

Estudio estadístico sobre hábitos saludables



Irene Parra Cañete
Nieves Gómez Luján
Anabel Parras Simarro
Nieves de la Torre Blázquez

Tutor: Ignacio Gómez-Juárez de la Torre

IESO ALFONSO INIESTA. Pozo Cañada (Albacete)

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
2. OBJETIVO DEL ESTUDIO.....	3
3. RECOGIDA DE DATOS.....	4
4. ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS.....	5
4.1 ESTUDIO DE HORAS DE EJERCICIO FÍSICO.....	5
4.2 ESTUDIO DE ACTIVIDADES FÍSICAS MÁS PRACTICADAS.....	9
4.3 ESTUDIO DE CANTIDAD DE FRUTA CONSUMIDA..	13
4.4 ESTUDIO DE TIPOS DE FRUTA CONSUMIDA.....	17
4.5 ESTUDIO DE DEPORTES FAVORITOS.....	20
5. CONCLUSIONES.....	21
6. POSIBLES MEJORAS DEL ESTUDIO.....	22
ANEXO: CUESTIONARIO.....	23

1. RESUMEN:

Este estudio trata sobre hábitos saludables entre los alumnos y alumnas del I.E.S.O. Alfonso Iniesta de Pozo Cañada (Albacete). La idea surgió ya que el instituto se encuentra dentro del Programa + Activa de la JCCM que potencia estos hábitos.

Las autoras somos cuatro alumnas de 4ºESO que hemos llevado a cabo las distintas fases del estudio estadístico:

- Planificación del estudio: Decidimos los aspectos a tratar en el estudio, la manera de recoger la información, el diseño del trabajo posterior, el reparto de las tareas a realizar, etc.
- Elaboración del cuestionario: Ver anexo I
- Recogida de datos: Nos repartimos los cuatro cursos para hacer las encuestas a todo el instituto en horas de clase donde no se entorpeciera mucho y estuviera el mayor número de alumnos y alumnas presentes.
- Depuración y tratamiento informático de los datos: Utilizamos principalmente las tablas y gráficos dinámicos de la hoja de cálculo EXCEL.
- Resultados obtenidos, análisis y conclusiones: Destacamos los aspectos que consideramos más interesantes.
- Difusión de los resultados: Expusimos los resultados en los tablones de anuncios del instituto y en el blog del Proyecto + Activa del centro (pozocanadamasactiva.blogspot.com.es)

2. OBJETIVO:

El objetivo fue hacer un diagnóstico sobre hábitos saludables de los alumnos y alumnas del instituto, centrado en dos ámbitos: el ejercicio físico y la alimentación.

3. RECOGIDA DE DATOS OBTENIDOS:

Dentro del ámbito del ejercicio físico decidimos incluir en el cuestionario:

- El número horas semanales que practican alguna actividad física.
- La actividad física más practicada.

Dentro del ámbito de la alimentación decidimos centrarnos en el consumo de fruta e incluimos:

- El número de piezas de fruta consumidas al día.
- El tipo de fruta más consumida.

Decidimos incluir las variables sexo y edad para ver de qué manera influirían en cada cuestión.

Además, decidimos incluir una cuestión sobre los deportes favoritos de los alumnos y alumnas.

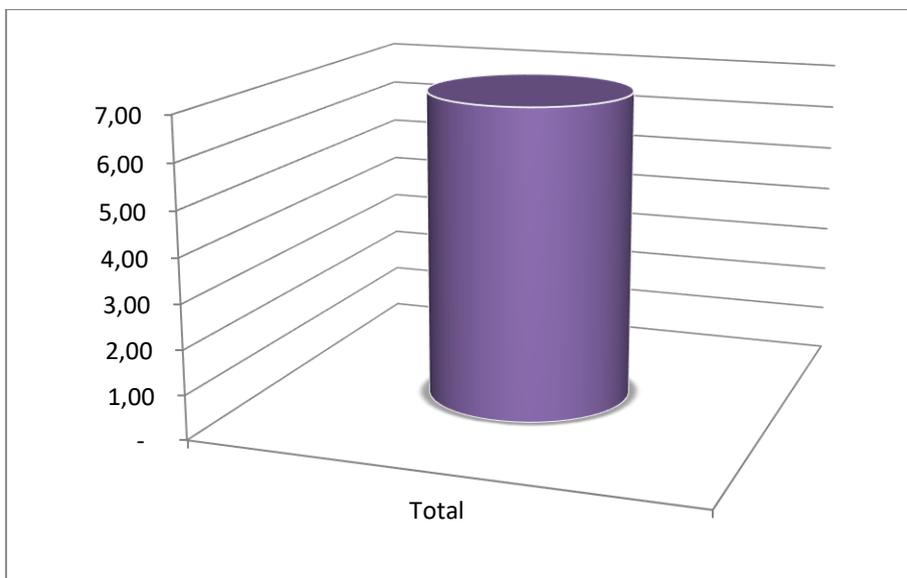
La encuesta fue realizada la primera semana de mayo de 2015 a 102 alumnos y alumnas de los 131 matriculados, lo que representa casi el 80% de los matriculados, de los cuales 49 son chicas y 53 chicos. Las edades oscilan entre 12 y 18 años.

