



# Perfil saludable y psicológico de los adolescentes participantes en Intercentros acroport 2018 en la ciudad de Huesca: versión extendida de los resultados

## HUESCA 2019

COORDINACIÓN DEL INFORME:

**Gemma Bermejo-Martínez, Raquel Pérez-Ordás, Eduardo Generelo Lanaspá**  
(Proyecto Capas-Ciudad)

**Raúl Lanuza Brosed**  
(C.P.I.F.P. Pirámide)

# ¿Qué es Intercentros?

## Introducción

Los “Encuentros Intercentros” son una oportunidad pedagógica, que permite conectar elementos que forman parte del proyecto educativo de los distintos centros de Educación Secundaria desde un criterio de aprendizaje servicio se han venido organizando en los últimos años bajo la dirección del profesorado de actividades físicas y deportivas del CPIFP (Centro Público Integrado de Formación Profesional Pirámide). Igualmente, permite que las instituciones responsables del ocio físico-deportivo se apoyen en estos encuentros para su fomento. Los centros educativos y su alumnado son siempre los protagonistas, y la filosofía se ha ido definiendo desde la práctica.

## Fundamentos

Los Encuentros Intercentros se apoyan en una serie de premisas o fundamentos, que son:





### Intercentros actuales: oportunidades

En la actualidad, existen tres Encuentros Intercentros totalmente consolidados, orientados a los siguientes deportes: atletismo, minivolei y acrosport. De cara a un futuro próximo se encuentra en desarrollo un Encuentro Intercentros de BTT y orientación.

### Acción de CAPAS-Ciudad y conexión con Encuentros

La posibilidad de evaluar el programa de forma continua representa un enriquecimiento en cuanto a las acciones que se llevan a cabo. Igualmente, sustenta las sinergias entre los distintos agentes que intervienen, poniendo a disposición de los encuentros recursos económicos y humanos que favorecen la consecución de los objetivos marcados.

#### *¿Qué podemos aprender a través de los Encuentros Intercentros?*

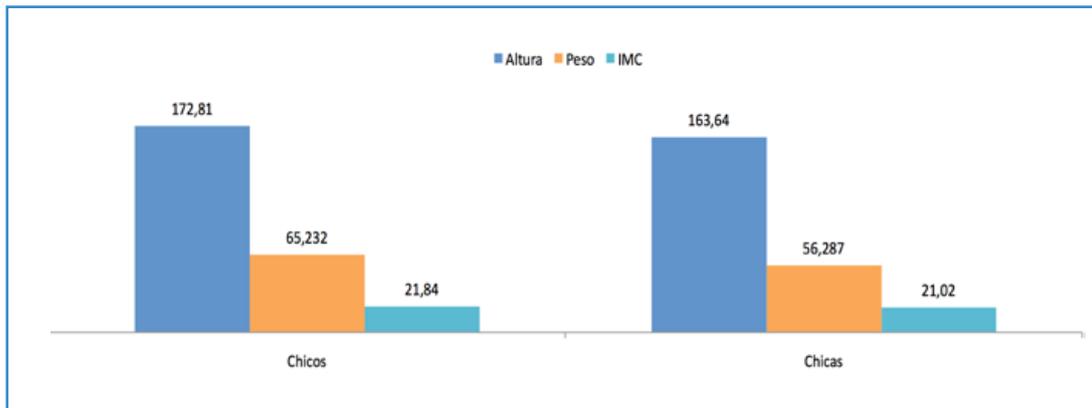
El presente informe supone un ejemplo concreto de estudios que pueden realizarse a partir de esta iniciativa. Los datos presentados corresponden a un análisis efectuado en el Encuentro Intercentros de acrosport del 2018.

# Características del alumnado

El número total de participantes en el Intercentros 2018 de Acrosport (tanto en el rol de espectador como implicado en alguna actuación) fue de 236, de los cuáles el 49,2% eran chicos y el 50,8% chicas. Eran estudiantes de 4º de ESO pertenecientes a 4 centros educativos distintos de la ciudad de Huesca, todos ellos participantes en el Intercentros de Acrosport 2018.

