

ESTUDIO DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL IES LA BUREBA

INTRODUCCION

Los informes de la OMS son tajantes; la salud baja en picado en nuestra lista de prioridades, y es más alarmante ver lo baja que está en la lista de prioridades de los jóvenes en el mundo. ¿Siguen los estudiantes del IES La Bureba un estilo de vida poco saludable como marca esta insana tendencia de los países desarrollados? Desde la materia de Cultura Científica de 4º ESO nos hemos propuestos investigar sobre este asunto por medio de una encuesta y el análisis de los datos obtenidos.

METODOLOGÍA

1. Elaboración de la encuesta- Coordinación: Victoria Rodríguez:

La elaboración de la encuesta ha consistido en primer lugar en hacer grupos y asignarles las siguientes temáticas de estudio: hábitos de alimentación, ejercicio físico, alcoholismo y tabaquismo higiene y estrés y por otro lado se estableció el número de preguntas y la forma en la que debían ser respondidas para poder ser comparadas posteriormente con datos oficiales

2. Realización de la encuesta en las aulas- Coordinación: María Martínez Nieto:

En lo que se refiere a la realización de la encuesta en las aulas, se preparó en primer lugar un borrador con todos los cursos y sus correspondientes asignaturas, añadiendo poco a poco la enorme cantidad de desdobles, optativas y flexibles que se llevaban a cabo a la 3ª hora de los viernes. Con los cursos repartidos y las clases localizadas previamente, el equipo se dividió en parejas para realizar las encuestas a todos los alumnos posibles en un tiempo medio por clase de diez minutos.

3. Tramitación de datos y creación de gráficas- Coordinación Leonardo Arturo Heras:

El tratamiento de datos ha sido la parte más larga y laboriosa. Los grupos dedicados a cada bloque temático han procesado los datos por cursos para poder diseñar gráficas donde queden representados los resultados obtenidos para cada pregunta. Los mayores problemas han surgido en las preguntas que daban opciones a contestar a varias respuestas.

4. Interpretación de datos y elaboración de conclusiones-Coordinación: Filipa Lopes Cunha:

De las preguntas realizadas a los alumnos del IES La Bureba, cada grupo de trabajo se encargaba de escoger una o dos preguntas y escribir un breve fragmento contrastando la información obtenida con datos oficiales. Mi parte del trabajo ha consistido en recoger y organizar esta información para poder emitir una conclusión final.

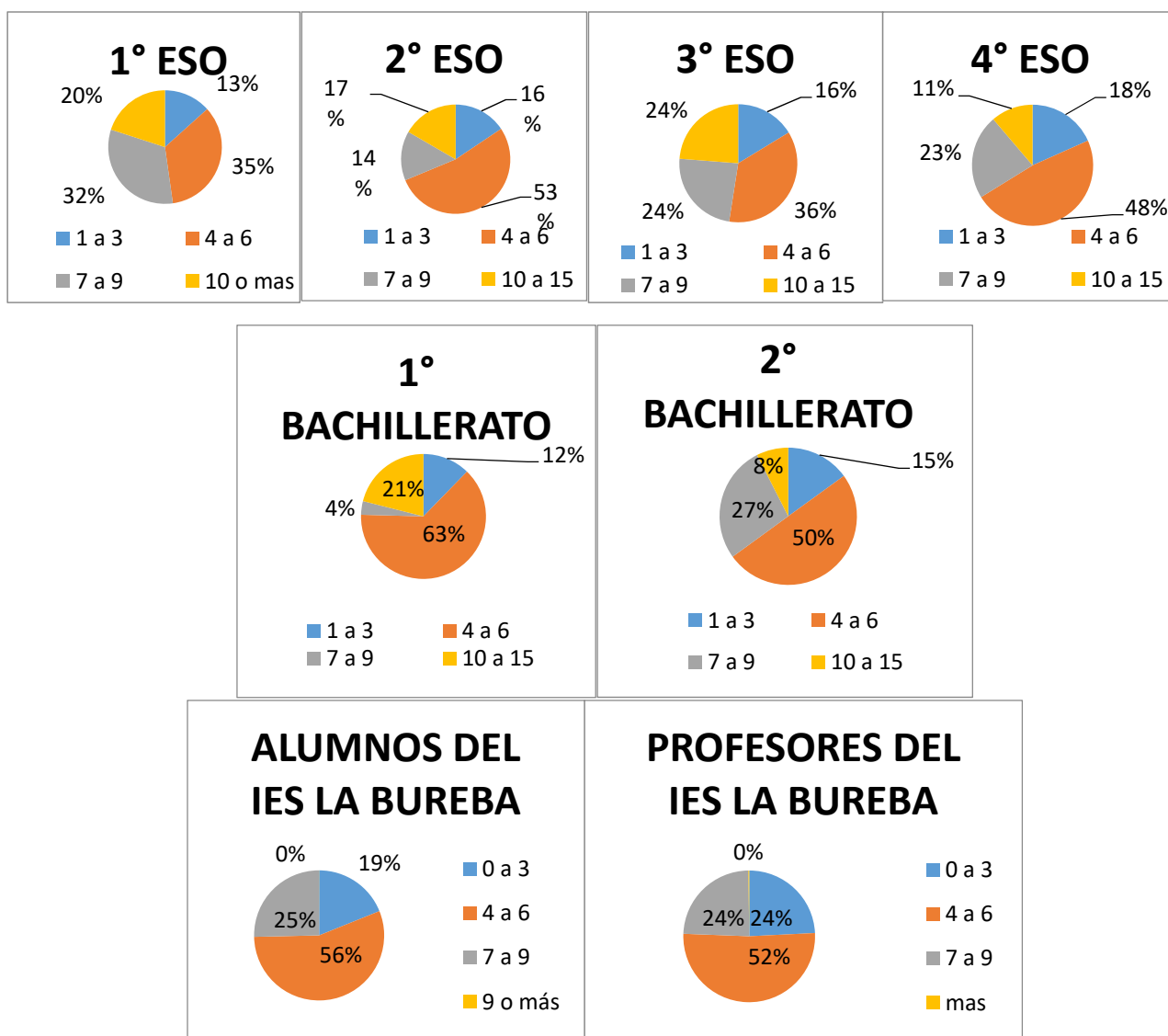
5. Elaboración de informe y emisión de conclusiones: Alejandro Quecedo del Val:

La elaboración del informe debe de ser una tarea premeditada, ya que es l aparte que engloba el resto de trabajos y la encargada de hacer que lleguen al gran público, ya que es el informe la culminación del proyecto y lo que será divulgado.