4. ANÁLISIS DE LOS DATOS:

4.1 ESTUDIO DE HORAS DE EJERCICIO FÍSICO A LA SEMANA.

4.1.1 PROMEDIO DE HORAS DE EJERCICIO A LA SEMANA.

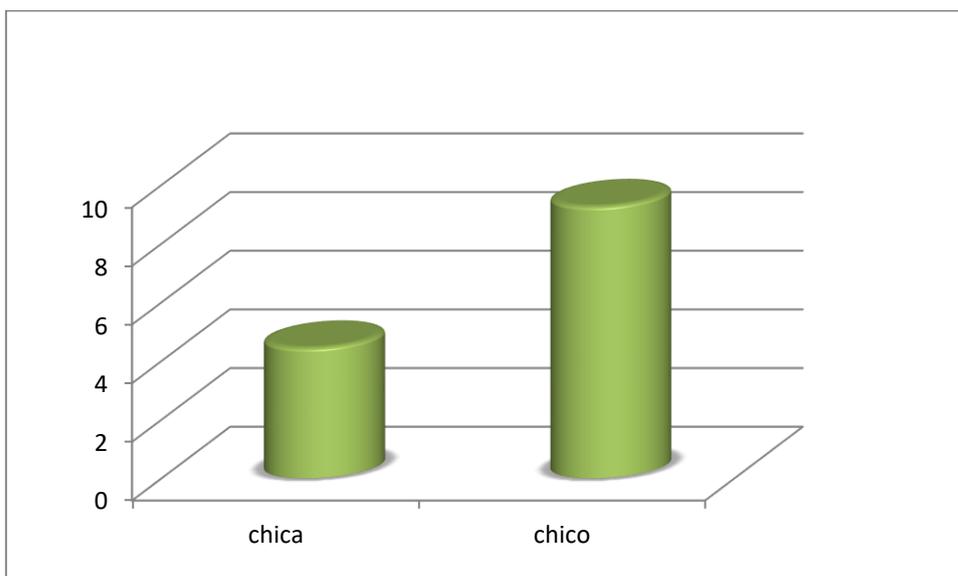
Promedio de horas de ejercicio a la semana	Total
Total	6,96



En esta tabla podemos observar el promedio de horas de ejercicio que se realiza a la semana en el instituto de secundaria obligatoria I.E.S.O Alfonso Iniesta. Se puede apreciar **la media de la semana que son casi 7 horas**. Lo que significa **una 1 hora al día**.

4.1.2 PROMEDIO DE HORAS DE EJERCICIO A LA SEMANA POR SEXO.

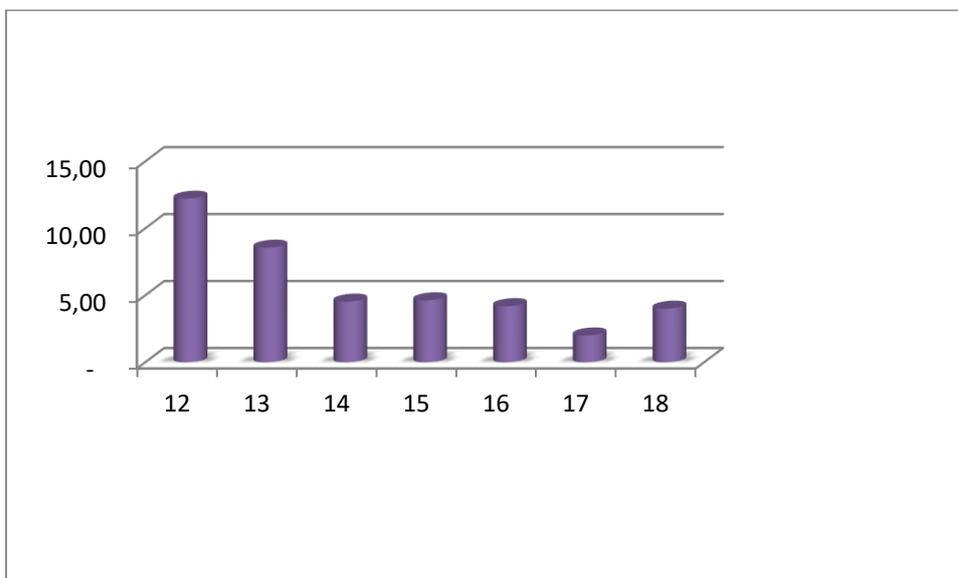
Promedio de horas de ejercicio a la semana por sexos	
sexo	Total
chica	4,45
chico	9,27
Total general	6,96



En esta tabla podemos observar el promedio de horas a la semana de los chicos y chicas de I.E.S.O. Alfonso Iniesta. Las chicas realizan menos deporte que los chicos, realizando **éstos más del doble de horas semanales que ellas.**

4.1.3 PROMEDIO DE HORAS DE EJERCICIO A LA SEMANA POR EDADES.

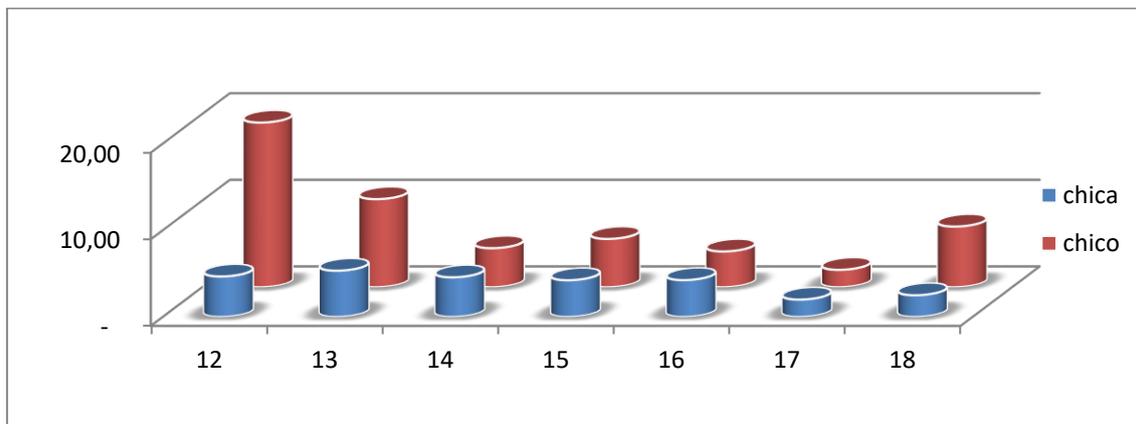
Promedio de horas de ejercicio a la semana por edades	
edad	Total
12	12,21
13	8,56
14	4,53
15	4,63
16	4,19
17	2,00
18	4,00
Total general	6,96



