero tienen una tendencia descendente y los índices de vejez (hombres y mujeres de 65 años o mayores) están en torno al 15,5% pero van en aumento.

En la Comunidad Valenciana (o Generalitat Valenciana):

Según datos recogidos en el portal estadístico de la Comunidad Valenciana y en el portal del INE (Instituto Nacional de Estadística, 2018), la tasa de natalidad ha ido descendiendo en el transcurso de los últimos años, alcanzando la cifra más baja desde hace 20 años, con un registro de 38.018 nacimientos en 2018 (Anexo 3). Por el contrario, si nos fijamos en la

información que nos proporcionan estos portales sobre las defunciones, podemos observar que el número de muertes ha ido en aumento durante los últimos años, alcanzando un total de 45.330 en el 2018 en toda la Comunidad Valenciana (Anexo 4).

Al consultar el índice de juventud y de vejez en el portal de la Generalitat, observamos que nos los proporcionan unidos bajo el nombre de índice de envejecimiento. Este dato estadístico nos dice el porcentaje de población mayor de 65 años sobre la población menor de 14 años. En 2018 hubo un porcentaje del 120,36% en el índice de envejecimiento, lo que indica que hay mucha más gente anciana que joven (dentro de estos rangos de edad).

Comparación:

Como podemos observar en los datos recabados anteriormente, apoyados por las gráficas de los portales estadísticos, las características poblacionales de ambas Comunidades Autónomas siguen líneas similares, aunque con números diferentes. En las dos comunidades, el número de nacimientos ha ido decreciendo en este último periodo, mientras que el índice de defunciones va creciendo, tendencias que llevan a pensar que algo se está haciendo mal. La salud de la población debe mejorar para invertir estos datos. Una sociedad sana y en crecimiento debe tener más jóvenes que ancianos, más nacimientos que defunciones; por esto, queremos indagar un poco más en los hábitos de salud que llevan nuestros niños y niñas. Encaminarse desde pequeños en la senda correcta de la alimentación, el deporte, la higiene y el descanso es muy importante para prevenir enfermedades y mantenerse activo y saludable una vez se sea adulto. Observando las pirámides de población de ambas CCAA (Anexos 5 y 6), que, si las combinamos con las gráficas anteriores, nos hace pensar que la zona inferior se irá haciendo cada vez más estrecha y la zona superior cada vez más ancha. Para poder invertir o frenar esta tendencia, debemos hacer hincapié en los hábitos que venimos comentando y vamos a comentar a lo largo de este documento.

Realizando el marco teórico, nos dimos cuenta de que uno de los puntos que más nos intriga de esta investigación es el siguiente: si estas dos comunidades siguen diferentes hábitos alimenticios, deportivos, etc. ¿por qué siguen las mismas tendencias demográficas? Las diferencias culturales normalmente llevan a poblaciones y datos poblacionales distintos, por esto queremos ver si realmente no son tan diversas o es que a pesar de ser distintas, nos llevan al mismo fin. ¿Poblaciones paralelas o convergentes?

En el apartado de objetivos detallaremos más a fondo las metas de esta investigación.

Vamos a comenzar a escudriñar los datos nutricionales, deportivos, de ocio, ... para intentar obtener una relación entre estos y los datos poblacionales. De antemano pensamos que hay una relación de causalidad, ya que estos ámbitos son los que se relacionan con los hábitos saludables y la salud se relaciona a su vez con la información demográfica.

Para realizar una medición lo más objetiva posible, pasaremos las mismas encuestas (Anexos 7 y 8) a los individuos de muestra de ambas Comunidades Autónomas.

Los hábitos saludables son un tema cada vez más importante en la sociedad, por lo que es necesario empezar a trabajarlo desde edades tempranas. Como hemos comentado, vamos a basar el estudio en varios ámbitos, pero vamos a focalizar un poco nuestra atención en la nutrición y el deporte, que son los que se asocian al exceso de peso cuando no existen causas médicas que expliquen mejor este estado, ya que pensamos que es uno de los principales problemas de la sociedad actual; como nos confirma Hernández (2019).

Según García Rubio, Sellés y Cejuela (2015) en torno a un 30% de niños y niñas españoles/as tienen sobrepeso y en torno al 20% tienen obesidad, dato que parece aún más alarmante si lo traducimos a números tangibles y cercanos, a personas: 1 de cada 3 niños/as tiene sobrepeso y 1 de cada 5, obesidad.

Los índices de sobrepeso fueron la chispa que nos hizo decantarnos por el estudio de este tema, los hábitos saludables. Para diseccionar los resultados que hemos encontrado sobre la obesidad, veremos los tipos de dieta diferentes que se siguen mayoritariamente en las dos zonas estudiadas y los hábitos deportivos, ya que relacionamos el exceso de peso con estas dos variables principalmente (Bastos, González Boto, Molinero González, & Salguero del Valle, 2005, p. 145). Para obtener estos datos de forma empírica, preguntaremos en nuestros cuestionarios sobre los hábitos alimenticios y deportivos (número de comidas, tipo de alimentos consumidos, deportes que practican, veces a la semana que los llevan a cabo, etc.). La dieta más seguida en España es la mediterránea (Carbajal Azcona Á., 2013), por lo que podríamos pensar que nos encontramos ante una “buena” guía alimenticia. No obstante, nos parece necesario indagar más sobre los alimentos que consume nuestra muestra para ver si coinciden con este tipo de dieta. Este estudio se hace sobre niños y niñas de edades entre 10 y 12 años, por lo que los datos obtenidos pueden discernir mucho con respecto a la información recabada en estudios anteriores sobre alimentación en España, ya que también entran adultos en estos informes.

Según Lera y Suárez (2019), los hábitos deportivos en España están bastante arraigados. En torno a un 50% de la población, practica deporte a diario o casi todos los días, casi un 40% lo practica al menos una vez a la semana y solo el 10% con menos frecuencia. De esto podemos

inferir que la sociedad española tiene una población bastante activa, ya que prácticamente el 90% de la población practica algún deporte con frecuencia. Entre las actividades deportivas más frecuentes que practicamos y practican nuestros conciudadanos, podemos encontrar la gimnasia (incluyendo modalidades como spinning, aerobio, Pilates, etc.), el ciclismo, la natación, el fútbol (incluyendo fútbol 11, fútbol 7, y fútbol sala) y algunos otros que están en auge como el pádel.

¿Cualquier actividad deportiva se puede considerar hábito saludable? Creemos que para que un deporte sea considerado sano, tiene que tener unas bases mínimas de bienestar: se debe realizar minimizando el riesgo de lesión, que trabaje la regulación cardiovascular, que reduzca los niveles de estrés y que aumente la segregación de hormonas beneficiosas como las endorfinas (Saz Peiró, Gálvez, Ortiz y Saz Tejero, 2011). Estas hormonas (entre las que se encuentran la dopamina y la serotonina) son las encargadas de producir sensación de felicidad, por esto se da la llamada “euforia de los corredores”. A pesar del desgaste físico que supone hacer ejercicio, la liberación de estos neurotransmisores, hace del deporte una especie de adicción, ya que permite tener sensación de tranquilidad y bienestar, que además son muy beneficiosas a la hora de luchar contra depresiones y estados de ánimo oclusivos. Sin embargo, como acabamos de comentar, el deporte se debe realizar dentro de unas limitaciones de bienestar. El exceso de ejercicio físico puede ser nocivo para la persona que lo practica, por lo que la “adicción” a una actividad saludable se puede convertir en perjudicial (Kirkby y Adams, 2003).

Consideramos un hábito saludable cuando ayuda al mantenimiento del bienestar físico y mental, como hemos mostrado en este documento, pero debemos comentar qué es para nosotros el bienestar. Según García Martín (2002), este concepto no se puede considerar objetivo, por lo que no existe una definición prefijada. Siguiendo este pensamiento, creemos que el bienestar tiene dos ramificaciones, la física y la mental. El físico es el que nos permite hacer lo que queremos hacer. Lo explico con un ejemplo: un futbolista no posee bienestar físico si no puede correr un determinado número de minutos sin parar, mientras que una persona “normal” puede tener bienestar físico mientras pueda ir a caminar las tardes de los fines de semana. Lo que queremos decir con esto es que el bienestar físico depende de los objetivos que tenga cada individuo. Algo parecido sucede con el mental, el estado de bienestar mental se basa en el alcance o no del umbral de felicidad que cada uno tenga establecido.

Por esto, no podemos establecer cómo alcanzar la salud ni el bienestar, pero sí podemos asegurar que los hábitos de vida saludable de alimentación, de deporte, de ocio y de descanso, nos van a ayudar a mejorar en el logro de nuestros objetivos, sean cuales sean.

Sin embargo, no nos podemos centrar únicamente en la alimentación y la actividad física. Esta sensación de bienestar de la que hablamos, que viene dada por los hábitos de vida saludable, no se rige únicamente por esos dos parámetros, también entra en juego en qué empleamos nuestro tiempo libre y en el descanso del que disfrutamos. Incluso el ocio, si se hace referencia al ocio efectivo, al útil, depende de un buen descanso. Llamamos ocio “constructivo” a aquel en el que se alcanza la liberación. El tiempo libre que dedicamos a nuestro esparcimiento personal, se convierte en recreativo cuando cumplimos determinados objetivos de descanso, diversión y desarrollo personal (Corrales, 2009).

“En la actualidad, las redes sociales son un elemento fundamental en el tiempo de ocio de los jóvenes; tanto es así, que, en ocasiones, han sustituido a otras formas de ocio tales como el deporte, el teatro o la lectura.” (Belmonte, 2019). Esta cita nos viene bien para comentar una característica de la sociedad en la que vivimos. Estamos en pleno siglo XXI, en la era digital, y no podemos obviar el valor de las redes sociales, los videojuegos, los teléfonos móviles, etc., ya que todo esto forma parte de nuestro día a día. La forma en la que nos interrelacionamos ha cambiado radicalmente. Hoy en día es impensable conocer a alguien y no tener su Whatsapp, su Instagram, su Facebook. Tenemos mucha información sobre todo lo que queramos saber, la virtud se encuentra en saber encontrarla, seleccionarla y tratarla como es debido. Este ámbito de nuestra vida diaria ha ocupado un lugar que antes se empleaba en otras actividades como el deporte o el enriquecimiento cultural por medio de teatros o libros.

No obstante, no queremos influir en la percepción positiva o negativa que se tenga de las tecnologías y las redes sociales. Como comentamos anteriormente, el bienestar tiene un componente subjetivo, en el que nos apoyamos para conformar nuestra idea sobre esto. Un individuo que alcanza los objetivos de descanso, diversión y desarrollo personal (ocio constructivo) a través del empleo de las redes sociales en su tiempo libre, seguramente tenga una opinión positiva sobre ellas y formen parte de sus hábitos de vida saludables. Al igual que una persona que alcance esos objetivos reduciendo el tiempo en redes, puede que tenga otra opinión sobre ellas.

¿Qué es lo que ocurre con estas percepciones?, que se pueden llevar hasta el extremo inadecuadamente. Aumentar en exceso el tiempo de ocio empleado en tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), puede ir en detrimento de la actividad física, lo que conllevaría al malestar físico. Y, por el contrario, reducirlo en exceso, podría llevar al aislamiento social, que puede desembocar en depresiones, estados de ánimo negativos, etc. (Acosta, Mancilla, Correa, Saavedra, Ramos, Cruz y Duran, 2011)

Hemos comentado varios aspectos que nos parecen necesarios para poder hablar de hábitos saludables y de bienestar. Para finalizar este marco teórico, vamos a tratar el hábito que incide en todos los anteriores, el descanso. Tener una buena alimentación, hacer deporte y emplear bien nuestro tiempo de ocio, no tiene sentido sin las horas necesarias de descanso para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente. De hecho, la falta de sueño provoca, obviamente, la disminución del rendimiento físico de la persona, pero también del rendimiento psicológico o mental (Siebra y Moares, 2014). Un dato curioso y que respalda esta afirmación, es la cantidad de preguntas sobre formas de actuación ante la fatiga que se realizan en los test de educación vial. El sueño provoca fatiga, que a su vez disminuye la efectividad de los sentidos, principalmente por las conexiones neuronales que se deben realizar para procesar la información que nos llega de los órganos sensoriales. Ya que hablamos de la circulación, podríamos hacer una analogía entre el cuerpo humano y un coche. Tras un determinado número de kilómetros de rodaje, un coche necesita repostar cada poco tiempo y cambiar las pastillas de freno, las gomas y hacer el cambio de aceite a largo plazo. En el caso del humano, el ciclo es más corto, pero sigue los mismos parámetros. El cuerpo necesita repostar a corto plazo (comer, varias veces en un día) y más a largo plazo requiere la puesta a punto (dormir las horas necesarias). En definitiva, la energía que mantiene al cerebro y al cuerpo activos está compuesta por la comida y el descanso.

No obstante, al igual que con el ocio, el descanso tiene unas determinadas características que lo hacen más o menos “efectivo”. Entre estos factores encontramos cuestiones del tiempo circadiano (momento del día en el que se duerme), horas de sueño, características del individuo (edad, sueño, patrones de sueño, etc.), ... (Sierra, Jiménez y Martín, 2002). Con esto, queremos resaltar que el descanso que consideramos hábito saludable, es aquel que consigue una completa energización del cuerpo y la mente para afrontar las tareas del día a día.

Como no tenemos opción de estudiar detallada e individualmente a cada individuo de la muestra, la calidad del descanso la basaremos en el tiempo de sueño habitual a la hora de realizar las preguntas en nuestros cuestionarios.

Como dijimos anteriormente, el descanso influye en los otros parámetros o hábitos saludables. Ya hemos visto que puede afectar al rendimiento deportivo por falta de energía, al ocio porque si no se consigue un objetivo de descanso, no se produce un ocio constructivo, etc. Pero, ¿y a la alimentación? Arana, Sánchez, Terán, Martínez y Velázquez (2016) nos revelan que el tiempo de descanso puede tener influencia directa en el sobrepeso de las personas y el sistema de inmunológico. Una de las concepciones que se tienen del bienestar, es que se trata de la

ausencia de enfermedad, por lo que, siguiendo esta definición, el descanso afecta directamente a este ámbito de la persona.

En resumen, los hábitos de vida saludable atienden al bienestar del individuo, por lo que la alimentación, la actividad deportiva, el ocio y el descanso, inciden directamente sobre nuestra felicidad. Sin embargo, como muestran los datos poblacionales, la salud de los/las individuos/as de nuestra sociedad no está siendo la deseada, ya que están aumentando las defunciones y descendiendo los nacimientos. A continuación, realizaremos el estudio y análisis de los resultados obtenidos a través de las encuestas para intentar explicar mejor cómo se encuentra la situación actual en Canarias y en la Comunidad Valenciana.