La elaboración ha consistido en agrupar todas las partes del trabajo, exponer los datos obtenidos, los procedimientos para conseguirlos, la bibliografía así como una introducción y unas conclusiones, las cuales resumen todo el proyecto que el equipo ha llevado a cabo.

RESULTADOS

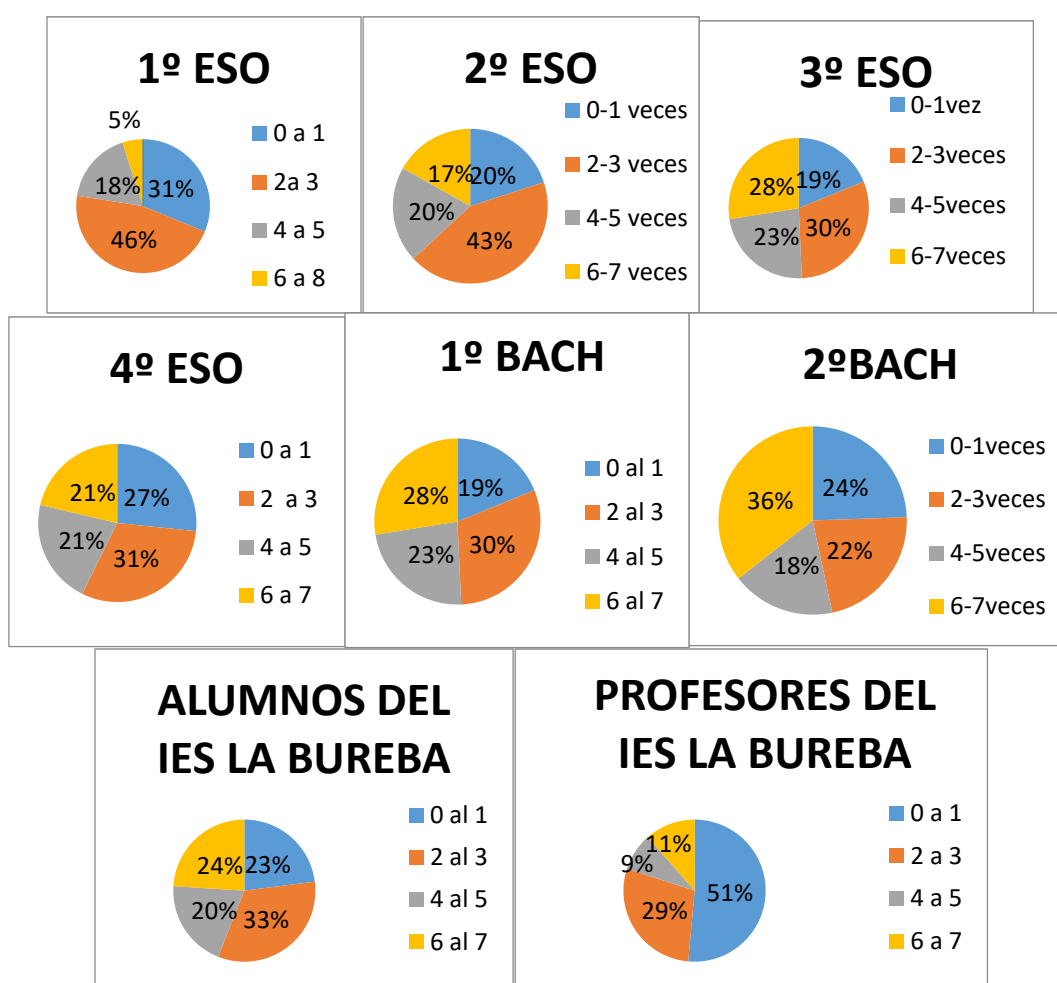
¿Cuántos vasos de agua bebes al día?



La media de consumo de agua a nivel nacional es de 1,7 litros, es decir, si consideramos los vasos de 250ml, serian casi 7 vasos diarios según fuentes de ABC.

Las recomendaciones de la OMS, National Geographic o ABC son de tomar una media de 8 vasos diarios (2 litros para mujeres) y 10 (2,5 litros para hombres). Como vemos la encuesta ha tenido el error de no discernir entre el sexo, por lo que no podemos saber si todo el mundo cumple las recomendaciones de la OMS, sin embargo es evidente que el 39% bebe más agua que la media española, lo que es una gran noticia, pero sin embargo aún queda mucho porcentaje por debajo de lo que recomienda la OMS. Aun así cabe destacar que la mayor parte de asociaciones admiten que según el organismo es variable la cantidad de agua necesaria, y que debemos de seguir la máxima "bebe cuando tengas sed", aun así siempre es necesario beber un mínimo de 5 vasos, sabemos que como mínimo un 15% de los componentes del instituto no cumplen este punto.

¿Cuántas veces consumes comida basura a la semana?