En esta tabla podemos observar el total de horas de ejercicio a la semana añadiendo la variable de edad. Se aprecia como **el promedio de horas va disminuyendo bruscamente en los primeros años y posteriormente se estabiliza entorno a las cuatro horas semanales.**

4.1.4 PROMEDIO DE HORAS DE EJERCICIO A LA SEMANA POR SEXO Y EDADES

Promedio de horas de ejercicio a la semana	sexo		
edad	chica	chico	Total general
12	4,67	19,00	12,21
13	5,33	10,17	8,56
14	4,57	4,50	4,53
15	4,24	5,57	4,63
16	4,25	4,13	4,19
17	2,00	2,00	2,00
18	2,50	7,00	4,00
Total general	4,45	9,27	6,96



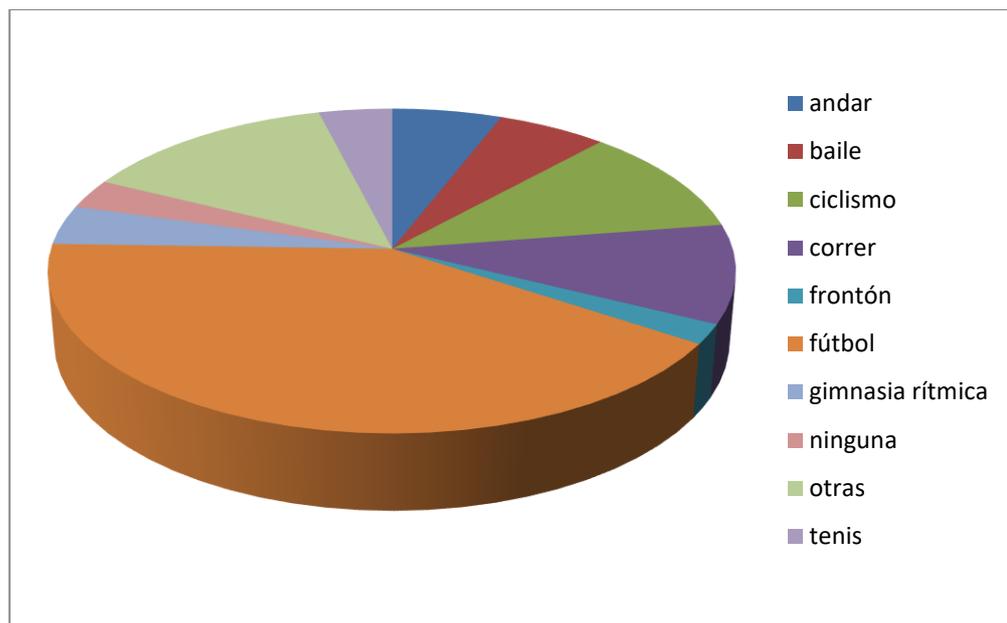
En esta tabla podemos observar las variables de chico y chica y también las horas de ejercicio físico a la semana y la edad. Se aprecia que existe cierta **estabilidad entorno a las 4 horas semanales, salvo los chicos de 12 y 13 años que suben considerablemente este promedio.**

4.2 ESTUDIO DE ACTIVIDADES FÍSICAS MÁS PRACTICADAS

4.2.1 GRÁFICO DE ACTIVIDADES FÍSICAS

En este gráfico podemos ver las actividades físicas que predominan en los alumnos de nuestro instituto. Como se puede observar, **el fútbol, es la actividad más practicada, seguido de ciclismo y correr.** En el apartado “otras” se han incluido actividades practicadas por un solo alumno o alumna (patinaje, toreo, ...)

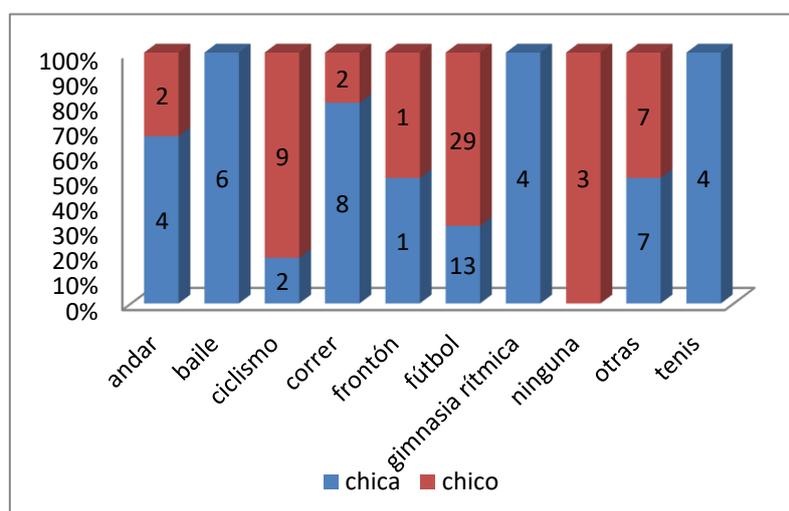
actividad	Total
andar	6
baile	6
ciclismo	11
correr	10
frontón	2
fútbol	42
gimnasia rítmica	4
ninguna	3
otras	14
tenis	4
Total general	102



4.2.2 GRÁFICO DE ACTIVIDADES FÍSICAS SEGÚN EL SEXO.

En esta gráfica se puede observar el número aproximado de chicas y chicos que realizan las actividades anteriores, se puede apreciar que **los chicos predominan en actividades como fútbol o ciclismo** y **las chicas predominan en actividades más variadas como andar, correr, baile, gimnasia rítmica o tenis.**