Objetivos

Los objetivos que pretendemos conseguir en esta investigación son los siguientes:

1. Observar y recopilar información sobre los hábitos de niños y niñas de 10-12 años de las Islas Canarias y la Comunidad Valenciana (hábitos de alimentación, ocio, deporte, higiene y descanso).
2. Analizar los resultados obtenidos comparando ambas Comunidades Autónomas.

Metodología

La metodología empleada en este trabajo de fin de grado es cuantitativa, ya que hemos empleado encuestas para la obtención de información (Anexos 7 y 8) y así hemos expresado los resultados. Estas encuestas se repartieron de forma telemática, en aras de la reducción del empleo de papel excesivo. Además, durante el confinamiento, debido al estado de alarma por el Covid -19, hubiera sido casi imposible poder repartir con eficiencia todos los cuestionarios y recuperarlos con los resultados. Para llevar a cabo su realización se utilizó el programa informático “Google drive” en el apartado de “formularios”, ya que este permite su fácil acceso al alumnado o a sus familiares a través del único requisito que es introducir el link en internet.

Después de realizar una revisión por la bibliografía existente sobre los hábitos saludables y datos poblacionales de las dos sociedades estudiadas, la gran cuestión a la que queremos responder con esta investigación es: si nos encontramos ante dos sociedades distintas, pero con resultados parecidos, ¿quiere decir que son sociedades similares o que yendo por dos lugares diferentes llegan al mismo punto? ¿Siguen líneas paralelas o siguen líneas separadas pero convergentes en este punto? Además, los estudios que encontramos tratan principalmente sobre experimentos hechos a adultos. Queremos ver si en niños y niñas de edades entre 10 y 12 años, se siguen las mismas pautas en hábitos saludables que en los adultos.

En las encuestas que pasamos para realizar la investigación, se pregunta sobre hábitos alimenticios (número de veces que se come al día, alimentos más consumidos, dinámicas de alimentación, ...), hábitos deportivos (número de veces que se hace deporte en la semana, número de horas que se practica, tipo de deporte, ...), hábitos de ocio (qué hacen con el tiempo libre, de cuánto disponen, la diversión que obtienen de él, ...), hábitos de descanso (horas de sueño) y también sobre hábitos de higiene y prevención (higiene personal incluyendo en casa y en el colegio, equipamiento deportivo, calentamiento y vuelta a la calma en el ejercicio, etc.).

En resumen, con esta metodología pretendemos conocer las pautas diarias de la muestra para poder realizar una comparación entre las dos Comunidades Autónomas y conocer la situación de salud en la que se encuentran los niños y niñas de las dos sociedades en las que vivimos.

Discusión

Análisis De Resultados Y Comparación

El desarrollo de este apartado se va a llevar a cabo a través de la evaluación de los resultados obtenidos en las encuestas. Para ello, vamos a analizar las respuestas dadas en a cada pregunta de los dos cuestionarios, dividiendo la información por comunidades, para finalmente realizar una comparación y proponer las conclusiones a las que hemos llegado.

Con la intención de evitar la aglomeración de gráficos y de información que pudiera llegar a ser engorrosa, vamos a realizar la comparación de la siguiente manera:

Se analizará cada pregunta del “Cuestionario 1” de Canarias, y se hará la comparación con las de Valencia en caso de ser diferentes. Si los resultados de la pregunta son iguales o muy similares, evitaremos comentarlos dos veces. De la misma manera se hará con el “Cuestionario 2”, pero analizando las respuestas obtenidas en la Comunidad Valenciana.

Comunidad Valenciana:

- Cuestionario 1

Como podemos observar en las respuestas al cuestionario 1 en la Comunidad Valenciana (Anexo 9), la mayoría de personas indicaron que realizan la primera comida del día, que es el desayuno, incluyendo en él principalmente lácteos y cereales, seguido por fruta. Estos tres alimentos que conforman esta primera comida los podemos incluir en la dieta mediterránea, por lo que se adecúan a una buena guía alimenticia.

Como vimos en el marco teórico, en la analogía entre el coche y el humano, “la gasolina” del humano es la comida. El cerebro es uno de los órganos que más hidratos de carbono necesita para rendir al máximo. Los niños y niñas durante las clases lo ponen en funcionamiento continuamente, por lo que realizar una comida adecuada a la hora del recreo puede ser muy beneficioso para mejorar el rendimiento en las clases posteriores. Sin embargo, y a pesar de que la mayoría sí la realizan, encontramos excesivo el porcentaje de niños y niñas que no comen a media mañana (32,1%). En Canarias, este dato es aún más preocupante, ya que la zona verde (franja “En mi casa y en el colegio” del diagrama de sectores de la pregunta 3 en las respuestas de Canarias), solo ocupa un 40% de las respuestas, lo que nos indica que la mayoría no realiza la comida de media mañana, con las posibles consecuencias negativas o no positivas que esto puede conllevar.

Además, observamos que las pautas de alimentación en la escuela varían un poco y que entran un poco más en juego que en el desayuno en casa, se utilicen los azúcares y alimentos ultra procesados. Que se hayan agrupado en diferentes bloques la respuesta de “zumo” y “jugo” se debe a que realizamos una modificación en el cuestionario una vez enviados, ya que en un principio no nos dimos cuenta de que “jugo” no se emplea en el castellano peninsular. A pesar de esto, el agua sigue siendo el líquido más consumido casi por la totalidad de la muestra.

Para finalizar con las preguntas de alimentación, vemos que la mayor parte de los individuos contestaron que consumen 2 piezas de fruta al día. Lo recomendable es comer más fruta diaria, pero nos resulta de agrado que casi la totalidad de los encuestados consuma fruta diariamente, aunque no lleguen a las bases aconsejables. En la comunidad canaria, sin embargo, se amplía un poco el sector rojo, alcanzando el 30% de niños y niñas que solo consumen una pieza de fruta diaria.

En cuanto a la higiene personal hemos querido singularizar la bucal, ya que las caries son una enfermedad muy extendida en niños de estas edades (Casals, 2005). La acción más recomendada es lavarse dos veces al día, pudiendo ser mejorada con ayuda de enjuagues o colutorios fluorados, que ayuden a combatir la placa. En la Comunidad Autónoma de Canarias, encontramos que se le da más importancia a la higiene bucal que en Valencia, ya que la mitad de los jóvenes se lavan los dientes tres o más veces al día. Por lo que no solo cumplen con el objetivo recomendado, sino que mejoran la limpieza con más lavados diarios. En nuestro caso podemos ver que el requisito básico de dos veces al día es cumplido por la mayor parte, aunque en torno al 15% no llegan al objetivo. Cosa que no ocurre con la higiene corporal.

Casi el 100% de los encuestados cumplen con una higiene semanal satisfactoria, ya que superan las cuatro duchas y la mayoría lo hace diariamente.

Otro punto importante en nuestros test es las horas de sueño que tiene el alumnado. Según Arana y colaboradores (2016), las horas de sueño recomendadas para niños de entre 6 y 13 años son unas 10-11 horas. Haciendo un cálculo aproximado y contando con que el colegio comienza a las 9:00 horas, vimos que si se acuestan entre las 21:00 y las 23:00, alcanzarían las horas recomendadas de descanso. La encuesta nos revela que el 80% cumple con las recomendaciones, por lo que se supone que obtienen un buen descanso para afrontar la jornada lectiva al día siguiente. Decimos “se supone” por lo que explicamos anteriormente, el descanso efectivo depende de más factores aparte de las horas de sueño. En Canarias, el sector azul alcanza el 25% (franja “Antes de las 21:00” del diagrama de sectores de la pregunta 9), lo que nos indica que muchos jóvenes disponen de un número mayor de horas

dormidas. Según los datos empleados por nuestro autor de referencia, Arana y colaboradores (2016), dormir 12 horas o más también puede ser desaconsejable, ya que puede afectar al Índice de Masa Corporal (IMC) y a enfermedades relacionadas.

Tras el descanso, dirigimos nuestro foco al ocio. Además de a qué se dedica el ocio, nos interesa cuánto tiempo se le dedica. Como nos encontramos en la era digital, lo primero que evaluamos es el tiempo dedicado a las tecnologías de la información y de la comunicación.

Como hemos observado, está mucho más arraigado el uso de la videoconsola, ordenador o teléfono móvil, que el de la televisión. Casi la mitad de la muestra le dedica más de una hora diaria a los videojuegos o redes sociales, lo que nos deja más de la mitad con un uso inferior a los 60 minutos. De aquí extraemos que la mayor parte del tiempo, los jóvenes dedican su ocio a otros quehaceres. Como vemos en la gráfica de la pregunta 12, (la segunda barra pertenece a la respuesta “practicar deportes y ejercicio físico”), las tareas mayoritarias son hacer deporte, hacer los deberes y ayudar en tareas del hogar. Las tres incluyen una gran carga física, mental o ambas, por lo que podemos decir que los niños y niñas practican un ocio saludable y enriquecedor.

Ya comentamos en la introducción teórica que el ocio tiene una parte subjetiva, en la que es efectivo si el practicante obtiene determinados resultados de placer, por lo que alcanzar estos objetivos por medio de tareas que requieran actividad física o cognitiva, nos llevará al enriquecimiento personal.

Dentro del tiempo libre, incluimos el ámbito deportivo, que por lo que se ve en los resultados, es un ámbito muy frecuentado por los jóvenes.

La actividad física supone riesgos en algunos casos, por lo que nos pareció interesante ver si la prevención de estos riesgos está afianzada como rutina. Si el deporte nos produce lesiones, no es saludable, por lo que, dentro de esta investigación, no es importante solo practicar deporte, sino también practicarlo en condiciones de seguridad.

Por el contrario, en Canarias encontramos que el uso de la televisión supera, y por mucho, al uso de los videojuegos. Y si comparamos con Valencia, el sector azul (franja “Nada” del diagrama de sectores de la pregunta 10) se reduce a un 2,3%, lo que nos indica que prácticamente todos/as ven la televisión diariamente y más de la mitad (54,7%) lo hacen de una a dos horas. El ocio dedicado a las TIC parece crecer en esta Comunidad, aunque las horas que se dedican a las videoconsolas, ordenadores y redes sociales parecen llevar la misma tendencia que en la Comunidad Valenciana. En la pregunta 12, se revela que los tipos de actividades predominantes que se realizan en el tiempo libre, vuelven a coincidir prácticamente en todo.

La subida de pulsaciones y preparación del cuerpo para la actividad física, está completamente interiorizada, independientemente del ámbito en el que se practique la actividad. Sin embargo, no está tan bien definido el concepto de vuelta a la calma. La elasticidad de los músculos y la ralentización progresiva del ritmo cardíaco, son fundamentales para evitar posteriores dolencias o afecciones. Las sobrecargas, agujetas, arritmias, mareos, ... son posibles consecuencias de una vuelta a la calma deficiente, lo que afecta directamente a la salud y al bienestar. Para que el deporte sea saludable, debe tener unas determinadas características de intensidad, higiene postural, duración, etc. (Pérez, Delgado y Rivera, 2009).

En Canarias, aunque se vea un aumento en la práctica de la vuelta a la calma, sigue siendo mayor el porcentaje de personas que no lo tienen como rutina, y vemos que además desciende el porcentaje de personas que realizan calentamiento, todas las veces que se practica una actividad deportiva.

Los datos que nos revelan realmente que el deporte forma parte del ocio de los jóvenes-son estos, ya que podemos observar que le dedican entre una y una hora y media al día a actividades deportivas. Fuera de la escuela nos encontramos que más de las $\frac{3}{4}$ partes de los niños y niñas realizan alguna actividad física entre 3 y 5 veces por semana. La gama de deportes practicados es amplia, aunque destaca un poco sobre los demás el fútbol.

Una vida alejada del sedentarismo, independientemente del deporte que se realice, va a ser beneficiosa para la salud del individuo. Como hemos destacado, siempre que se practique en condiciones de seguridad.

En la Comunidad Autónoma de Canarias, observamos ciertas diferencias en los días que se practica deporte. Estos datos nos muestran que predominan, sobre los datos valencianos, las personas que realizan actividad deportiva más de cinco días semanalmente. Mientras que en Valencia es mucho más habitual (un 30% más) que se dedique tiempo al deporte cuatro veces por semana y cinco veces por semana (un 14,4% más). Las actividades realizadas y las horas diarias dedicadas son muy parecidas en ambas comunidades.

Islas Canarias:

- Cuestionario 2

Este segundo cuestionario hace referencia a una escala de acuerdo o desacuerdo, donde 1 es nada de acuerdo y 5 es totalmente de acuerdo. En esta encuesta, se dirige la investigación a las preferencias o percepciones personales, ya que en muchas de las preguntas lo que se está

haciendo es responder con una valoración propia. La intención de esto es conocer la predisposición que tienen los jóvenes de hoy en día y sus familias hacia la salud y hacia la vida sana.

Las dos primeras preguntas del cuestionario, hacen referencia indirecta a la concepción del deporte como fuente de salud. Podemos apreciar que el alumnado con una tendencia hacia connotaciones positivas sobre la actividad física es la gran mayoría, dejando en torno al 20% en ambas cuestiones a niños y niñas que no conciben el deporte como preferencia para mejorar la salud.

Otro punto importante es la alimentación, y queríamos tantear el valor que le dan estos individuos con respecto a su bienestar.

Si hacemos un análisis de las respuestas sobre alimentación, vemos que el alumnado conoce y sabe diferenciar entre alimentos saludables y no saludables, o que pueden perjudicar o no su salud, y que además le dan importancia a esto tanto ellos/as como sus familias. Sin embargo, cuando vemos el consumo de golosinas y las preferencias por las frutas y verduras, se delata una separación de resultados. Saben lo que es bueno, pero, aun así, se da un alto consumo de azúcares y alimentos ultra procesados y las dudas sobre los vegetales salen a relucir. Prácticamente la mitad de los encuestados consume chucherías casi diariamente y en torno al 40% no son devotos de las frutas y verduras. En Valencia observamos gráficos prácticamente iguales en el resumen de estas preguntas exceptuando la pregunta 3, que parece que el consumo de golosinas diario aumenta considerablemente, ya que los sectores verde y violeta (franjas “totalmente de acuerdo” y “bastante de acuerdo” del diagrama de sectores de la pregunta 3) llegan a ser casi la mitad de los votos. Mientras que en Canarias el sector predominante marca “bastante de acuerdo” con respecto a la afirmación de que se consumen chucherías casi todos los días.

Si bien en la alimentación es importante lo que se come, también es muy importante cómo se come y cuándo se come.