Según instituciones reconocidas como la OMS o proyectos como "Bienestar nutricional", las recomendaciones que regulan el consumo de la comida basura oscilan entre 0 y 5 veces al mes como máximo o poco más de una vez a la semana como máximo.

En el instituto el 23% de los alumnos se localizan entre los límites establecidos como "aptos" para su consumo indicando que el restante porcentaje consume comida basura por encima de lo recomendado. Incluso, un 24% de los alumnos la consumen todos los días.

Por comparar con datos de la comunidad de Castilla y León, el 30% de los alumnos cumplen con la cantidad recomendada, y a nivel nacional, el 27%.

En cuanto al claustro de los profesores, el dato mejora pues un 51% de estos se encuentran entre los límites recomendados por los estudios mencionados. El 11 % consumen comida basura todos los días. El 20% de estos deberían cambiar sus hábitos radicalmente.

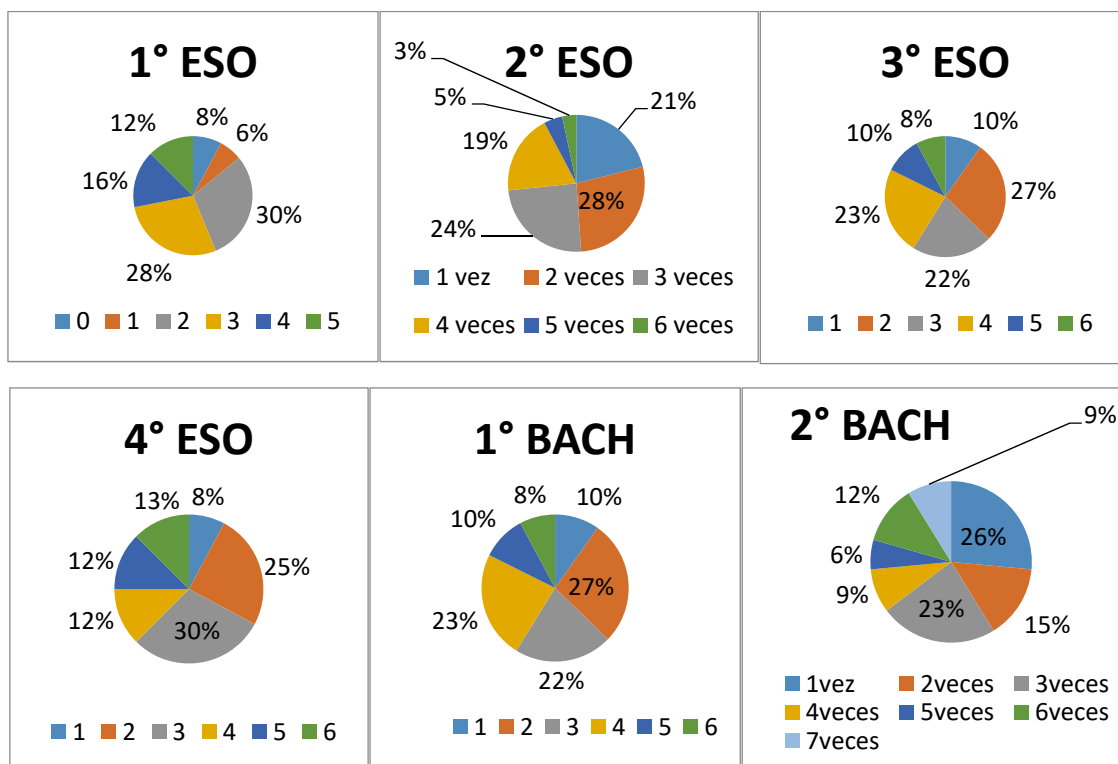
En relación de tan notada diferencia entre adultos y adolescentes, nos hacemos la siguiente pregunta; ¿Existe una relación entre madurez y cuidado de la alimentación? ¿Cómo se construyen los cimientos alimentarios a lo largo de la vida juvenil? La respuesta está relacionada con la educación nutricional muy necesaria en nuestras casas y desde el instituto.

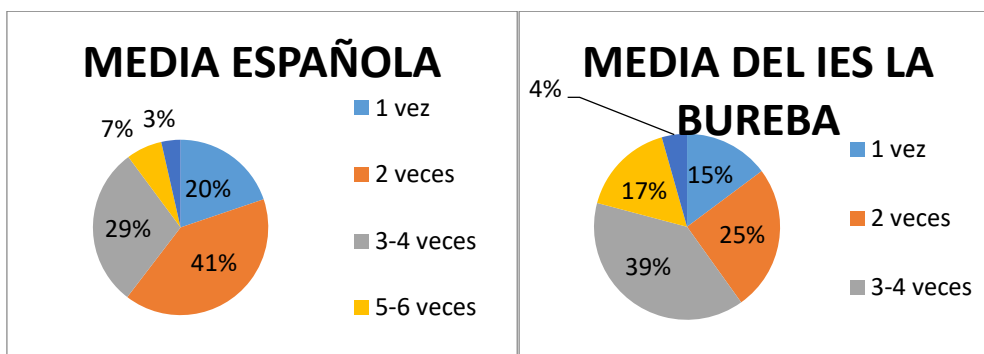
¿Cuántos días a la semana haces deporte?

Según el Consejo Superior de Deporte, el 19.5% de los adolescentes en educación secundaria hacen deporte 1 vez a la semana, el 40% lo hacen deporte 2 días a la semana, el 29% lo practican 3-4 veces a la semana, el 6.5% de 5-6 veces y el 3.5% lo practican más de 6 veces a la semana.