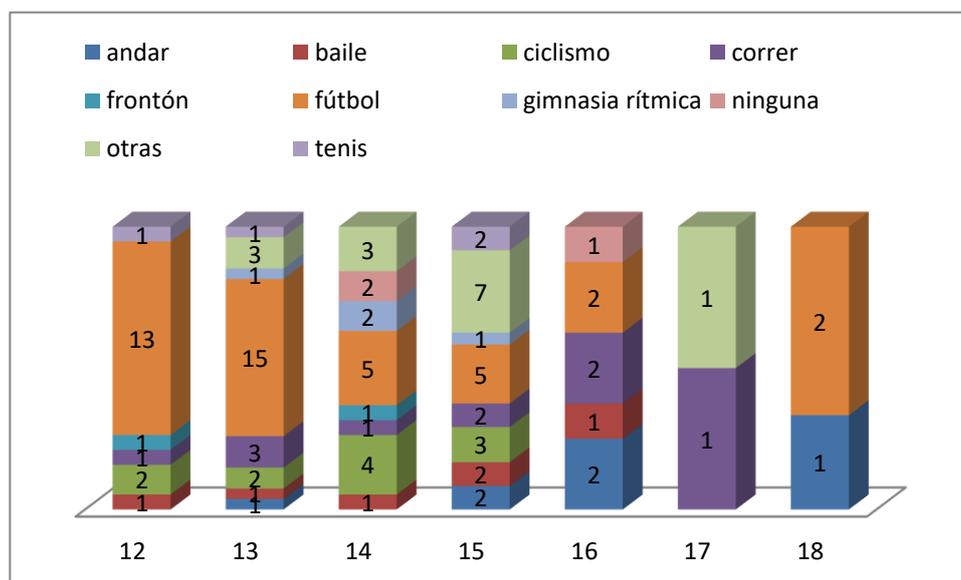
Actividad	Chica	Chico	Total general
andar	4	2	6
baile	6		6
ciclismo	2	9	11
correr	8	2	10
frontón	1	1	2
fútbol	13	29	42
gimnasia rítmica	4		4
ninguna		3	3
otras	7	7	14
tenis	4		4
Total general	49	53	102



4.2.3 GRÁFICA ACTIVIDADES FÍSICAS SEGÚN EDAD

En esta gráfica se puede observar las actividades practicadas por edades.

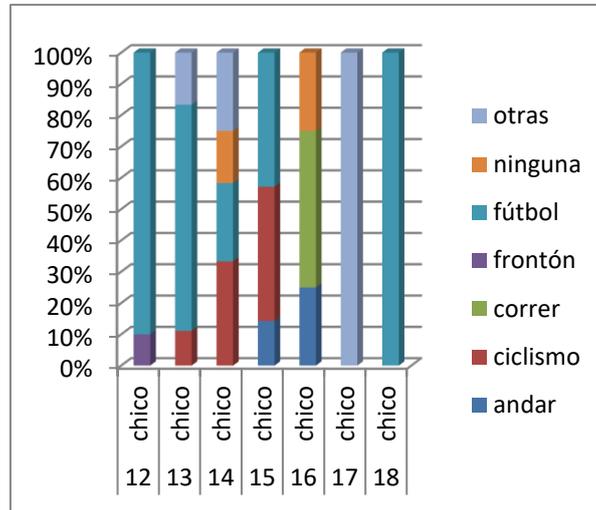
Cuenta de actividad	edad							Total general
actividad	12	13	14	15	16	17	18	
andar		1		2	2		1	6
baile	1	1	1	2	1			6
ciclismo	2	2	4	3				11
correr	1	3	1	2	2	1		10
frontón	1		1					2
fútbol	13	15	5	5	2		2	42
gimnasia rítmica		1	2	1				4
ninguna			2		1			3
otras		3	3	7		1		14
tenis	1	1		2				4
Total general	19	27	19	24	8	2	3	102



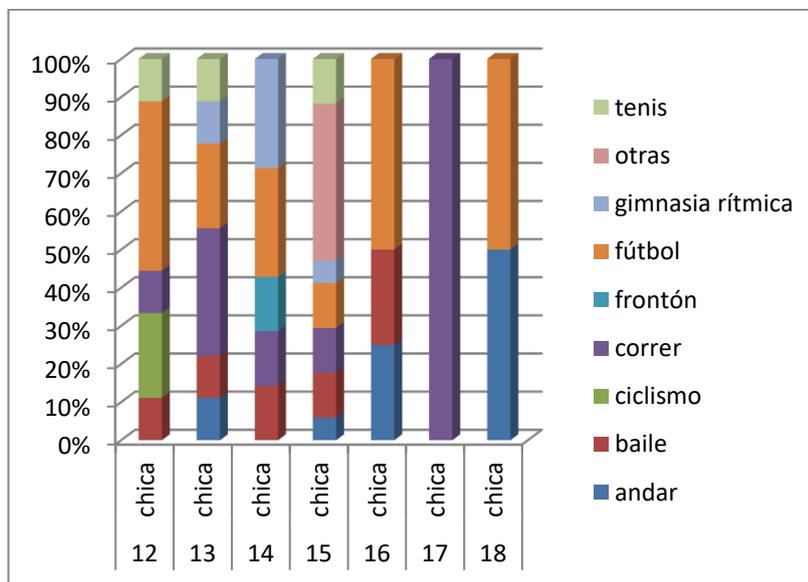
Se puede apreciar que a los 12 y 13 años predomina el fútbol pero a partir de esa edad las actividades se diversifican.

4.2.4 GRÁFICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS SEGÚN EDAD Y SEXO

En estas dos gráficas podemos observar las actividades practicadas según las dos variables: edad y sexo. En la primera gráfica se muestran a los chicos y en la segunda a las chicas.