Cuando el ser humano hace ejercicio, el cuerpo tiene una reacción primitiva. En la antigüedad, el humano corría para huir de sus depredadores. Este estrés al que se sometían, hacía que el cuerpo se predispusiera para la carrera y dejara cualquier otra tarea para luego.

¿Qué queremos decir con esto? Cuando empiezan a subir las pulsaciones, comienza la sudoración y aumenta el tono muscular, el cuerpo “detecta” que hay que escapar, por lo que se detienen todos los demás procesos considerados como innecesarios en ese momento, incluida la digestión. Por esto, es muy importante no realizar ejercicio físico justo después de comer, cosa que parece que conocen bien nuestros encuestados. Sin embargo, en el

desayuno parece que no se le da tanta importancia a comer sentados a la mesa y con un mínimo de calma, error que se debe subsanar. El sistema digestivo de los carnívoros les permite comer rápido, pero el largo tubo digestivo del humano requiere pausa y serenidad (El-Sahili, 2015). La sustancia que vimos que más se consumía durante el día según el cuestionario anterior, es el agua. La hidratación a la hora de realizar ejercicio físico resulta muy importante (Rosés y Pujol, 2006). Una adecuada ingesta de líquido previa al ejercicio puede aumentar o evitar el deterioro funcional de músculos y tendones. El agua se encarga de mantener la temperatura corporal y de reducir el riesgo de hipo hidratación. Tras el ejercicio puede ser recomendable incluir una bebida moderadamente alta en sodio o isotónica, para recuperar electrolito, aunque en caso de no disponer, basta con una correcta ingesta de agua. Sin embargo, este saludable hábito no parece estar tan arraigado en los escolares encuestados. En la Comunidad Valenciana encontramos que se está más concienciado con este concepto, ya que el consumo de agua antes, durante y después del ejercicio es mucho mayor. De hecho, alcanzan casi un 80% las respuestas positivas (franjas violeta y verde del diagrama de sectores de la pregunta 9).

El aseo personal tras el ejercicio es importante, por lo que quisimos ver la predisposición al aseo que tienen estos/as jóvenes/as, dando como resultado que casi la totalidad de la muestra se preocupa por ir higienizada al colegio. La higiene, el aseo y la preparación previos al deporte juegan un papel psicológico. Estar preparado/a para hacer ejercicio, aumenta la excitación y la predisposición hacia él. Y podemos observar que estos niños y niñas cumplen con el objetivo.

Entre los hábitos de prevención a la hora de realizar ejercicio, encontramos que el calentamiento se realizaba prácticamente siempre, mientras que la vuelta a la calma, con menos frecuencia. Este último proceso, como comentamos anteriormente, ayuda a la prevención de enfermedades cardiovasculares. La toma de pulsaciones para detectar sobreesfuerzo o arritmias cardíacas, puede ayudar al individuo a conocer sus limitaciones. Sin embargo, este método no parece emplearse muy frecuentemente entre los escolares, como indica el diagrama de sectores de la pregunta 12.

En la gráfica de la Comunidad Valenciana de la cuestión 12, el sector azul ocupa un 72,6% y si contamos también el sector rojo, llegan al 96,4% del círculo, lo que nos indica que prácticamente nadie se toma las pulsaciones al hacer ejercicio. Este dato es altamente preocupante si tenemos en cuenta las posibles consecuencias negativas que tiene no hacerlo. En la pregunta 13 del segundo cuestionario, se realizó una pregunta que incide directamente sobre el bienestar del encuestado Saber la autosatisfacción que se tiene sobre los factores

físicos del cuerpo, nos ayuda a formar una idea sobre su felicidad. Como dijimos antes, los hábitos saludables lo son si proporcionan felicidad al individuo, si abogan por su bienestar físico y mental. Por lo que parece, la gran mayoría está satisfecha con su condición física. Sin embargo, queda casi un cuarto de la muestra que no parece tan contenta, situación que queremos ayudar a mejorar con nuestras propuestas del plan de acción que veremos más adelante. En Valencia la parte negativa es prácticamente igual, pero la parte positiva es más positiva si cabe, ya que el sector violeta ocupa un área mayor (alcanza el 65%).

Por último, queríamos conocer la concepción de los encuestados y sus familias sobre los beneficios de la actividad deportiva. Por lo que se ve, la gran mayoría es concedora de los factores positivos que acompañan al ejercicio y lo avalan empíricamente a través de sus sensaciones ante la exposición a la actividad física.

Como vimos en el marco teórico, las TIC y las redes sociales suponen un punto importante en la destinación del tiempo de ocio. Sin embargo, nuestros encuestados desmienten o niegan que la diversión tradicional haya perdido el primer puesto en la pirámide. El 63,5% prefiere el deporte ante los videojuegos y sólo el 18,9% se decanta por los videojuegos. En contraposición, entre los niños y niñas valencianos parece haber mucha más indecisión entre a qué lado decantarse, ya que casi la mitad de ellos y ellas optaron por el voto intermedio. Además, disminuyen las opciones contrarias a la afirmación, lo que nos indica que hay menos individuos que abogan por el deporte en la Comunidad Valenciana.

Y nos alegra saber que en casa casi todas las familias apoyan a sus pequeños/as a realizar deporte, ya que a estas edades las figuras parentales suponen un gran peso en su toma de decisiones. Aunque parece que en las casas valencianas encontramos más familias pro-deportivas aún, alcanzando el 72,6% el “totalmente de acuerdo” en la afirmación de la cuestión 15.

Conclusiones

Atendiendo al análisis que acabamos de realizar y teniendo en cuenta la información detallada en el marco teórico, vamos a exponer las conclusiones que hemos obtenido de este trabajo de investigación.

Al igual que en los anteriores apartados, vamos a hacer una subdivisión por ámbitos, aunque estén interrelacionados. Y finalmente una valoración global de los hábitos saludables en las dos comunidades.

Alimentación:

- Los alimentos consumidos en los desayunos se adecúan a la dieta mediterránea, por lo que podemos decir que existe una alimentación bastante sana y equilibrada. Sin embargo, el rechazo generalizado a las frutas y verduras no nos garantiza que la dieta siga siendo igual de sana en las comidas más variables, como son el almuerzo o comida principal y la cena.
- Los datos que encontramos más preocupantes en el tema alimentación son los que se refieren a comer con tranquilidad. No seguir estas pautas puede llevar a problemas de indigestión y estrés, problemas que no deben ser normales en niños y niñas de 10-12 años. Hay que trabajar conjuntamente con las familias, para revertir esta situación y darles esos cinco minutos de más que necesitan para desayunar con calma y sentados/as a la mesa. Más aún en una de las comidas más importantes o más importante del día.
- Junto a este último, nos parece necesario cambiar un hábito que por lo que se ve, está más extendido de lo que parece, que es el hábito de no comer en el recreo. Esta comida es la base de sustentación de las horas siguientes hasta el almuerzo. Es imprescindible que los alumnos/as coman algo para afrontar las clases. Y ya puestos, mejorar los hábitos incrementando el consumo de fruta, que es un alimento excepcional para este momento del día, ya que tiene efecto saciante y aporta una buena cantidad de azúcar al cuerpo, que como comentamos antes, es la “gasolina” de nuestro cerebro. Para acabar con este apartado queremos mencionar la hidratación. Estar correctamente hidratados/as es importantísimo para prácticamente todas las funciones del cuerpo humano. No solo es crucial estar bien hidratados cuando se hace ejercicio, sino el resto del día también. El flujo de sangre, la temperatura corporal o el tránsito digestivo, son

todas cosas en las que interviene la ingesta de agua. En este trabajo hemos visto que el líquido más gastado por los jóvenes es el agua, pero no se le da tanta importancia a la cantidad que se bebe y esto debe mejorar.

Higiene:

- Con respecto a la higiene, todo lo que concluimos es positivo. Se tiene un buen aseo personal, la higiene bucal es la recomendada (aunque se podría mejorar), la higiene corporal también es buena y con respecto a la limpieza antes y después del deporte vemos que es adecuada. Simplemente queremos hacer un inciso sobre el lavado de manos. En estos momentos que estamos viviendo, en los que el Covid-19 nos tiene en jaque, hemos aprendido y estamos aprendiendo a tener las manos siempre limpias. Este proceso debe continuar cuando todo esto acabe. Somos unos seres curiosos, sensitivos; nos encanta experimentar, probar, tocarlo todo y esto nos hace vulnerables a la suciedad y a los microorganismos que se depositan en nuestra piel. Por esto, queremos alentar a que se sigan manteniendo las medidas de higiene ordinarias que se están llevando a cabo ahora, por el resto de nuestras vidas.

Descanso:

- Al igual que en el punto anterior, solo tenemos conclusiones positivas. Ya hemos comentado la importancia del descanso y su influencia prácticamente directa sobre el bienestar físico y mental del individuo. Los/las jóvenes encuestados/as cumplen con creces el objetivo recomendado para su rango de edad. Entre los 6 y los 13 años es recomendable dormir 10/11 horas al día, por lo que parece que no hay nada que objetar en este apartado, simplemente animarles a que continúen con este hábito saludable.

Deporte:

- En el ámbito deportivo, el punto que más nos preocupa, no reside en la práctica o no de actividades físicas, sino en cómo se están realizando. Por lo que parece está muy extendido el concepto del deporte como beneficioso y esto, por supuesto, nos complace. Sin embargo, las condiciones bajo las que se lleva a cabo, no son las adecuadas o por lo menos no lo son tantas veces como nos gustaría. La prevención de lesiones y enfermedades a través del calentamiento, la higiene postural y la vuelta a la calma es imprescindible cuando se practica deporte. Como ya dijimos, el deporte deja de ser saludable cuando en lugar de ayudarnos a llevar una vida sana, nos perjudica. Por lo tanto, queremos decir que nos parecen insuficientes las rutinas de prevención a la hora de desarrollar actividades físicas, y esto debe mejorar.

Ocio:

- Nos enorgullece decir que el ejercicio está por delante de los videojuegos y las redes sociales en pleno siglo XXI, la era digital. No obstante, no queremos criticar ningún tipo de ocio ya que cualquiera puede ser beneficioso si nos conduce al bienestar.
- Creemos que los jóvenes de hoy en día disponen de poco tiempo libre real. Los individuos que cuando salen del colegio tienen clases extraescolares, actividad física en algún club deportivo, están aprendiendo a tocar algún instrumento, contribuyen en mayor o menor medida a la limpieza del hogar, ... no sabemos si alguna de esas actividades supone realmente ocio para ellos/as. No obstante, las preguntas sobre ocio en la segunda encuesta revelan que los niños y niñas disfrutan y se benefician de la actividad deportiva, y, como dijimos antes, que la prefieren sobre otros tipos de ocio.
- Según esto, concluimos que los/las jóvenes disfrutan de un ocio efectivo, ya que cumplen con los objetivos de recreación, descanso y enriquecimiento personal.

Conclusiones globales:

- En general, observamos que en ambas Comunidades Autónomas los hábitos saludables son destacables. Tanto en alimentación, como en higiene, como en actividad física, como en descanso y como en ocio, se llevan a cabo tareas que conducen al bienestar físico y mental, lo que definimos como buenos hábitos. Al fin y al cabo, todos buscamos lo mismo, la felicidad. Sabiendo que, si nos encontramos bien con nosotros mismos, tanto física como psicológicamente vamos a ser felices, sería deplorable por nuestra parte no hacer todo lo posible por alcanzar este objetivo de estar bien.
- Una cuestión que nos planteábamos al comenzar este trabajo, y que de hecho ya planteamos al inicio de este documento, y por la cual comenzó a gestarse, era: si estas dos comunidades siguen diferentes hábitos alimenticios, deportivos, etc. ¿por qué siguen las mismas tendencias demográficas? Las diferencias culturales normalmente llevan a poblaciones y datos poblacionales distintos, por esto queremos ver si realmente son tan diversas o es que a pesar de ser distintas, nos llevan al mismo fin. ¿Poblaciones paralelas o convergentes?

Ahora podemos responder a esta pregunta. Las diferencias entre los hábitos diarios de la Comunidad Valenciana y Canarias no son tan diferentes. Puede que las sociedades, el clima o los horarios sean diversos, pero parece ser que culturalmente no lo son. Las

variaciones entre las gráficas de las respuestas a los cuestionarios son mínimas, lo que nos indica que no son poblaciones convergentes, ya que parten de puntos similares y llegan a puntos similares; son poblaciones paralelas. De ahí podemos extraer y comprender las semejanzas entre los datos demográficos y sus tendencias concurrentes.

Bibliografía

- Acosta Hernández, M. E., Mancilla Percino, T., Correa Basurto, J., Saavedra Vélez, M., Ramos Morales, F. R., Cruz Sánchez, J. S., & Duran Niconoff, S. (2011). Depresión en la infancia y adolescencia: enfermedad de nuestro tiempo. *SciELO*, 16(1), 20-25. Recuperado (el 12/04/2020) de https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=%22aislamiento+social%22+depression&btnG=
- Arana Lechuga, D. Y., Sánchez Escandón, Ó., Terán Pérez, G., Martínez Yáñez, G., & Velázquez Moctezuma, J. (2016). Reducción del número de horas de sueño en niños mexicanos y su impacto en el sobrepeso. *Revista de la Asociación Médica del Centro Médico ABC*, 61(2), 117-122. Recuperado (el 05/04/2020) de <https://pdfs.semanticscholar.org/9cbc/ebb195df12322f3fba64ba9ebbd041d6e18.pdf>
- Bastos, A. A., González Boto, R., Molinero González, O., & Salguero del Valle, A. (2005). Obesidad, Nutrición y Actividad Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(18), 140-153. Recuperado (el 05/04/2020) de <https://www.teses.ufs.br/handle/riufs/853>
- Belmonte Jiménez, A. M. (2019). Comunicación para el ocio: Ociotipos y Redes Sociales. En J. M. Muntané & C. Sánchez (Eds.). En *Las redes sociales como herramienta de comunicación persuasiva* (1.a ed., Vol. 1, pp. 757-768). Recuperado (el 05/04/2020) de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7271942>
- Carbajal, Á. (2013). Dieta en España. Consumo de alimentos. En *Manual de Nutrición y Dietética* (pp. 223-244). Recuperado (el 12/04/2020) de <https://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>
- Casals-Peidró E. (2005). Hábitos de higiene oral en la población escolar y adulta española. *RCOE*, 10(4), pp.389-401. Recuperado (el 12/04/2020) de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1138123X2005000400002&script=sci_arttext&tlng=pt
- Corrales, A. R. (2009). Hábitos saludables de la población relacionados con la actividad física como ocio. *TRANCES*, 1(2), pp.80-91. Recuperado (el 09/04/2020) de http://www.trances.es/papers/Trances%2001_2_2.pdf
- El-Sahili González, L. F. (2015). *Burnout: consecuencias y soluciones* (1a ed.). Recuperado (el 12/04/2020) de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=zrqsCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT20&d>

q=Burnout:+Consecuencias+y+soluciones&ots=BzIpYiXYwa&sig=-9F-sKu3tf5fZYi

García Martín, M. A. (2002). El bienestar es subjetivo. En *Escritos de psicología*, (6), 18-39. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=281674>