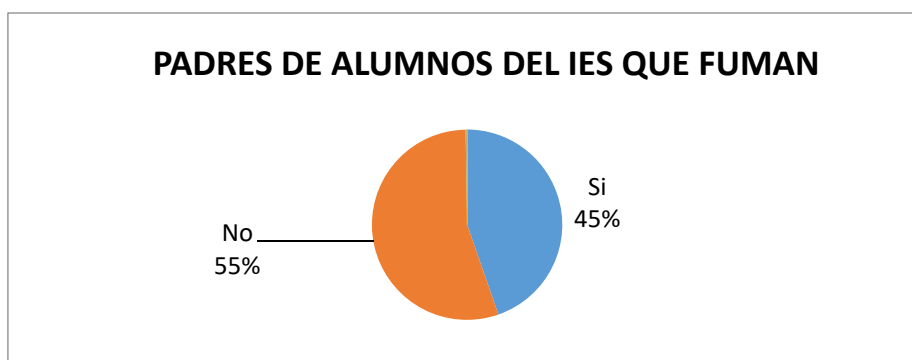
Ahora bien, comparando los datos de nuestro Instituto, el 14.8% de los alumnos hacen deporte solamente una vez a la semana, el 25.33% hacen deporte dos días a la semana, una cantidad del 39% practican deporte de 3 a 4 veces, el 16.5% hacen a la semana de 5 a 6 días y por último solamente el 4.4% practican deporte más de 6 veces a la semana.

Como se puede observar, una media 39% de los alumnos en España practican deporte más de 3 días a la semana, un valor inferior si lo comparamos con el 60% de alumnos del IES La Bureba.



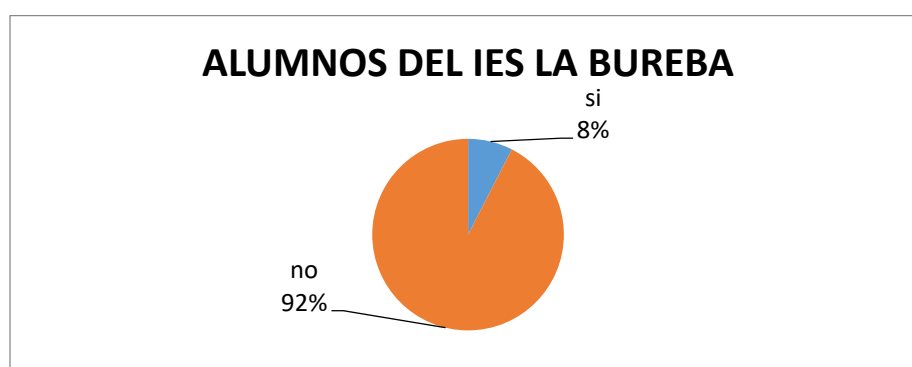


¿Fuma algún adulto en tu casa?



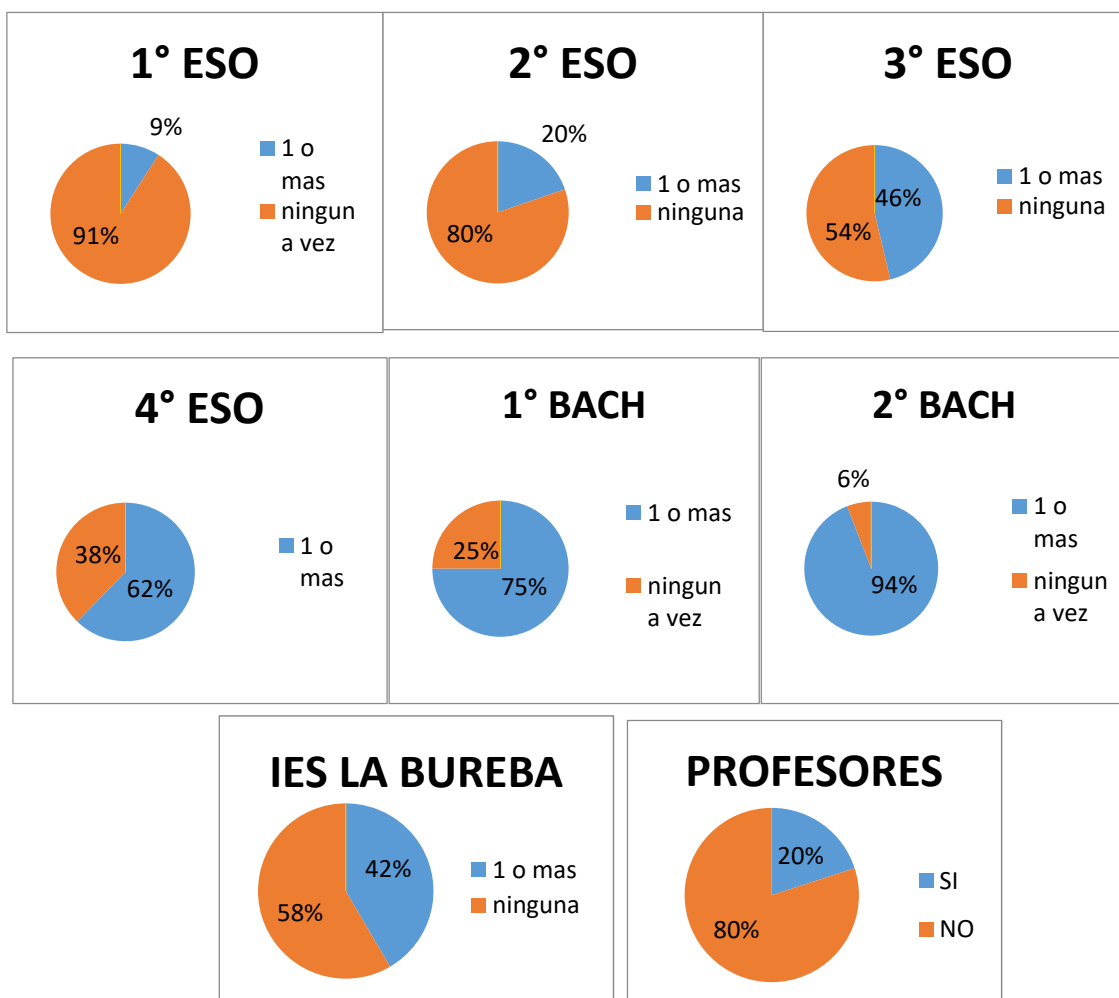
Una abrumadora cantidad del 45% de los padres de los alumnos fuman. ¿Cómo puede influir esto en la adquisición del mal hábito de los hijos? La siguiente gráfica lo refleja.