En los chicos, se puede apreciar como el predominio inicial del fútbol deja paso a otras actividades como ciclismo o correr.



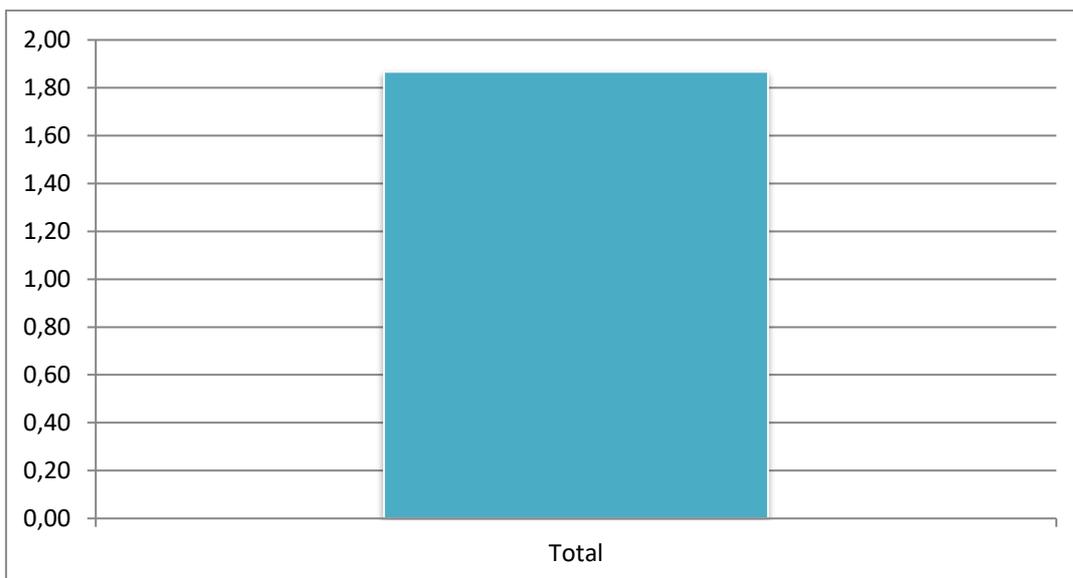
En las chicas, se puede apreciar que las actividades practicadas son muy variadas según su edad, destacando el fútbol, correr, baile o andar.

4.3 ESTUDIO DE CANTIDAD DE FRUTA CONSUMIDA AL DÍA

4.3.1 GRÁFICO DE CANTIDAD DE FRUTA CONSUMIDA AL DÍA

Promedio de piezas fruta
1,87

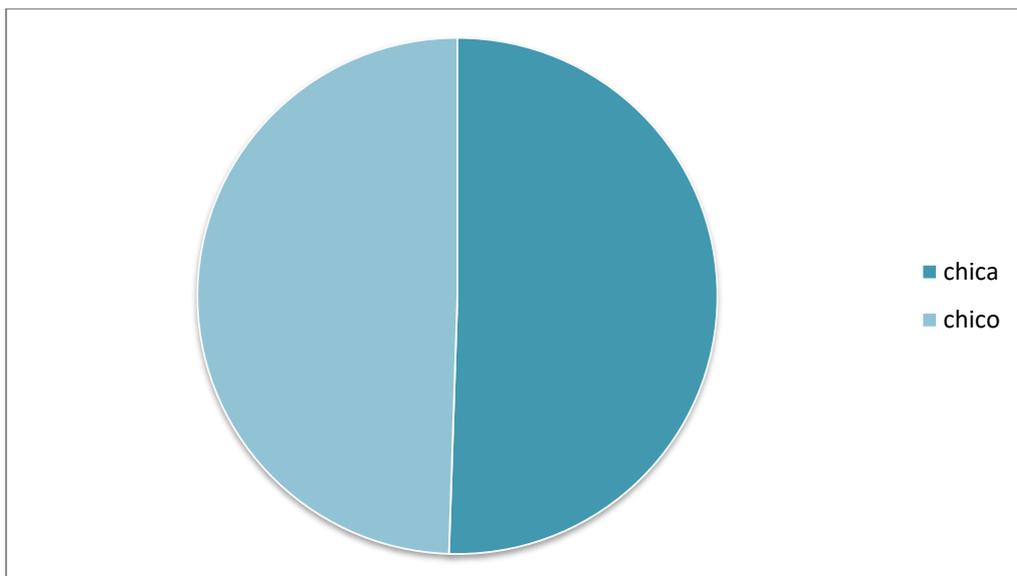
El promedio del total de las piezas de fruta consumidas por los alumnos del instituto IESO Alfonso Iniesta es de **casi de 2 piezas al día por alumno.**