García Rubio, A. J., Sellés Pérez, S., & Cejuela Anta, R. (2015). Estrategias de gestión y dirección para prevenir y paliar la obesidad infantil desde el ámbito educativo. *Sportis Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psicomotricity*, 1(1), 16-34. Recuperado (el 06/04/2020) de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/51828/1/2015_GarciaRubio_etal_Sportis.pdf

Hernández López, N. (2019, junio). “*Nuestro cuerpo es nuestra casa*”: Una propuesta educativa para trabajar modelos de alimentación saludable en Educación Infantil (Tesis de pregrado). Universidad de Almería, Almería, España. Recuperado (el 06/04/2020) de <http://repositorio.ual.es/handle/10835/7902>

Instituto Nacional de Estadística (2018). *Demografía y población. Fenómenos demográficos* [Fichero de datos]. Recuperado (el 10/04/2020) de https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/categoria.htm?c=Estadistica_P&cid=1254734710984

Kirkby, R. J., & Adams, J. (2003). El exceso de ejercicio como adicción. *RET: Revista de toxicomanías*, (34), pp.11-23. Recuperado (el 23/04/2020) de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1218320>

Lera López, F., & Suárez Fernández, M. J. (2019). Práctica deportiva y políticas públicas en el deporte en España. *Papeles de economía española*. (pp. 226-240) Recuperado (el 02/05/2020) de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6896174>

Pérez López, I. J., Delgado Fernández, M., & Rivera García, E. (2009). Efectos de un juego de rol sobre los procedimientos de práctica de actividad física relacionada con la salud en secundaria. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 13(3), pp.317-328. Recuperado (el 10/04/2020) de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/7217/rev133COL3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Portal Estadístico de la Generalitat Valenciana (2018). *Indicadores demográficos básicos* [Base de datos]. Recuperado (el 07/04/2020) de http://www.pegv.gva.es/es/temas/demografiaypoblacion/indicadoresdemograficosbasicos/-/asset_publisher/S8hUg8ZTU19I/content/indicadores-demograficos-basicos-principales-resultados-provincias-y-comunitat-

valenciana?redirect=http%3A%2F%2Fwww.pegv.gva.es%2Fes%2Ftemas%2Fdemografi
aypoblacion%2Findicadoresdemograficosbasicos%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_S8h
Ug8ZTUI9I%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview
%26p_p_col_id%3Dcolumn2%26p_p_col_count%3D1

Rosés, J. M., & Pujol, P. (2006). Hidratación y ejercicio físico. Apunts. *Medicina de l'Esport*, 41(150), (pp.70-77). [https://doi.org/10.1016/s1886-6581\(06\)70013-5](https://doi.org/10.1016/s1886-6581(06)70013-5)

Saz Peiró, P., Gálvez Galve, J. J., Ortiz Lucas, M., & Saz Tejero, S. (2011). Ejercicio físico. *Medicina naturista*, 5(1), (pp.18-23). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3401250>

Siebra Soares, C. y Moraes De Almondes, K. (2014). Perjuicios de la falta del sueño para lo desempeño cognitivo de procesos atencionales. *VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina. Recuperado (el 20/04/2020) de <https://www.aacademica.org/000-035/150>

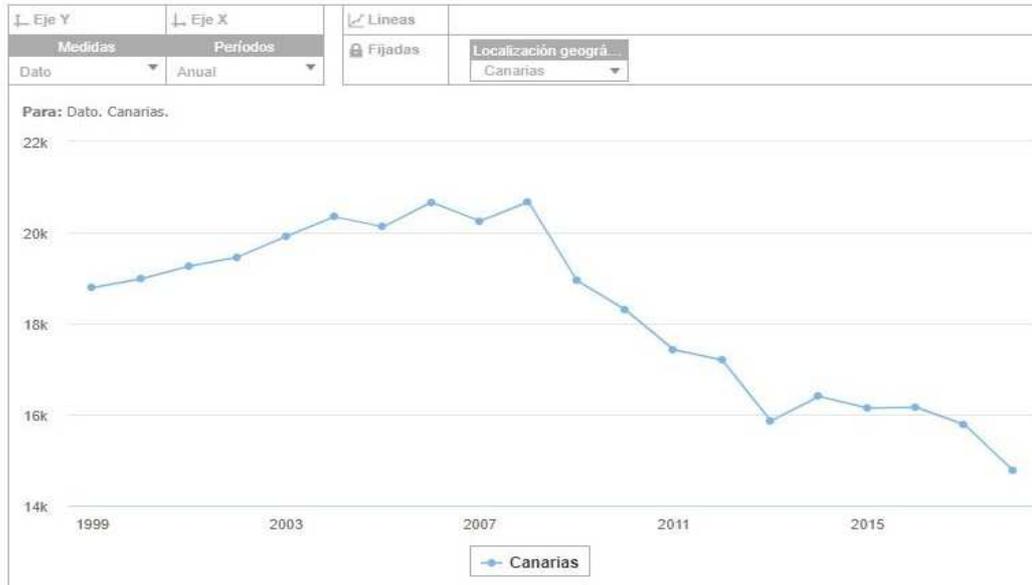
Sierra, J.C., Jiménez Navarro, C., Martín Ortiz, J.D. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*, 25(6), 35-43. Recuperado (el 17/04/2020) de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=17415>

Anexos

Anexo 1: Gráfica de nacimientos en Canarias hasta 2018.

Nacimientos

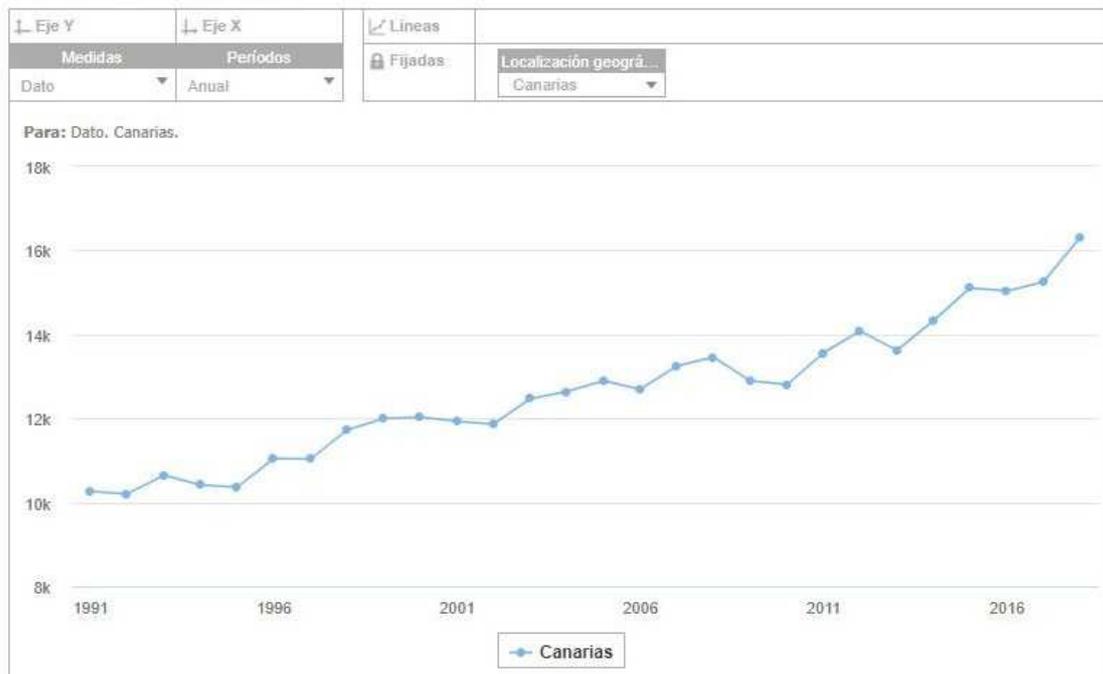
Nacimientos de madres residentes en Canarias.



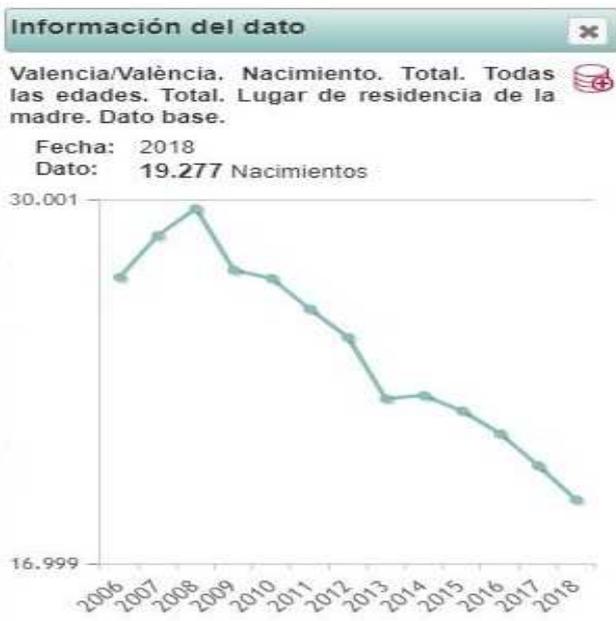
Anexo 2: Gráfica de defunciones en Canarias hasta 2018.

Defunciones

Defunciones de residentes en Canarias.



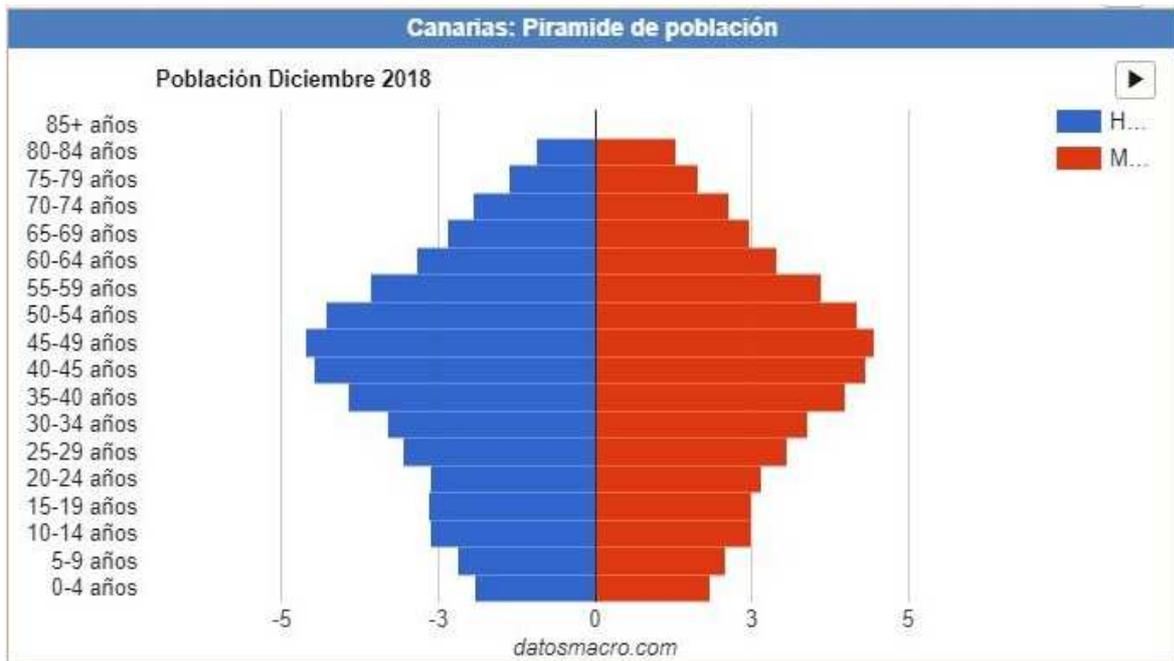
Anexo 3: Gráficas de nacimientos en la Comunidad Valenciana hasta 2018. Hemos decidido tomar los datos de la Generalitat desglosados



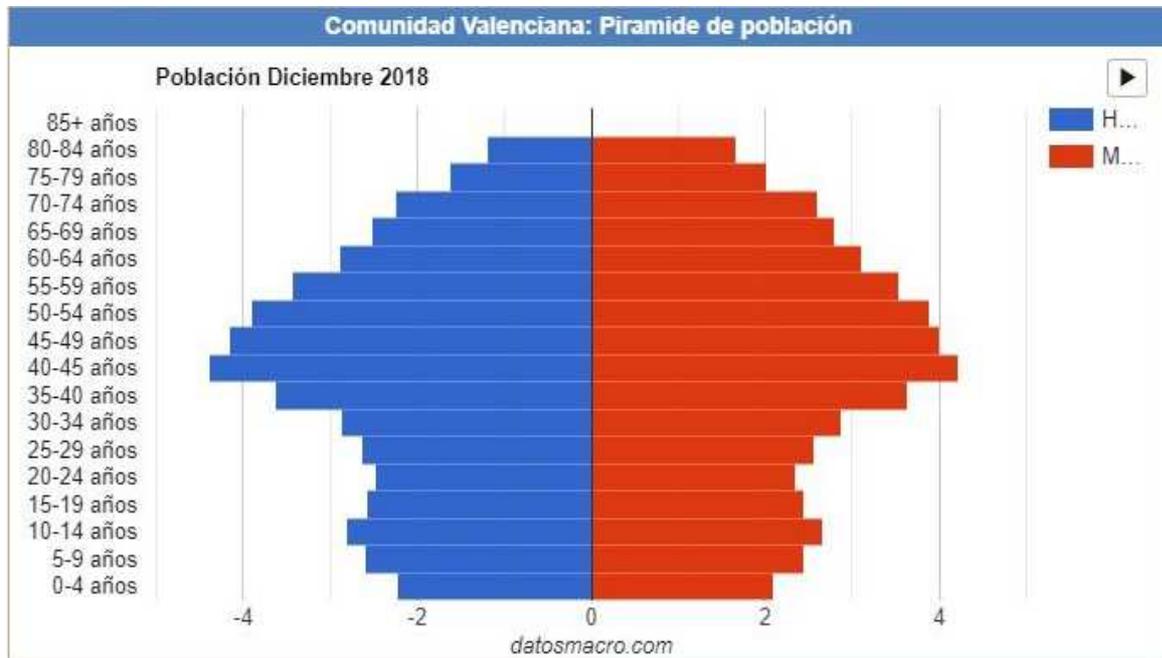
Anexo 4: Gráficas de defunciones en la CV hasta 2018.