¿Fumas?



Según los datos de estadística oficiales, de los adolescentes entre 12 y 20 años el 27,5% es fumador. Afortunadamente en nuestro instituto de Briviesca solo el 8% es fumador. El valor en nuestro instituto está bastante por debajo que la media española lo cual son buenas noticias y seguramente se relaciona con la elevada práctica de deporte en la localidad. NI siquiera el alarmante hábito en los padres de nuestros adultos, influye negativamente en las cifras de adolescentes fumadores. De hecho de la siguiente pregunta de la encuesta se deduce que los pocos adolescentes que fuman lo hacen por sentirse "guais"

¿Cuántas veces consumes alcohol al mes?



Según noticias UNIVERSIA el 33% de los jóvenes españoles de entre 12 y 18 años **consumen alcohol** al menos una vez al mes. Si lo comparamos con los datos de nuestro instituto, un 42% de los alumnos consumen al menos una vez alcohol al mes.

Un dato chocante de la noticia es **que la tasa puede llegar hasta el 61% en el rango de edad entre 16 y 18**. En el IES la Bureba si lo analizamos por cursos se puede ver como aumenta el porcentaje de alumnos que beben alcohol mensualmente con el aumento de la edad, llegando a ser el 77% en el rango de edad entre 16 y 18 lo que revela que estamos por encima de la media nacional. En las encuestas de los profesores hemos visto que un 80% de ellos no consumen alcohol regularmente. Si los comparamos con los datos de los alumnos podemos ver que consumen mucho más alcohol que los profes. Se podría decir que se ha invertido la balanza y que los peores datos los encontramos en menores

Aunque el alcohol está aceptado culturalmente por la sociedad, hay que recordar que los efectos del alcohol son negativos a corto y a largo plazo. Aquí os mostramos alguno de ellos:

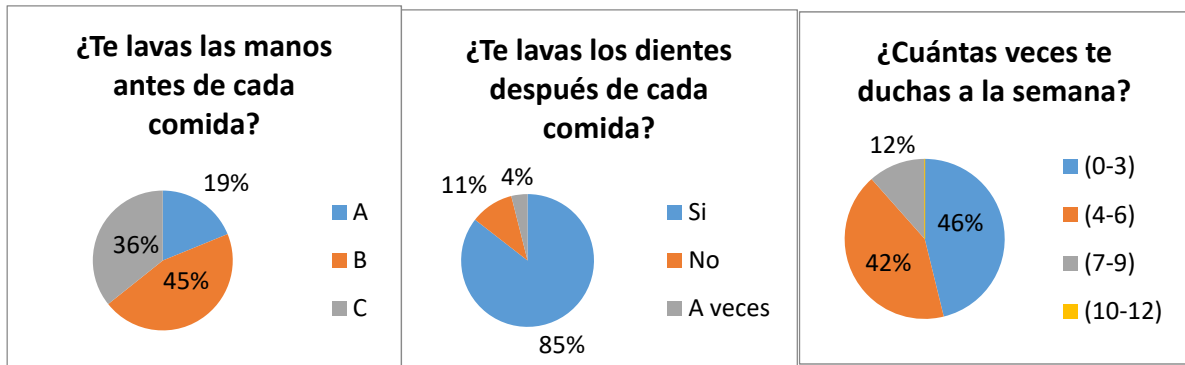
- Alteraciones de las relaciones con la familia, compañeros y maestros
- Adopción de conductas de alto riesgo y actividades sexuales de riesgo.
- Alteraciones en los procesos de memoria y aprendizaje, con cambios cerebrales.

Dependiendo de la cantidad que se ingiera, y de la condición física, el alcohol puede causar:

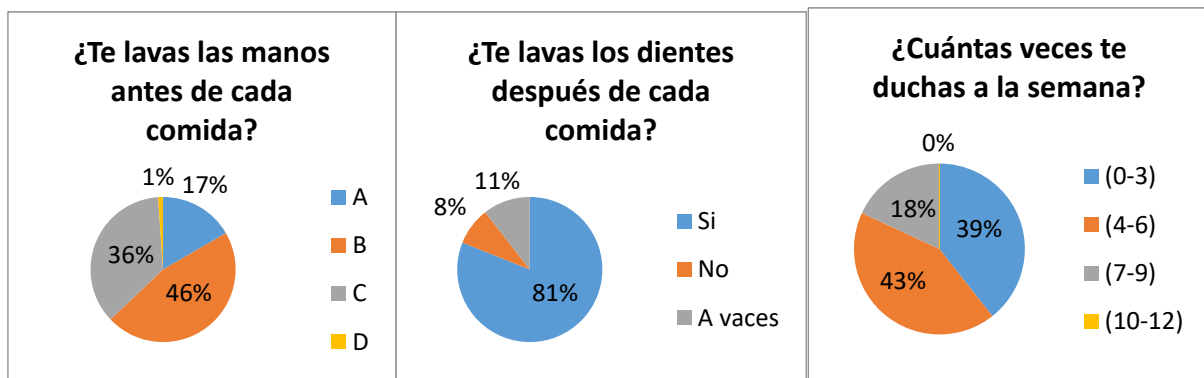
Somnolencia, vómitos, diarrea, dolores de cabeza, dificultades respiratorias, distorsiones visuales y auditivas, capacidad de juicio deteriorado, disminuye la percepción y la coordinación, pérdida del conocimiento, anemia, coma, periodos de inconsciencia y cáncer.