4.3.2 GRÁFICO DE CANTIDAD DE FRUTA CONSUMIDA AL DÍA POR SEXOS

Promedio de piezas fruta	
chica	1,89
chico	1,85
Total general	1,87

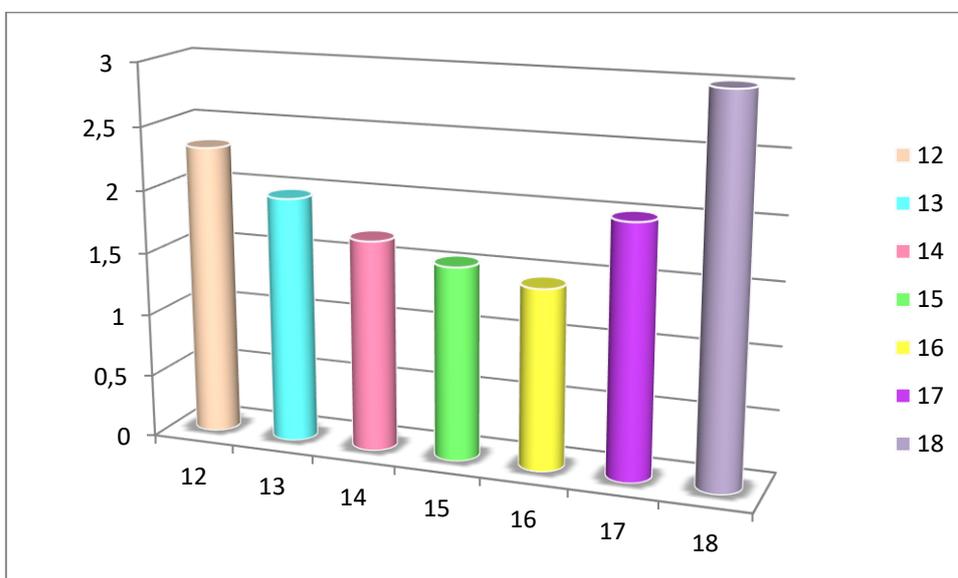
Podemos apreciar que el consumo de fruta diaria es prácticamente la misma para chicos y chicas, ligeramente superior el de ellas.



4.3.3 GRÁFICO DE CANTIDAD DE FRUTA CONSUMIDA AL DÍA POR EDADES

	Promedio de piezas fruta
12	2,32
13	1,96
14	1,68
15	1,54
16	1,44
17	2
18	3
Total general	1,87

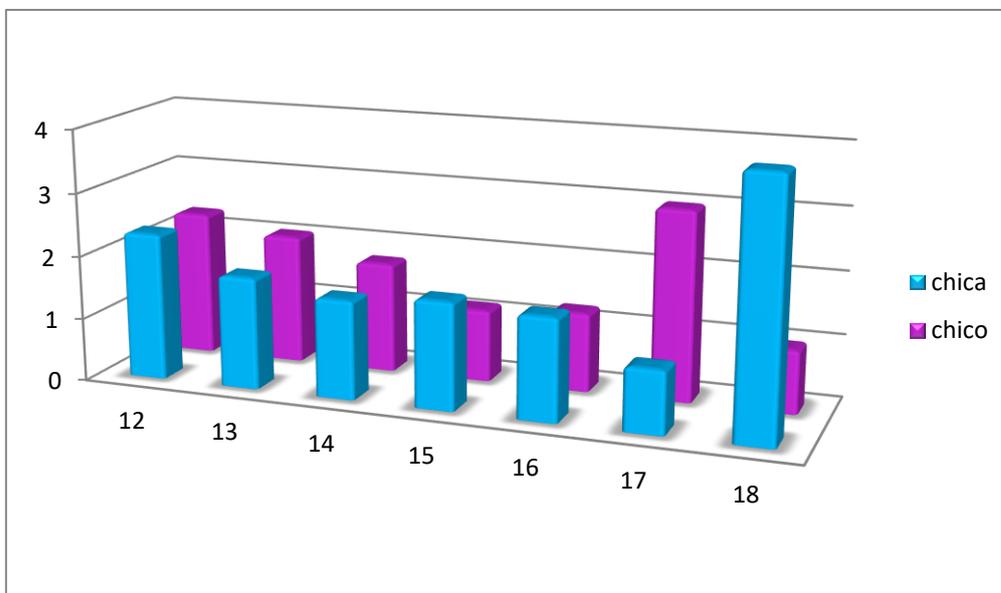
El consumo de piezas de fruta es mayor en los más jóvenes, 12 y 13 años, luego baja el consumo entre los 14 y 16 años y vuelve a subir a los 17 y 18 años.



4.3.4 GRÁFICO DE CANTIDAD DE FRUTA CONSUMIDA AL DÍA POR EDADES Y SEXOS

Promedio de piezas fruta				
Rótulos de fila	chica	chico	Total general	
12		2,33	2,3	2,32
13		1,78	2,06	1,96
14		1,57	1,75	1,68
15		1,71	1,14	1,54
16		1,63	1,25	1,44
17		1	3	2
18		4	1	3
Total general		1,89	1,85	1,87

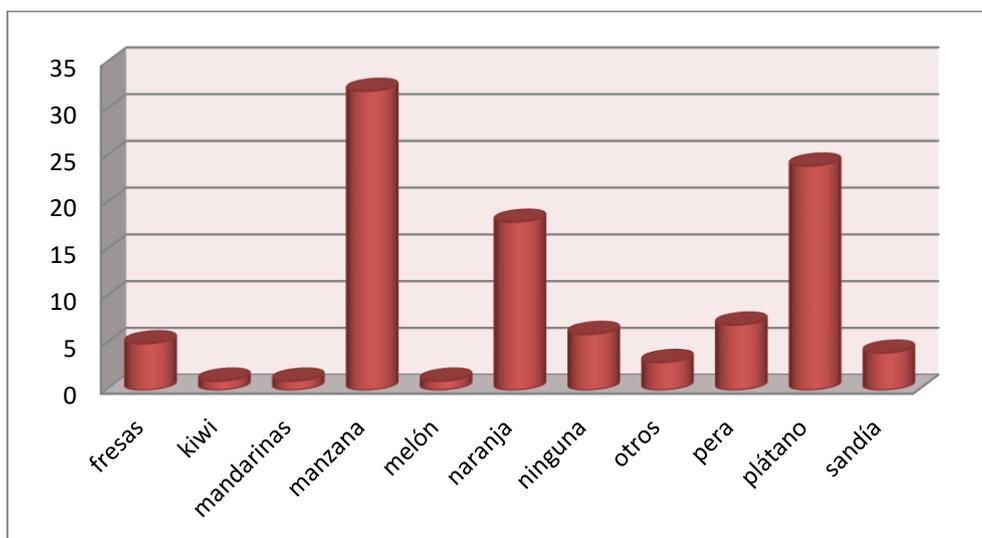
Los más jóvenes consumen más o menos la misma fruta en ambos sexos, mientras que, en los mayores, el consumo de piezas de fruta es más irregular.