Anexo 5: Pirámide de población de Canarias de 2018.



Anexo 6: Pirámide de población de Valencia de 2018.



Anexo 7: Preguntas del cuestionario 1. (Los “*” indican que la pregunta es obligatoria)



Hábitos de vida saludables

Este cuestionario forma parte de la recogida de datos para el Trabajo de Fin de Grado de Maestro en Educación Primaria de los alumnos [Sebastián Castilla Padilla](#) e [Iván Marrero Gagliardi](#). Con este cuestionario se pretende conseguir información sobre los hábitos de vida que tienen los niños y niñas del tercer nivel de primaria que comprende los cursos 5.º y 6.º, con el fin de obtener una comparativa entre las Islas Canarias y la Comunidad Valenciana. Las preguntas que a continuación va a contestar están relacionadas con el deporte, la higiene y la nutrición. Este cuestionario es totalmente ANÓNIMO, por lo que rogamos conteste con la mayor sinceridad posible. Muchas gracias por dedicarnos su tiempo.

1. ¿Cuántas veces comes al día? *

- Una. Almuerzo
- Dos. Almuerzo y cena
- Tres. Desayuno, almuerzo y cena
- Cuatro. Desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Cinco. Desayuno en casa, tomo algo en el recreo, almuerzo, merienda y cena
- Otras

2. Señala los alimentos que sueles tomar generalmente *
para desayunar en tu casa (Máximo dos alimentos)

- Nada
- Leche o yogurt
- Zumo o fruta
- Dulces, pastelitos...
- Cereales, tostadas
- Otros alimentos...

3. Donde desayunas los días que tienes colegio? *

- En mi casa, antes de salir hacia el colegio
- De camino al colegio
- En el recreo
- En mi casa y en el colegio
- No desayuno

4. ¿Qué sueles desayunar en el colegio? (Señala como máximo dos) *

- Nada
- Batido
- Yogurt
- Chucherías o golosinas
- Bocadillo
- Fruta o zumo
- Dulces, tostadas, bollos...
- Otros...

5. ¿Qué bebidas tomas con más frecuencia durante el día? *

- Refrescos
- Batidos
- Zumos
- Leche
- Agua

6. ¿Cuántas piezas de fruta comes al día? *

- Ninguna
- Una
- Dos
- Tres o más

7. ¿Con qué frecuencia te lavas los dientes? *

- No me los lavo
- Cuando me acuerdo
- Tres veces al día
- Después de cada comida
- Una vez antes de dormir
- Al levantarme
- Al levantarme y al acostarme

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

- Nunca
- Una vez
- Entre 2 y 4 veces
- 5 o 6 veces
- A diario

9. ¿A qué hora te acuestas cuando tienes que ir al colegio? *

- Antes de las 21:00
 - Entre las 21:00 y las 23:00
 - Después de las 23:00
-

10. ¿Cuántas horas ves la televisión al día? *

- Nada
- Menos de 1 hora
- De 1 a 2 horas
- De 2 a 4 horas
- Más de 4 horas

11. ¿Cuántas horas pasas jugando a videojuegos o redes sociales? *

- Nada
- Menos de una hora
- De 1 a 2 horas
- De 2 a 4 horas
- Más de 4 horas

12. ¿Qué haces con más frecuencia los días de la semana cuando sales del colegio? Señala como máximo 2 opciones

*

- Jugar con ordenador o videoconsola
- Practicar deportes y ejercicio físico
- Ver la televisión
- Hacer los deberes y estudiar
- Leer
- Ayudar a mi familia en casa
- Otras cosas...

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

*

- Sí, casi siempre
- No, nunca
- Sí, siempre
- A veces

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

*

- Sí, casi siempre
- No, nunca
- Sí, siempre
- A veces

15. ¿Practicas alguna actividad física o deportiva además de la que realizas en colegio los días de Educación Física? *

- No, solo en Educación Física
- Sí, en las actividades extraescolares del centro
- Sí, con mis amigos/as en la calle
- En algún club deportivo

16. ¿Qué deporte o actividad física practicas más frecuentemente? Señala máximo dos *

- Atletismo
- Fútbol
- Natación
- Judo o artes marciales
- Tenis o deportes de raqueta
- Otro deporte...

17. ¿Cuántos días a la semana realizas esas actividades? *

- Uno
- Dos
- Tres
- Cuatro
- Cinco
- Más de cinco

18. ¿Cuánto tiempo le dedicas a diario a la actividad física o deportiva? *

- Media hora
- Una hora
- Hora y media
- Dos horas
- Más de dos horas

19. ¿Cómo asistes a diario al colegio? *

- Caminando
- En coche
- En transporte público
- En bici
- Otro...

Anexo 8: Preguntas del cuestionario 2:



Hábitos de vida saludables

Este cuestionario forma parte de la recogida de datos para el Trabajo de Fin de Grado de Maestro en Educación Primaria de los alumnos [Sebastián Castilla Padilla](#) e [Iván Marrero Gagliardi](#). Con este cuestionario se pretende conseguir información sobre los hábitos de vida que tienen los niños y niñas del tercer nivel de primaria que comprende los cursos 5.º y 6.º, con el fin de obtener una comparativa entre las Islas Canarias y la Comunidad Valenciana. Las preguntas que a continuación va a contestar están relacionadas con el deporte, la higiene y la nutrición. Este cuestionario es totalmente ANÓNIMO, por lo que rogamos conteste con la mayor sinceridad posible. Muchas gracias por dedicarnos su tiempo.

Responda al siguiente bloque de preguntas siguiendo esta escala de acuerdo o desacuerdo:

- 1. Nada de acuerdo
- 2. Poco de acuerdo
- 3. Algo de acuerdo
- 4. Bastante de acuerdo
- 5. Totalmente de acuerdo

1. En las clases de Educación Física aprendemos a cuidar y valorar nuestro cuerpo. *

1

2

3

4

5

2. Me esfuerzo para mejorar mi salud. *

1

2

3

4

5

3. Casi todos los días como algunas golosinas: chicles, caramelos, papas de bolsa... *

1

2

3

4

5

4. En mi casa nos preocupamos mucho por mantener una dieta sana y equilibrada. *

1

2

3

4

5

5. Conozco los alimentos que pueden perjudicar mi salud. *

1

2

3

4

5

6. Me gusta comer frutas y verduras. *

1

2

3

4

5

7. Desayuno sentado y con calma. *

1

2

3

4

5

8. Comer justo antes de realizar actividad física, es bueno. *

1

2

3

4

5

9. Normalmente bebo agua antes, durante y después *
de las clases de Educación Física.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

10. Me preocupo por ir al colegio bien aseado/a. *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

11. Siempre voy a clase de Educación Física con la ropa *
y calzado adecuado.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

12. Suelo tomarme las pulsaciones cuando realizo actividad física para ver cómo está mi corazón. *

1

2

3

4

5

13. Estoy contento con lo que mido y con lo que peso.
(Respuesta opcional)

1

2

3

4

5

14. Realizar actividades físicas y juegos hace que me sienta bien. *

1

2

3

4

5

15. En mi casa me animan para que practique deporte. *

1

2

3

4

5

16. Me gusta más jugar a videojuegos que estar fuera
de casa haciendo actividades deportivas. *

1

2

3

4

5

Anexo 9: Respuestas del cuestionario 1 en Valencia.

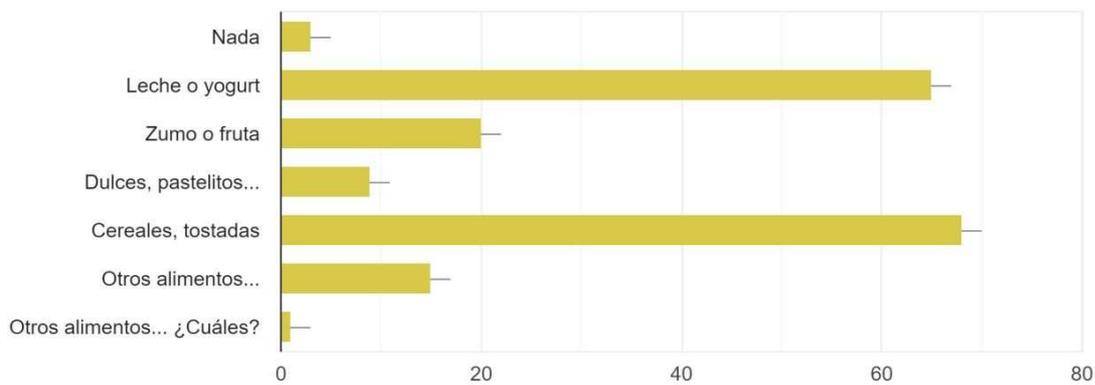
1. ¿Cuántas veces comes al día?

84 respuestas



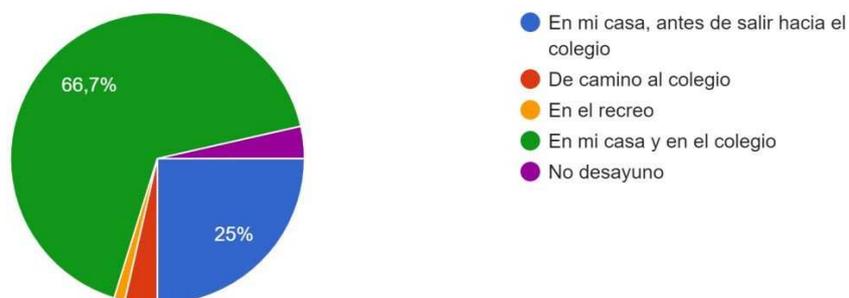
2. Señala los alimentos que sueles tomar generalmente para desayunar en tu casa (Máximo dos alimentos)

84 respuestas



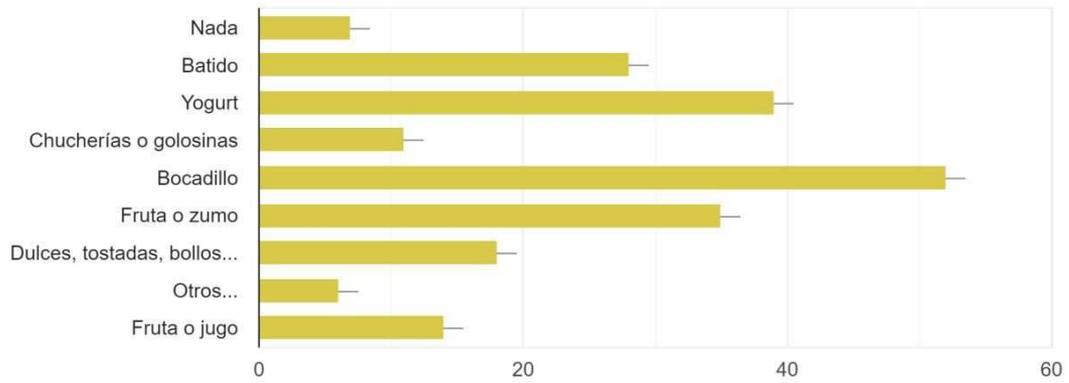
3. Donde desayunas los días que tienes colegio?

84 respuestas



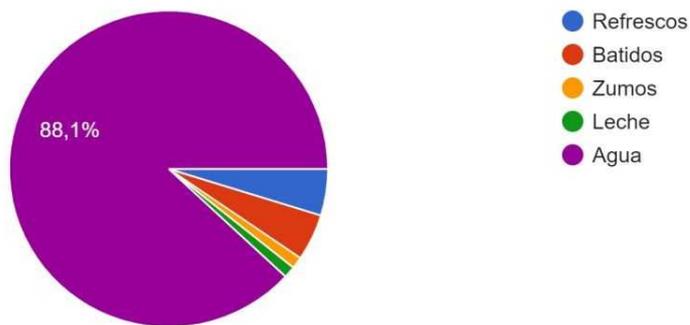
4. ¿Qué sueles desayunar en el colegio? (Señala como máximo dos)

84 respuestas



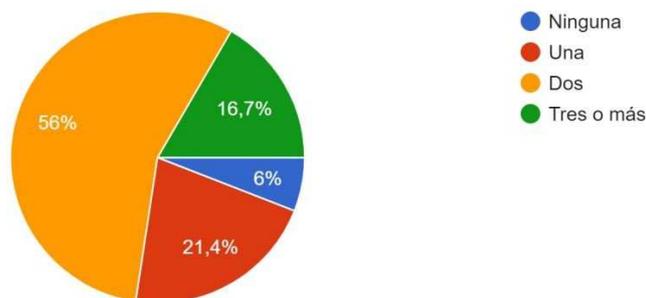
5. ¿Qué bebidas tomas con más frecuencia durante el día?

84 respuestas



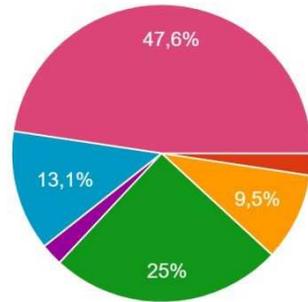
6. ¿Cuántas piezas de fruta comes al día?

84 respuestas



7. ¿Con qué frecuencia te lavas los dientes?

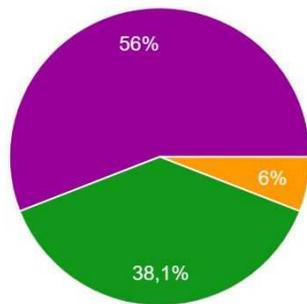
84 respuestas



- No me los lavo
- Cuando me acuerdo
- Tres veces al día
- Después de cada comida
- Una vez antes de dormir
- Al levantarme
- Al levantarme y al acostarme

8. ¿Con qué frecuencia te duchas durante la semana?

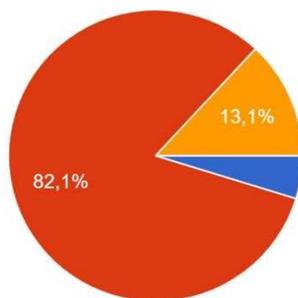
84 respuestas



- Nunca
- Una vez
- Entre 2 y 4 veces
- 5 o 6 veces
- A diario

9. ¿A qué hora te acuestas cuando tienes que ir al colegio?