Higiene

○ 1º ESO



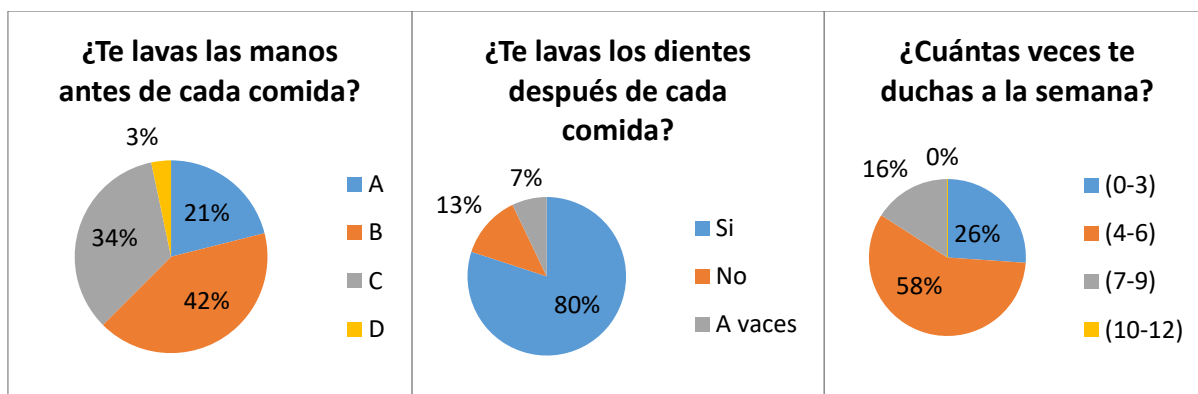
○ 2º ESO



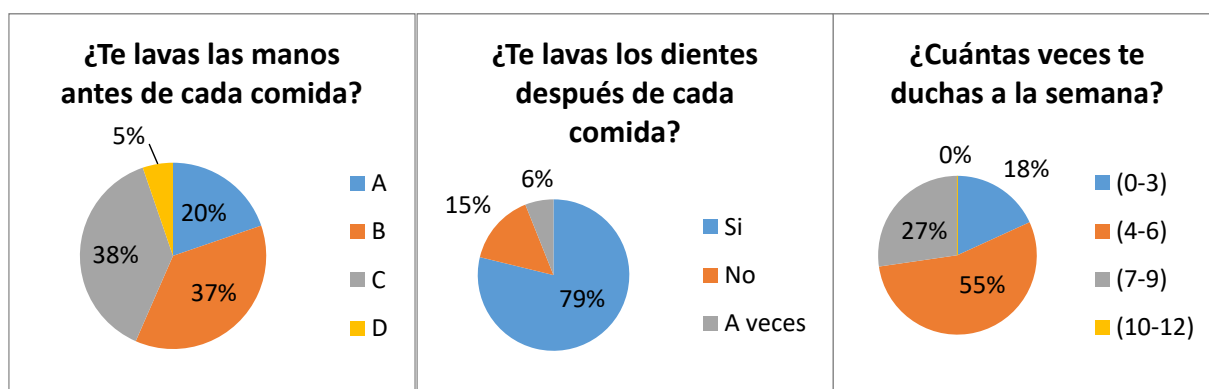
○ 3º ESO



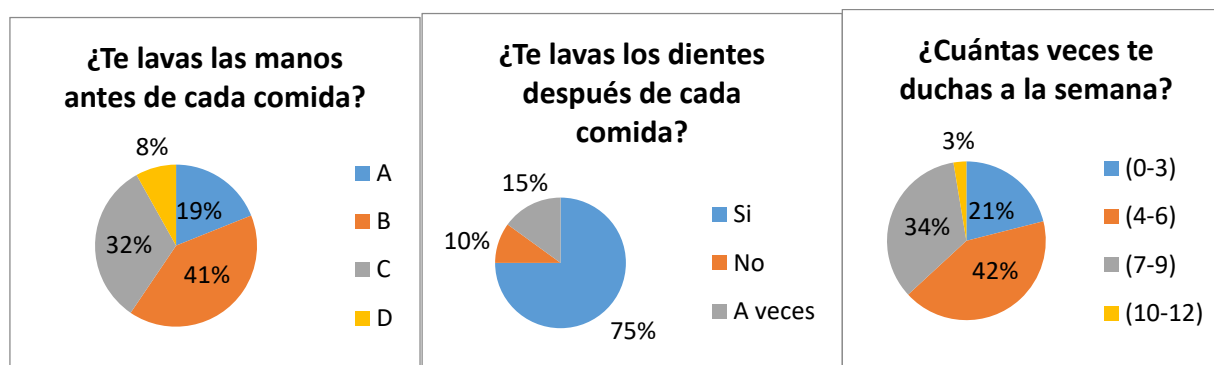
○ 4º ESO



○ 1º BACHILLERATO



○ 2º BACHILLERATO

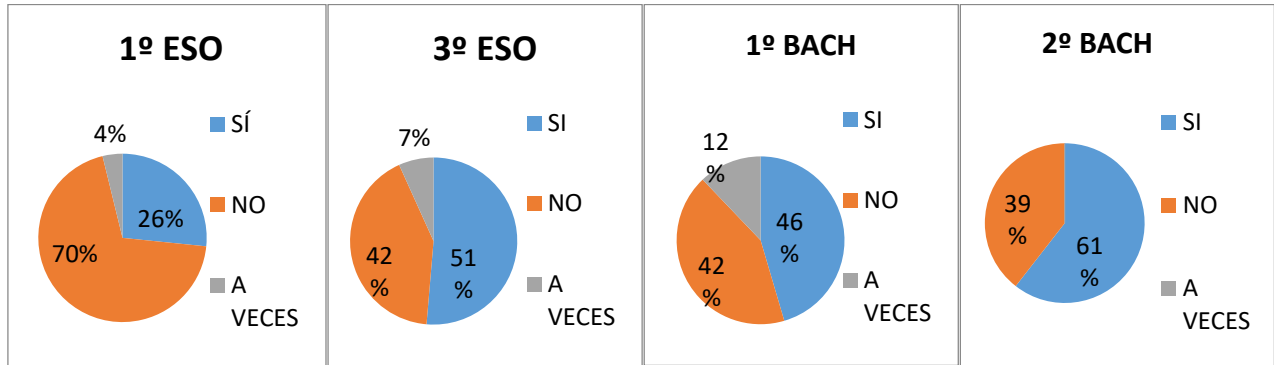


Un 97% de los españoles se ducha al menos una vez a la semana. Sólo en Brasil hay un mayor hábito de ducha: el 99% de los brasileños se ducha una media de más de dos veces al día. En España, nos duchamos una vez al día (6,8 veces a la semana).

En este estudio podemos observar que casi un 50% de los alumnos de IES la Bureba se ducha entre 4 y 6 veces a la semana. Seguidamente, un 34% se ducha hasta 3 veces por semana. También hemos observado que un 19% se ducha de 7 a 9 veces. Finalmente se puede observar que el porcentaje más bajo es para los alumnos que se duchan de 10 a 12 veces. A este grupo le corresponde un 0% Aunque parezca que no hay ningún alumno en este rango, en realidad hay un número muy pequeño e