4.4 ESTUDIO DE TIPOS DE FRUTA CONSUMIDA

4.4.1 FRUTA MÁS CONSUMIDA HABITUALMENTE

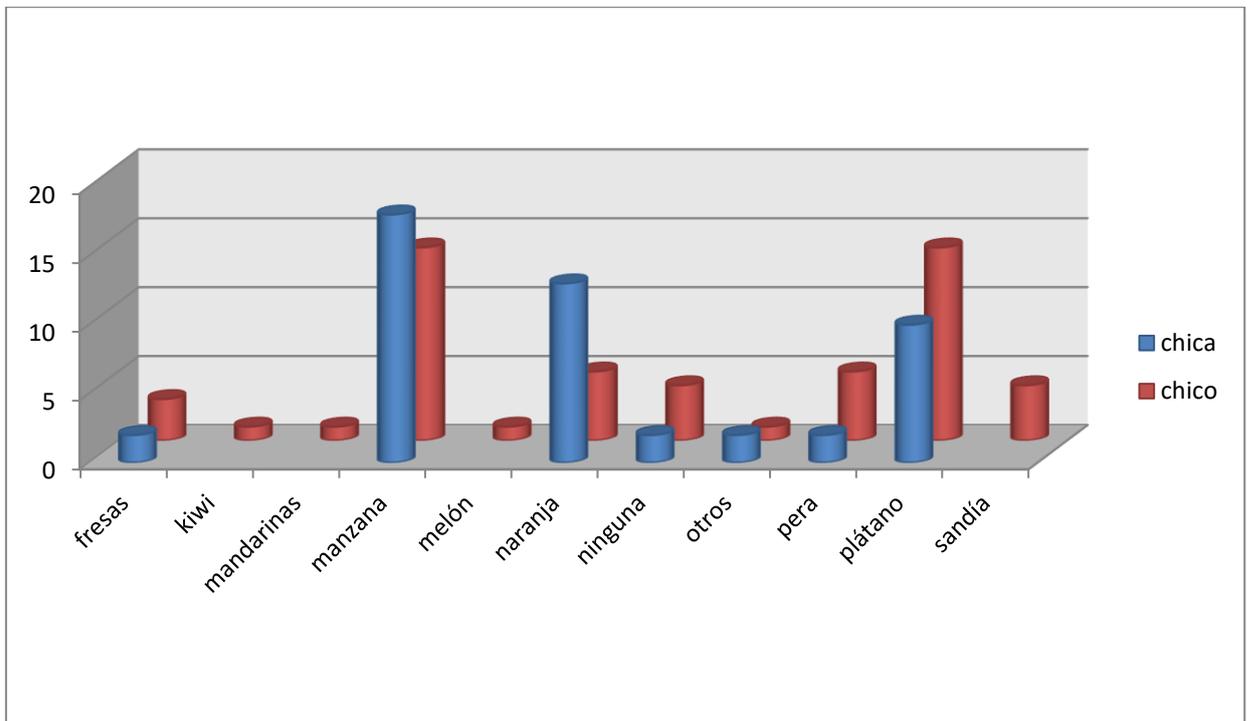
fruta más habitual	Total
fresas	5
kiwi	1
mandarinas	1
manzana	32
melón	1
naranja	18
ninguna	6
otros	3
pera	7
plátano	24
sandía	4
Total general	102



La fruta más consumida por chicos y chicas es: **en primer lugar la manzana, en segundo lugar el plátano y en tercer lugar la naranja.**

4.4.2 FRUTA MÁS CONSUMIDA HABITUALMENTE SEGÚN EL SEXO

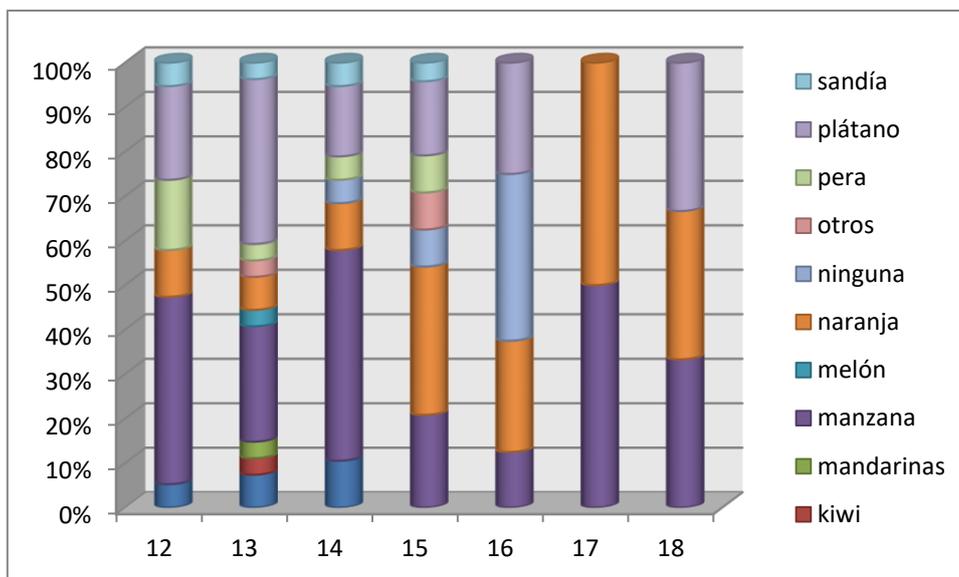
fruta favorita	chica	chico	Total general
fresas	2	3	5
kiwi		1	1
mandarinas		1	1
manzana	18	14	32
melón		1	1
naranja	13	5	18
ninguna	2	4	6
otros	2	1	3
pera	2	5	7
plátano	10	14	24
sandía		4	4
Total general	49	53	102



Se puede apreciar que **los chicos prefieren plátanos y peras** más que las chicas, y que **ellas prefieren naranja, manzana y fresas** más que ellos.