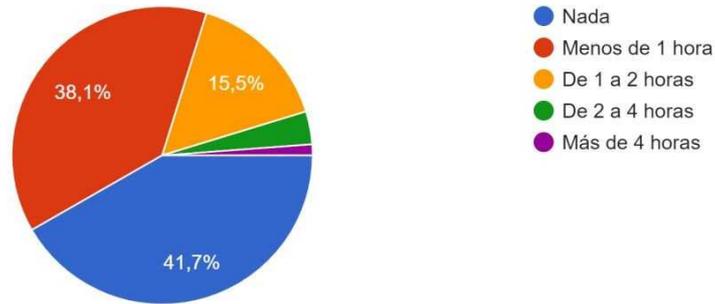
84 respuestas



- Antes de las 21:00
- Entre las 21:00 y las 23:00
- Después de las 23:00

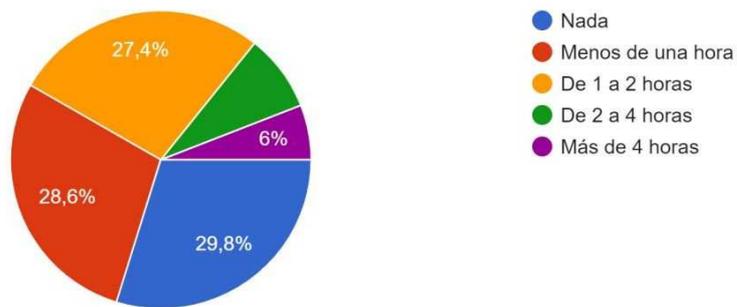
10. ¿Cuántas horas ves la televisión al día?

84 respuestas



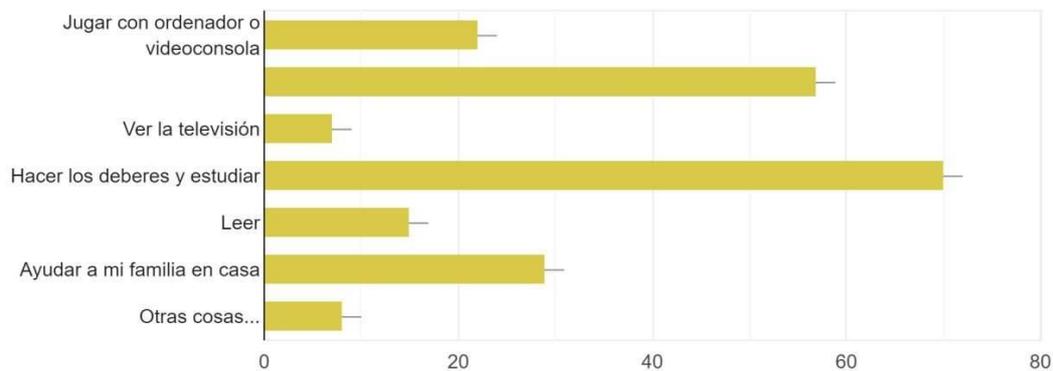
11. ¿Cuántas horas pasas jugando a videojuegos o redes sociales?

84 respuestas



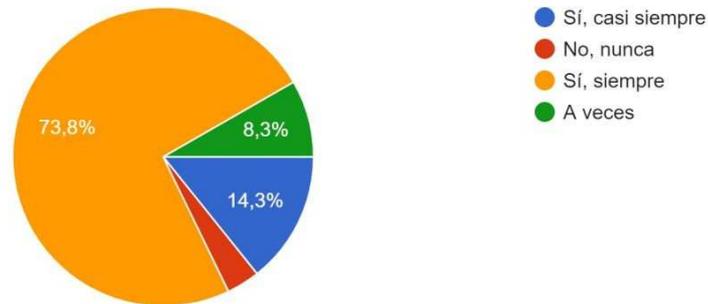
12. ¿Qué haces con más frecuencia los días de la semana cuando sales del colegio? Señala como máximo 2 opciones

84 respuestas



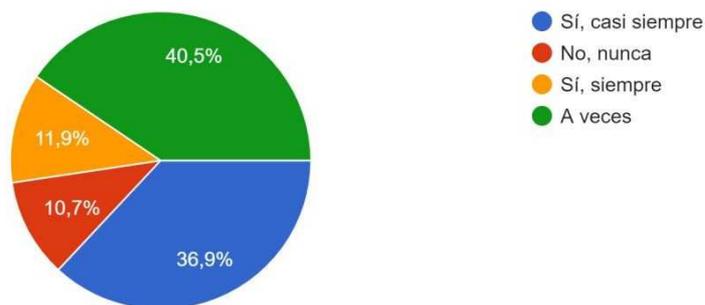
13. ¿Realizas algún tipo de calentamiento antes de iniciar la actividad física?

84 respuestas



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

84 respuestas

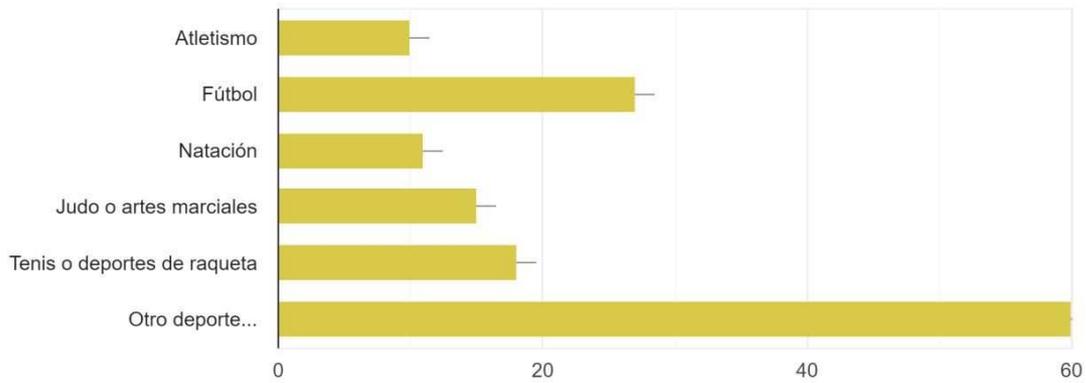


15. ¿Practicas alguna actividad física o deportiva además de la que realizas en colegio los días de Educación Física?

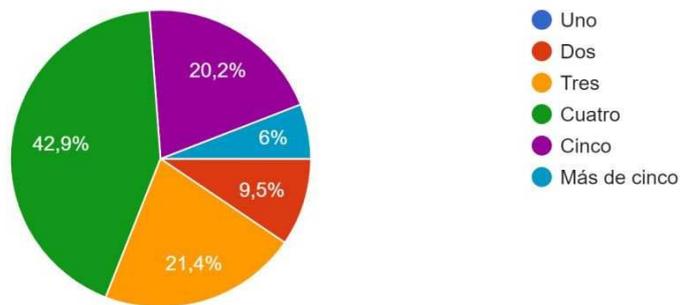
84 respuestas



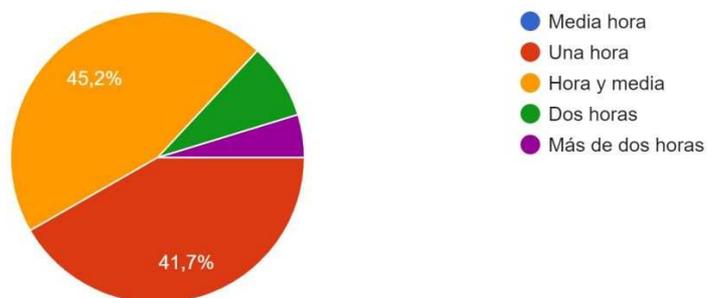
16. ¿Qué deporte o actividad física prácticas más frecuentemente? Señala máximo dos
84 respuestas



17. ¿Cuántos días a la semana realizas esas actividades?
84 respuestas



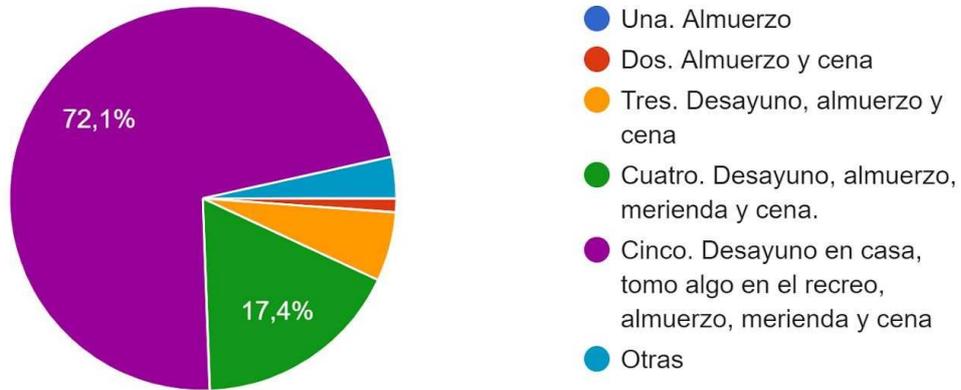
18. ¿Cuánto tiempo le dedicas a diario a la actividad física o deportiva?
84 respuestas



Anexo 10: Respuestas del cuestionario 1 en Canarias.

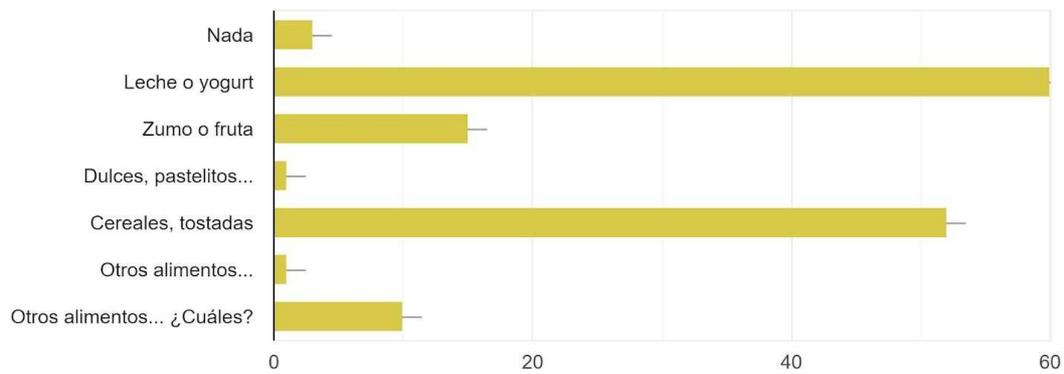
1. ¿Cuántas veces comes al día?

86 respuestas

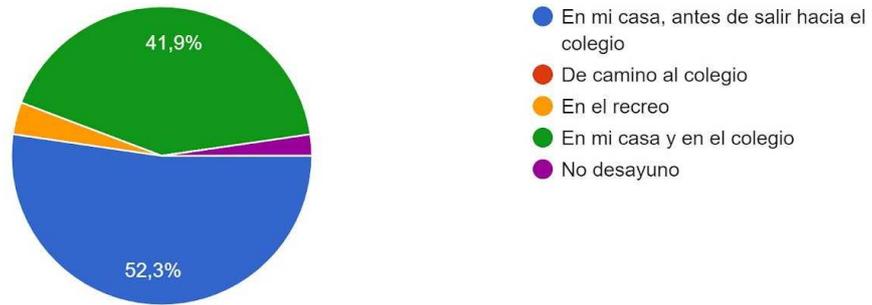


2. Señala los alimentos que sueles tomar generalmente para desayunar en tu casa (Máximo dos alimentos)

86 respuestas

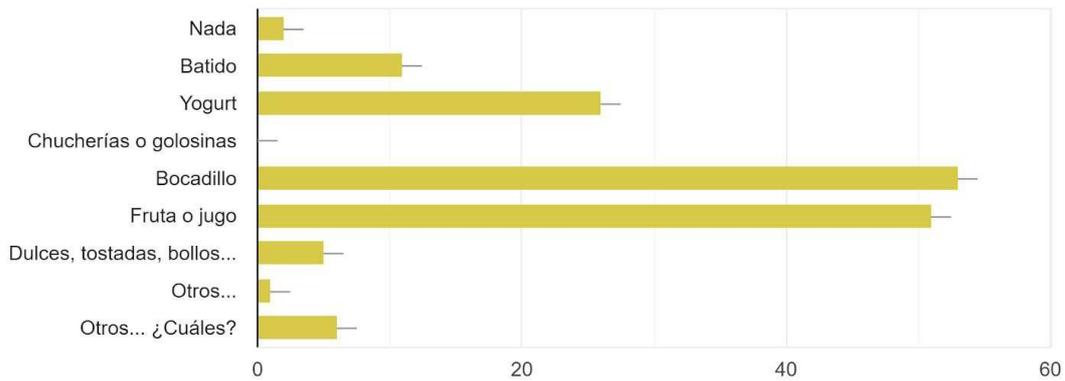


3. ¿Dónde desayunas los días que tienes colegio?



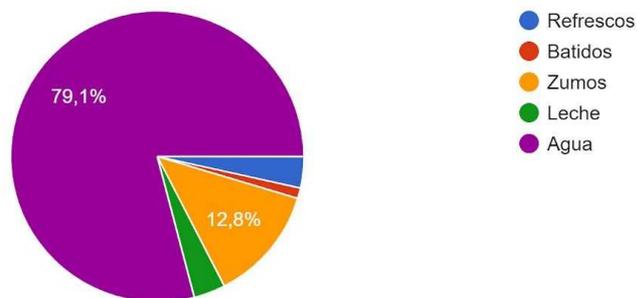
4. ¿Qué sueles desayunar en el colegio? (Señala como máximo dos)

86 respuestas



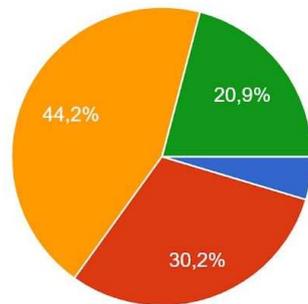
5. ¿Qué bebidas tomas con más frecuencia durante el día?

86 respuestas



6. ¿Cuántas piezas de fruta comes al día?

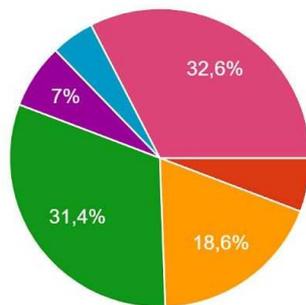
86 respuestas



- Ninguna
- Una
- Dos
- Tres o más

7. ¿Con qué frecuencia te lavas los dientes?

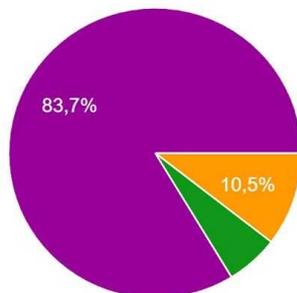
86 respuestas



- No me los lavo
- Cuando me acuerdo
- Tres veces al día
- Después de cada comida
- Una vez antes de dormir
- Al levantarme
- Al levantarme y al acostarme

8. ¿Con qué frecuencia te duchas durante la semana?