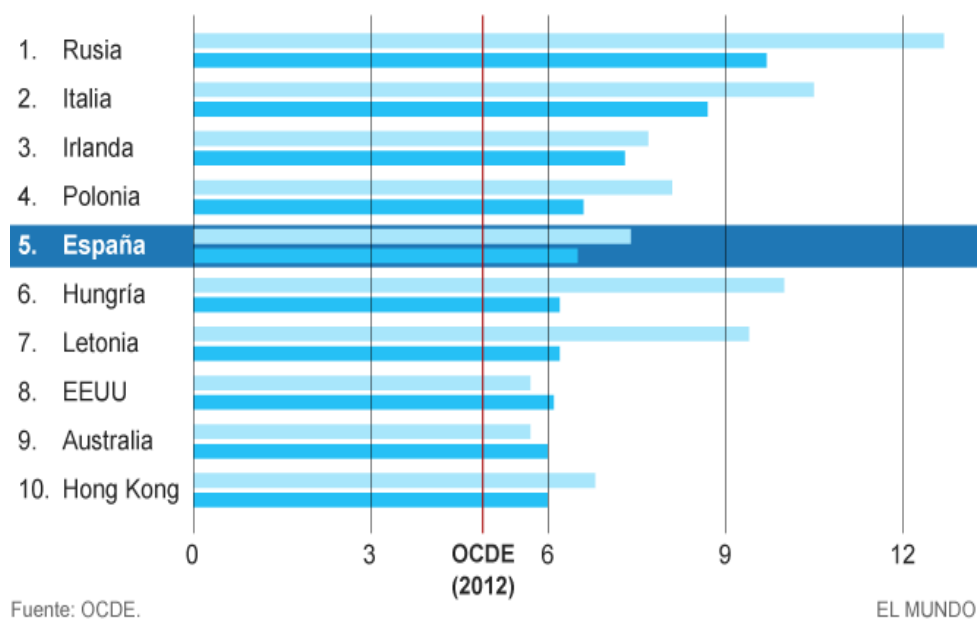
imperceptible comparando con los otros rangos. Si lo analizamos por cursos se observa claramente cómo aumenta el hábito de duchas.

¿Te sientes presionado por los deberes?



Los diez países con más deberes

Nº de horas semanales de trabajo en casa 2003 2012



¿Dónde sienten más presión por los deberes?

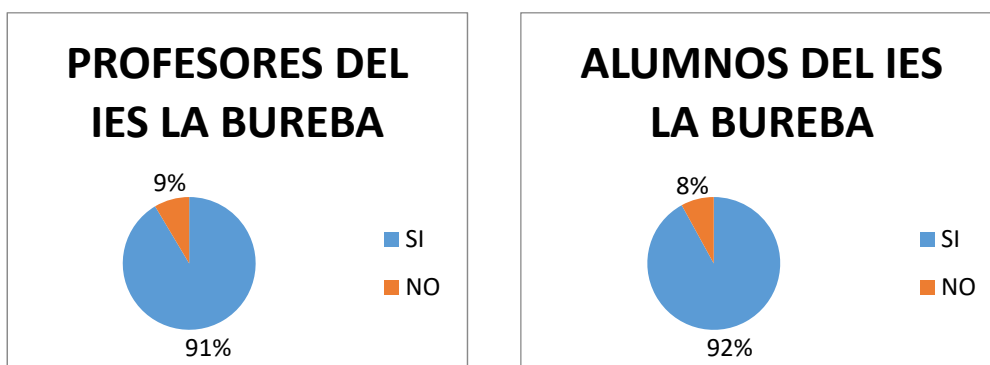


Analizados todos los datos minuciosamente, obtuvimos una conclusión clara en cuanto al nivel de estrés de los alumnos del IES La Bureba:

El estrés provocado por los deberes incluyendo trabajos y tarea diaria, **aumenta** exponencialmente en los cursos en los que se **cambia de ciclo**, por ejemplo, 3º ESO, mientras que en los **segundos** años de un mismo ciclo, por ejemplo, 2º ESO, el nivel de agobio provocado por el estrés se **estabiliza**.