4.4.3 FRUTA MÁS CONSUMIDA HABITUALMENTE SEGÚN LA EDAD

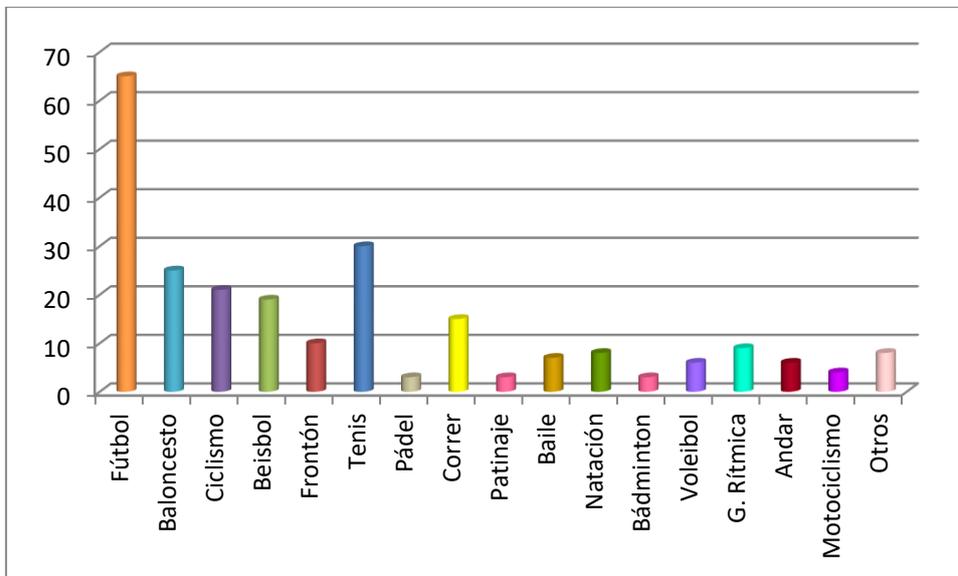
Edad	fresas	kiwi	mandarin as	manzana	melón	naranja	ninguna	otros	pera	plátano	sandía	Total general
12	1			8		2			3	4	1	19
13	2	1	1	7	1	2		1	1	10	1	27
14	2			9		2	1		1	3	1	19
15				5		8	2	2	2	4	1	24
16				1		2	3			2		8
17				1		1						2
18				1		1				1		3
Total general	5	1	1	32	1	18	6	3	7	24	4	102



La manzana y el plátano gusta a todas las edades mientras que la naranja de 12 a 14 gusta menos y de 15 a 18 gusta más.

4.5 DEPORTES FAVORITOS

A los alumnos/as encuestados se les dio la posibilidad de elegir hasta tres de sus deportes favoritos. Obteniéndose estos resultados:



Se puede apreciar que el deporte favorito de los alumnos es el fútbol, con más del doble de alumnos que el siguiente que es el tenis. También destacan el baloncesto, el ciclismo y el beisbol.

5. CONCLUSIONES FINALES

Aunque hemos sido sacando conclusiones en cada uno de los apartados anteriores, a modo de resumen podemos finalizar concluyendo lo siguiente:

- En cuanto a las horas de ejercicio físico, el descenso de las horas se produce en las chicas en general y en los chicos a partir de los 14 años. Ahí es donde se deberían tomar medidas de fomento del ejercicio físico.
- En cuanto a los deportes más practicados, el fútbol domina pero sobre todo en los chicos más jóvenes, en el resto está bastante diversificado. Por tanto, se deben potenciar otras actividades a parte del fútbol.
- En cuanto a las piezas de fruta consumida, en general es bajo para ambos sexos y todas las edades, se debe potenciar el consumo, en especial en la franja de los 14-16 años donde se obtienen los peores resultados.
- En cuanto a la fruta consumida, quizá la información no ha sido muy relevante pero como curiosidad está bien.
- Por último, en cuanto a los deportes favoritos, es interesante conocer los gustos de los alumnos y alumnas para poder ofrecerles actividades que tengan aceptación.

6. VALORACIÓN Y POSIBLES MEJORAS DEL ESTUDIO

En general, estamos muy satisfechas del trabajo realizado pues ha sido una manera de trabajar diferente a la que normalmente hacemos en clase y, además, es gratificante haber desarrollado todo el proceso estadístico, desde la elaboración del cuestionario hasta el resultado final pasando por todas las fases.

Asimismo, valoramos positivamente el uso de la hoja de cálculo EXCEL y de las posibilidades que ofrece la herramienta de las tablas y gráficos dinámicos, pues permite hacer análisis estadísticos según distintas variables y representarlos en gráficos vistosos y variados.

En cuanto a las posibles mejoras, pensamos que quizá sería necesario un estudio más profundo en el ámbito de la alimentación haciéndolo extensivo a otro tipo de alimentos saludables (verdura, pescado, ...) o no tan saludables (bollería industrial, dulces, ...).

ANEXO: CUESTIONARIO

Encuesta sobre hábitos deportivos y alimentación

Esta encuesta es totalmente anónima, así que intenta ser lo más sincero/a posible

Género: hombre / mujer

Edad: _____

1. ¿Cuántas horas de ejercicio físico prácticas a la semana?
¡Recuerda, las dos horas de E.F!

.....

2. ¿Cuál es la actividad deportiva que más prácticas? ¡Recuerda, también se incluyen andar, baile, zumba, etc.!

.....

3. ¿Cuál es tu deporte favorito? Indica tres como máximo

.....

4. ¿Cuántas piezas de fruta tomas al día?

.....

5. ¿Qué fruta consumes habitualmente? Indica solamente una

.....