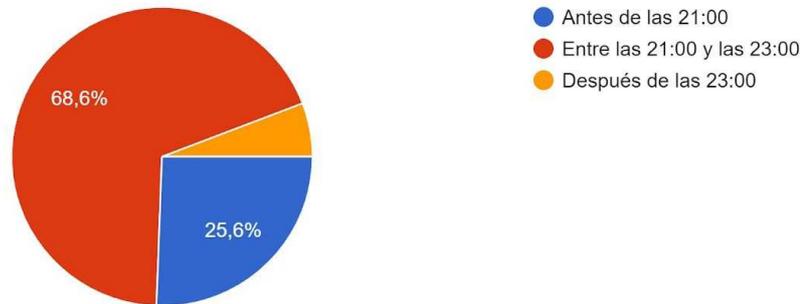
86 respuestas



- Nunca
- Una vez
- Entre 2 y 4 veces
- 5 o 6 veces
- A diario

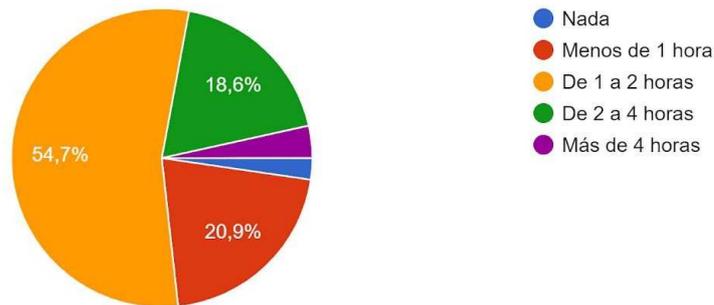
9. ¿A qué hora te acuestas cuando tienes que ir al colegio?

86 respuestas



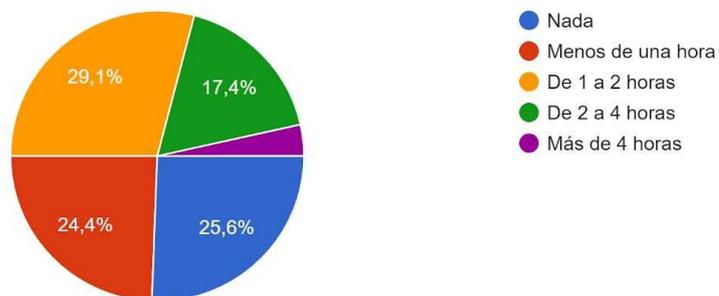
10. ¿Cuántas horas ves la televisión al día?

86 respuestas



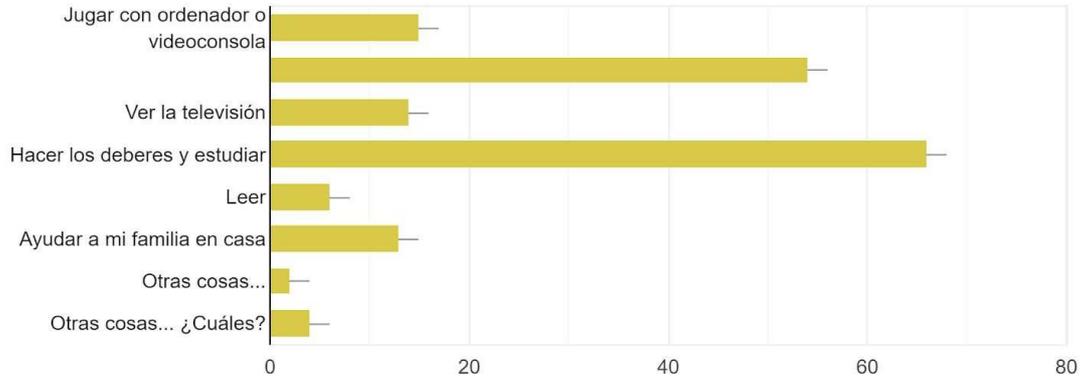
11. ¿Cuántas horas pasas jugando a videojuegos?

86 respuestas



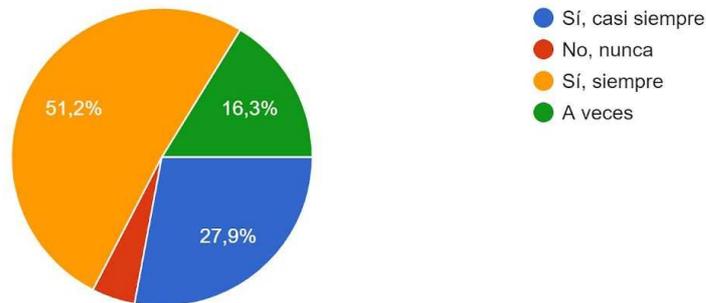
12. ¿Qué haces con más frecuencia los días de la semana cuando sales del colegio? Señala como máximo 2 opciones

86 respuestas



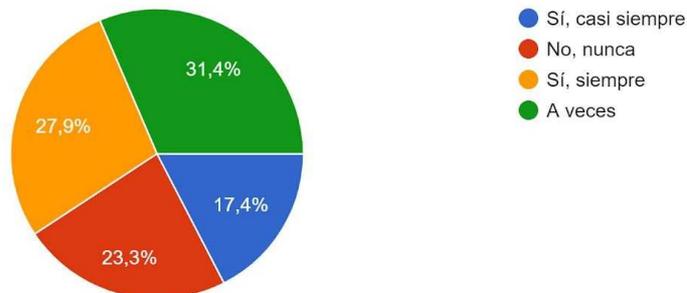
13. ¿Realizas algún tipo de calentamiento antes de iniciar la actividad física?

86 respuestas



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

86 respuestas



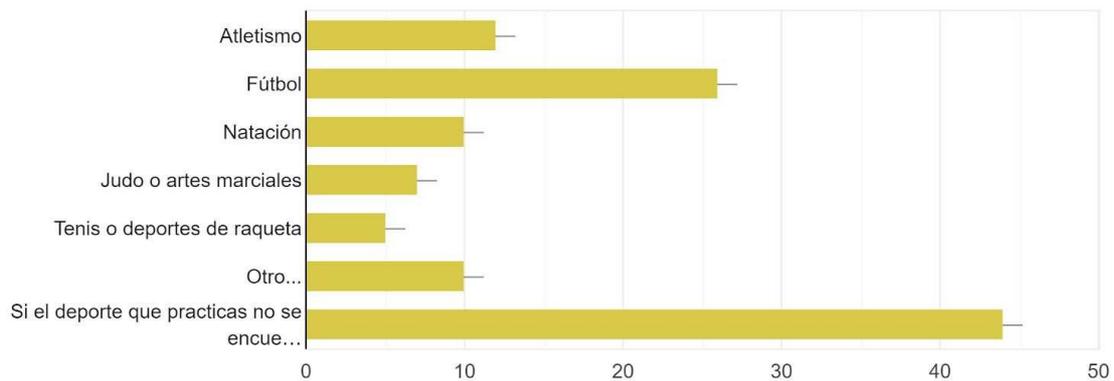
15. ¿Practicas alguna actividad física o deportiva a demás de la que realizas en colegio los días de Educación Física?

86 respuestas



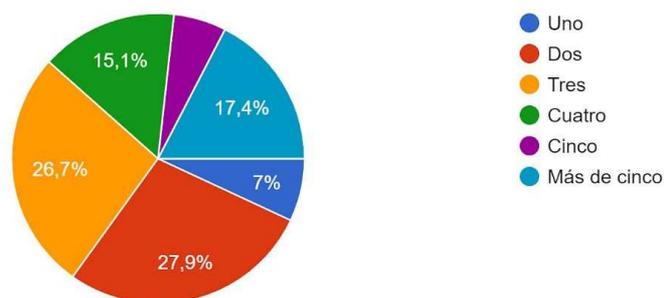
16. ¿Qué deporte o actividad física practicas más frecuentemente? Señala máximo dos

86 respuestas



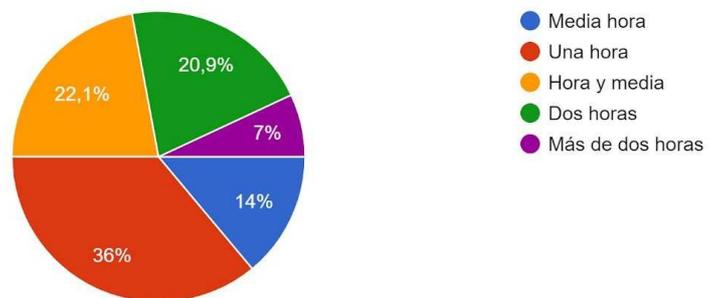
17. ¿Cuántos días a la semana realizas esas actividades?

86 respuestas



18. ¿Cuánto tiempo le dedicas a diario a la actividad física o deportiva?

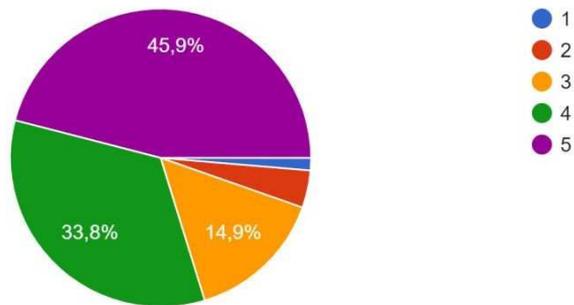
86 respuestas



Anexo 11: Respuestas del cuestionario 2 en Canarias.

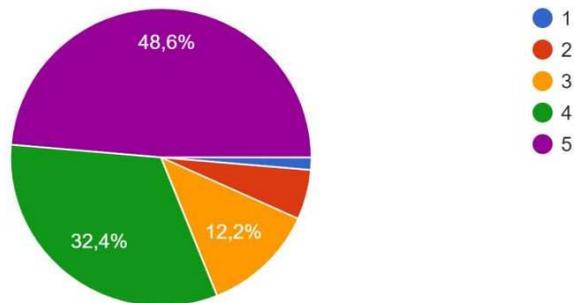
1. En las clases de Educación Física aprendemos a cuidar y valorar nuestro cuerpo.

74 respuestas



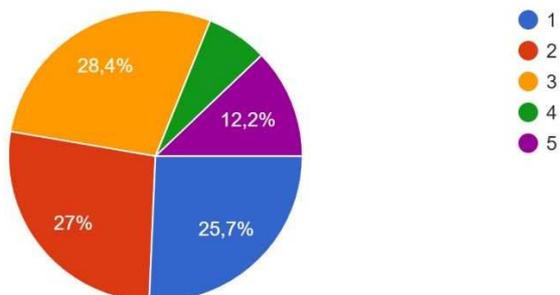
2. Me esfuerzo para mejorar mi salud.

74 respuestas



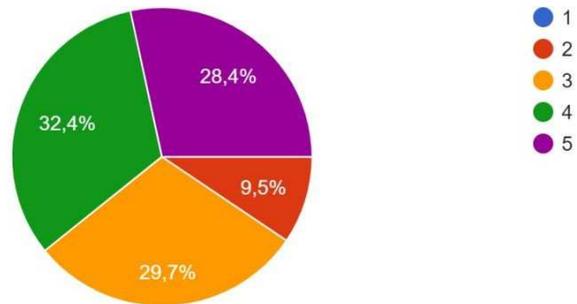
3. Casi todos los días como algunas golosinas: chicles, caramelos, papas de bolsa...

74 respuestas



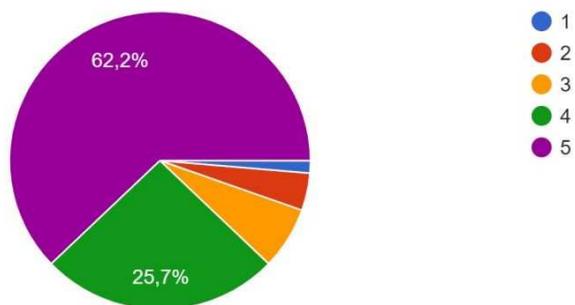
4. En mi casa nos preocupamos mucho por mantener una dieta sana y equilibrada.

74 respuestas



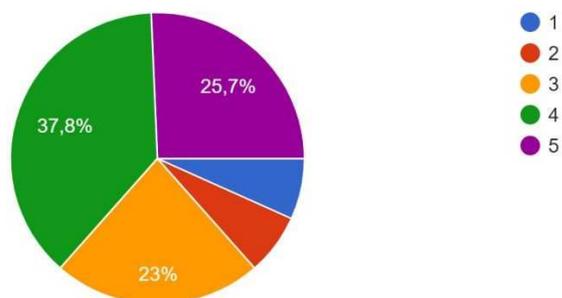
5. Conozco los alimentos que pueden perjudicar mi salud.

74 respuestas



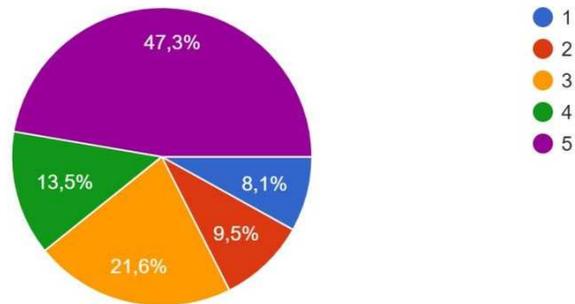
6. Me gusta comer frutas y verduras.

74 respuestas



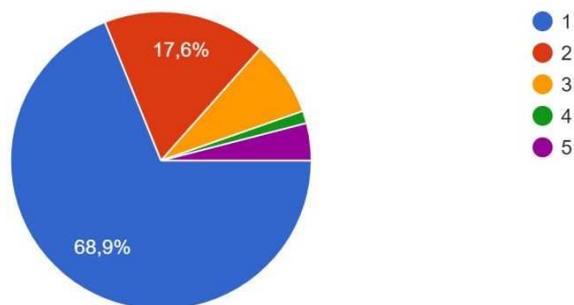
7. Desayuno sentado y con calma.

74 respuestas



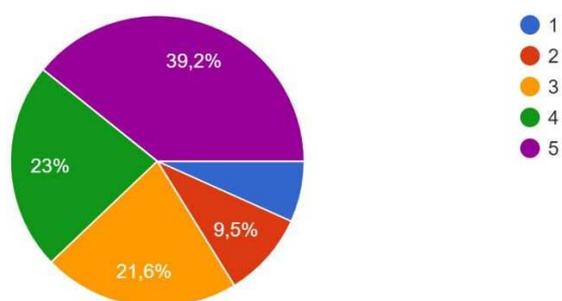
8. Comer justo antes de realizar actividad física, es bueno.