Contrastando los datos obtenidos con fuentes oficiales publicados por El Mundo, casi el 50% de los alumnos sufren estrés por los exámenes, situando a España en el quinto país con más deberes y el cuarto en el los alumnos sienten más presión por estos.

¿Consideras que los resultados académicos son importantes para tu futuro?



Analizados los datos, en cuanto a nuestra segunda pregunta, “¿Consideras que los resultados académicos son importantes para tu futuro?” obtuvimos una conclusión clara respecto a las estadísticas obtenidas. Tanto profesores como alumnos, en una media superior al 90% piensan que

los resultados **si son importantes**, observando así una diferencia mínima y prácticamente despreciable entre los dos sectores; un 9% de los profesores encuestados no consideran importantes los resultados académicos contra un 8% por parte de los alumnos, que tampoco los consideran importantes.

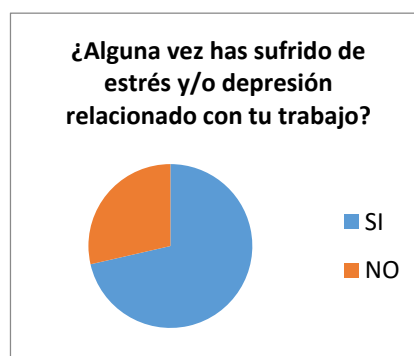
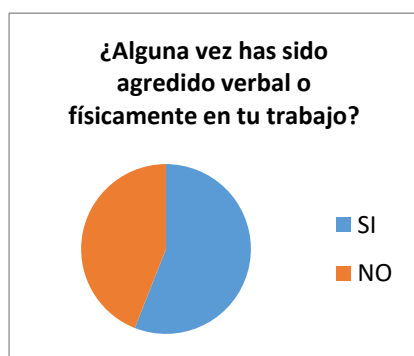
Resultados que llaman la atención en cuanto a la profesión docente

En cuanto a los datos ofrecidos por nuestros profesores, queremos destacar algunos resultados que aunque no tienen que ver directamente con sus hábitos de salud, nos han parecido preocupantes y dignos de mencionar. Según el CIS, la profesión docente está entre las 10 más valoradas por los españoles, pero **sólo un 6,5% de la población animaría a su hijo a optar por esta carrera**. El informe Talis de la OCDE apunta que el 95% de los profesores en España está satisfecho con su trabajo, pero el **92% cree que su trabajo es poco valorado por la sociedad**, cuando, en la media de los países, este porcentaje es del 31%.

¿Cómo lo ven los profesores de nuestro centro? Como se observa en la gráfica el 80% de los profesores no se sienten valorados por la sociedad.



El siguiente asunto que nos preocupa es el dato tan elevado de profesores que han sufrido alguna vez de estrés o depresión debido a la actividad docente (71%). Este es un dato bastante superior que lo que hemos encontrado. Por ejemplo, según un estudio realizado por FETE-UGT, el 55% de los docentes se considera bastante estresado por la interacción con el alumnado y sus familiares. Por otro lado, no pasa desapercibido el dato de que el 56% de los profesores ha sufrido una agresión verbal o física.



CONCLUSIONES

Gracias a los esfuerzos realizados hemos podido realizar una encuesta al **89% de los alumnos** con las cuestiones más importantes en cuanto a hábitos saludables se refiere. Hemos abarcado temas muy diversos, desde el consumo de alcohol al estrés causado por los deberes. En cada pregunta hemos obtenido resultados muy variados y en cada pregunta merece la pena detenerse a comprobar los resultados que varían incluso cursos, lo que demuestra que todas las acciones de divulgación que se han llevado a cabo han surtido efecto, aunque aún queda mucho camino por recorrer especialmente

en algunas de las cuestiones en las que el IES La Bureba se sitúa por debajo de las recomendaciones de la OMS como el consumo de alcohol.

Finalmente hay que tener en cuenta el factor de que no todos los alumnos han respondido con completa sinceridad a la encuesta, aunque intuimos que el porcentaje de dichos alumnos es afortunadamente muy reducido. Y pese a ello los datos obtenidos son bastante preciosos para hacernos una idea de los hábitos de salud del IES La Bureba.

AGRADECIMIENTOS

Los alumnos de 4 de la ESO de cultura científica deseáramos agradecer su colaboración a todos los alumnos y profesores encuestados, así como al profesorado que generosamente nos ha cedido parte de su tiempo lectivo para poder llevar a cabo la encuesta que aquí presentamos. También queremos hacer un agradecimiento especial a nuestra profesora Estefanía Puente Arauzo ya que sin su inestimable ayuda y coordinación este proyecto habría sido imposible.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- National Geographic press department, society and magazine.
- ABC
- El País
- OMS (Organización Mundial de la Salud)
- ONU (Organización de las Naciones Unidas)
- Oxford University publishment department
- Ministerio de sanidad de España
- UNICEF
- ACHUR-<http://eprints.uanl.mx/2699/1/1080224640.pdf>
- http://saludxmi.cnps.gov.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/005_Estres_y_Salud.PDF
- https://www.huffingtonpost.es/2016/09/25/deberes- escolares_n_12151846.html
- <http://www.monografias.com/trabajos82/nivel-estres-academico-estudiantes/nivel-estres-academico-estudiantes2.shtml>
- <http://www.elmundo.es/sociedad/2016/03/15/56e7f28946163f00378b4572.html>
- https://www.eldiario.es/sociedad/eterno-debate-deberes-Solucion- problema_0_496950937.html
- <http://www.ine.es/>