74 respuestas



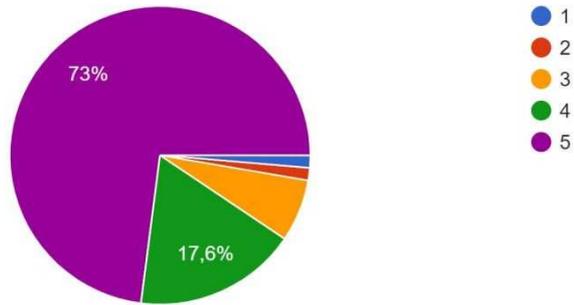
9. Normalmente bebo agua antes, durante y después de las clases de Educación Física.

74 respuestas



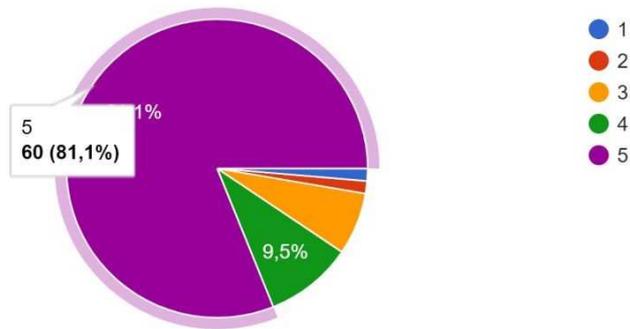
10. Me preocupo por ir al colegio bien aseado/a.

74 respuestas



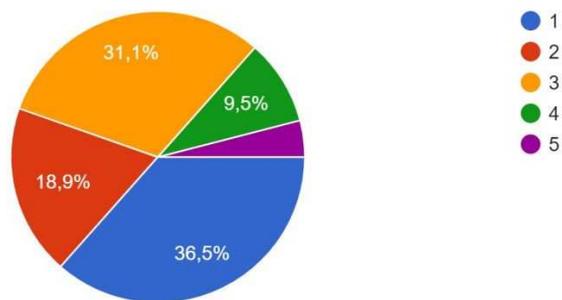
11. Siempre voy a clase de Educación Física con la ropa y calzado adecuado.

74 respuestas



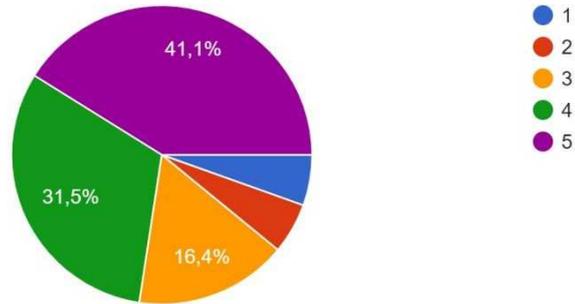
12. Suelo tomarme las pulsaciones cuando realizo actividad física para ver cómo está mi corazón.

74 respuestas



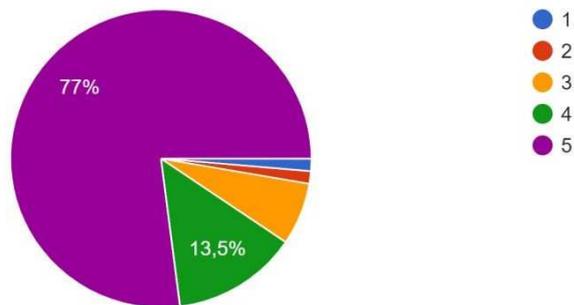
13. Estoy contento con lo que mido y con lo que peso. (Respuesta opcional)

73 respuestas



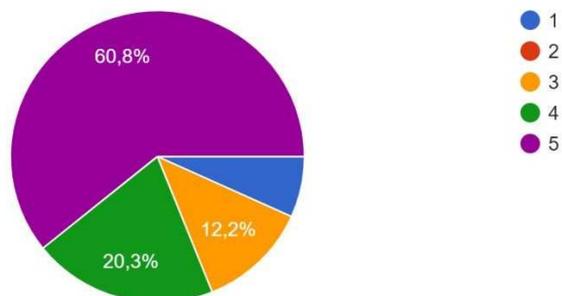
14. Realizar actividades físicas y juegos hace que me sienta bien.

74 respuestas



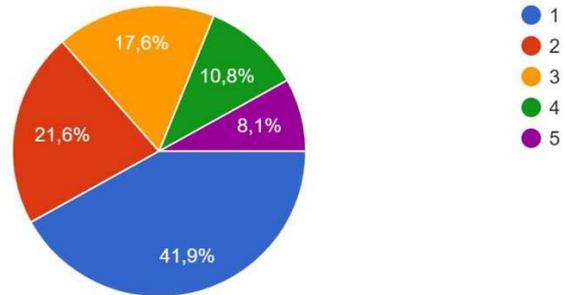
15. En mi casa me animan para que practique deporte.

74 respuestas



16. Me gusta más jugar con el ordenador o la videoconsola que jugar con un balón o montar en bici.

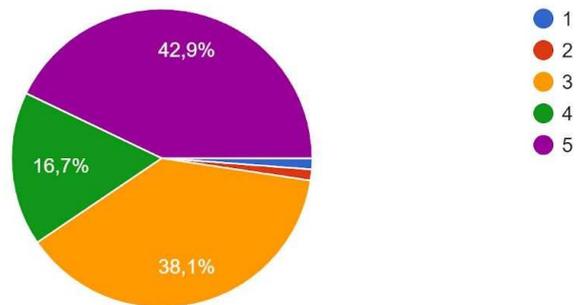
74 respuestas



Anexo 12: Respuestas del cuestionario 2 en Valencia.

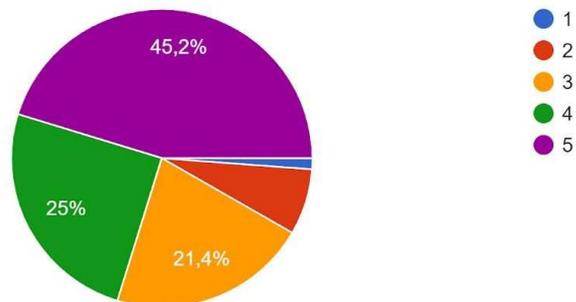
1. En las clases de Educación Física aprendemos a cuidar y valorar nuestro cuerpo.

84 respuestas



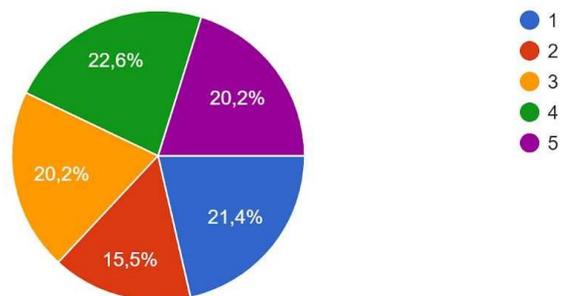
2. Me esfuerzo para mejorar mi salud.

84 respuestas



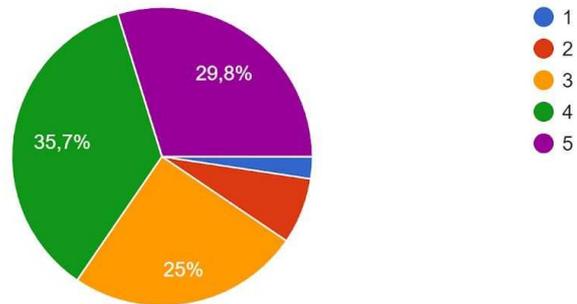
3. Casi todos los días como algunas golosinas: chicles, caramelos, papas de bolsa...

84 respuestas



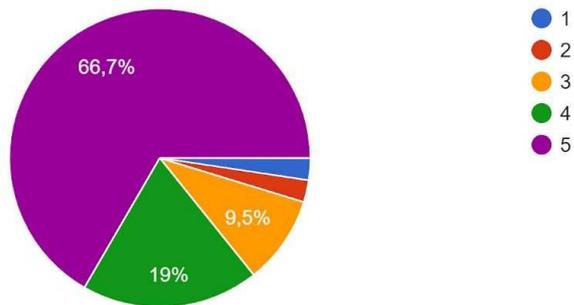
4. En mi casa nos preocupamos mucho por mantener una dieta sana y equilibrada.

84 respuestas



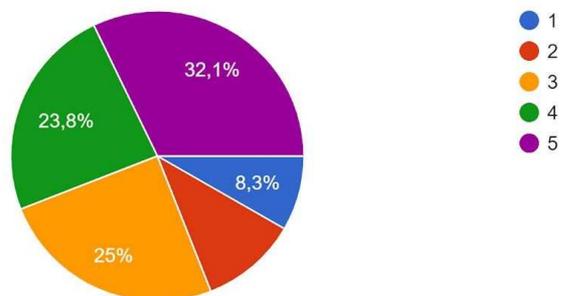
5. Conozco los alimentos que pueden perjudicar mi salud.

84 respuestas



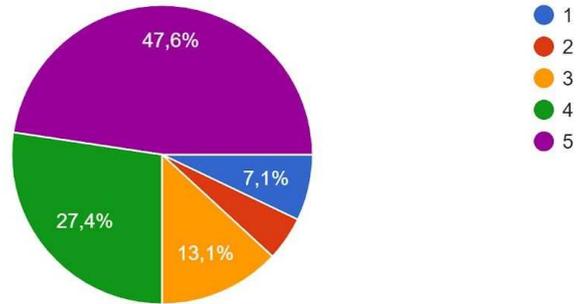
6. Me gusta comer frutas y verduras.

84 respuestas



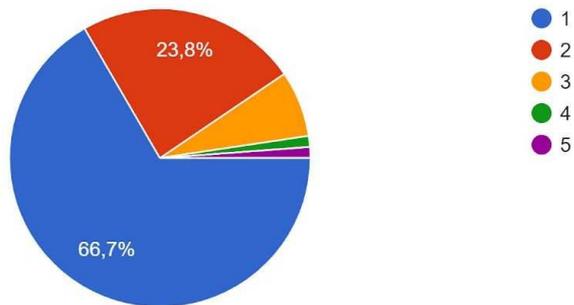
7. Desayuno sentado y con calma.

84 respuestas



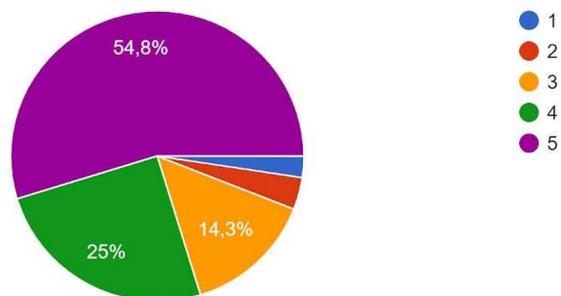
8. Comer justo antes de realizar actividad física, es bueno.

84 respuestas



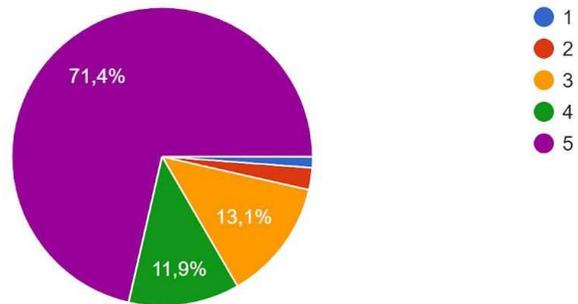
9. Normalmente bebo agua antes, durante y después de las clases de Educación Física.

84 respuestas



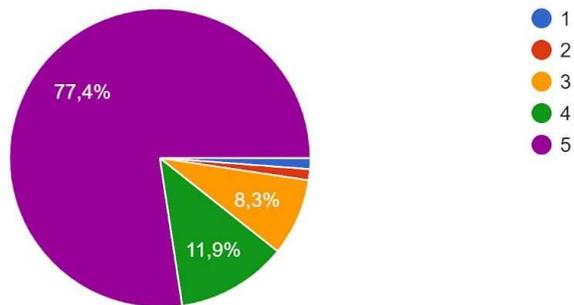
10. Me preocupo por ir al colegio bien aseado/a.

84 respuestas



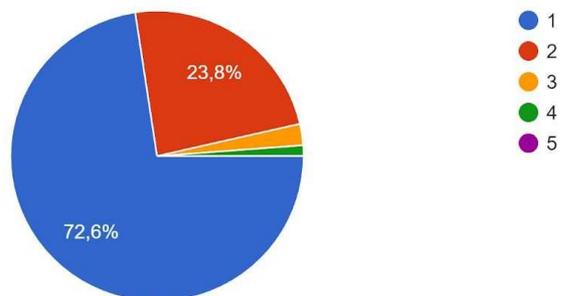
11. Siempre voy a clase de Educación Física con la ropa y calzado adecuado.

84 respuestas



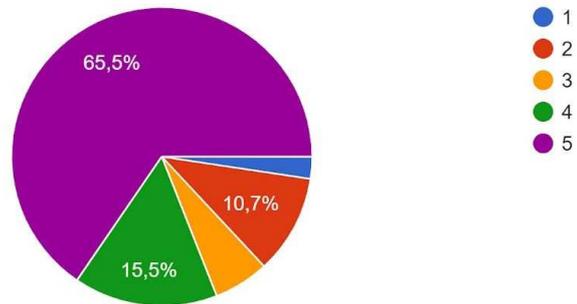
12. Suelo tomarme las pulsaciones cuando realizo actividad física para ver cómo está mi corazón.

84 respuestas



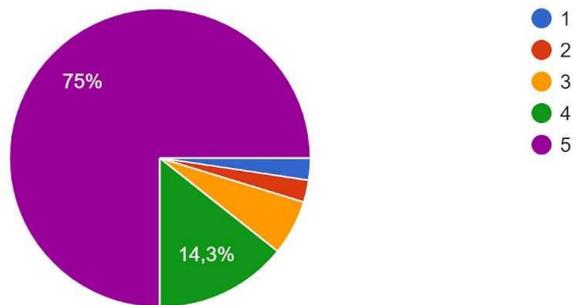
13. Estoy contento con lo que mido y con lo que peso. (Respuesta opcional)

84 respuestas



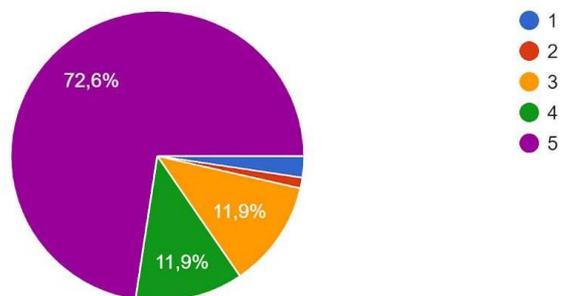
14. Realizar actividades físicas y juegos hace que me sienta bien.

84 respuestas



15. En mi casa me animan para que practique deporte.

84 respuestas



16. Me gusta más jugar a videojuegos que estar fuera de casa haciendo actividades deportivas.

84 respuestas