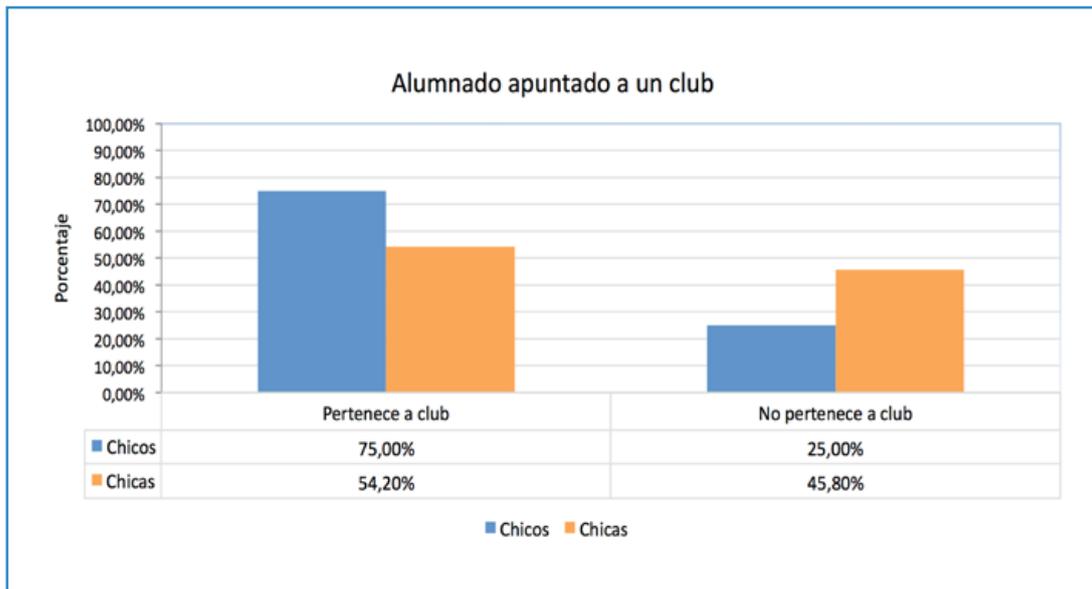
## HÁBITOS DEL ALUMNADO

### IMC



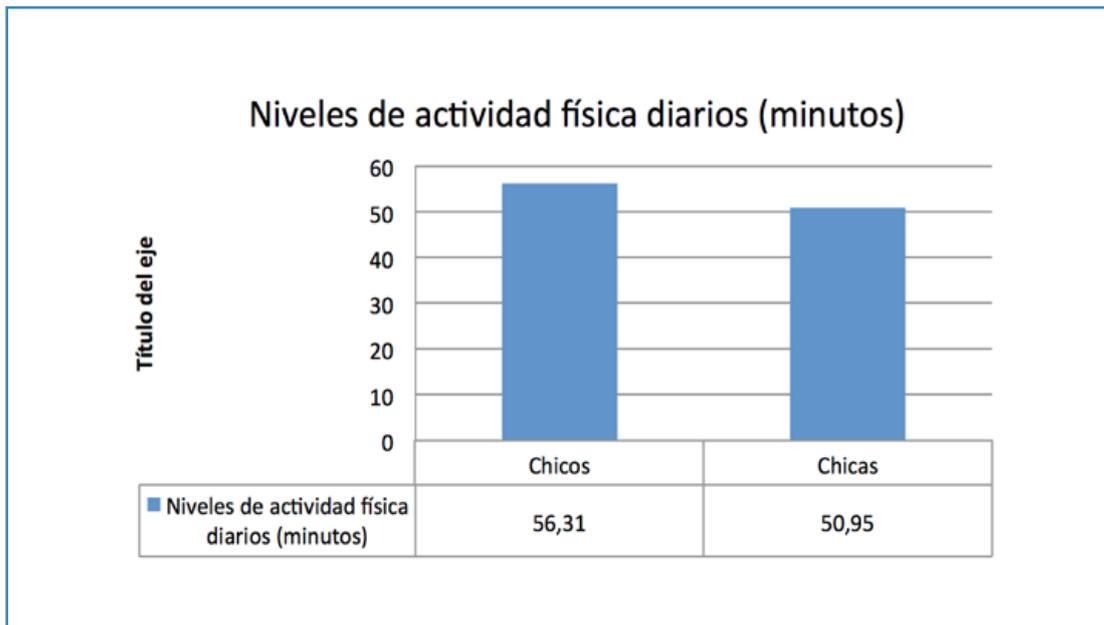
La estatura media en los chicos participantes era de 172,8 y el peso de 65,232. En el caso de las chicas, obtuvimos una media de altura de 163,64 cm y un peso medio de 56,2. La media del IMC fue de 21,84 y de 21,02 respectivamente, por lo que hablamos, en ambos casos, de un IMC “normal”.

### Pertenencia a un club



Como podemos observar en el gráfico posterior, el 75% de los chicos estaba inscrito en algún club deportivo, mientras que en el caso de las chicas el porcentaje descendía hasta el 54,20%, lo que implica algo más de 20 puntos de diferencia.

### Niveles de actividad física



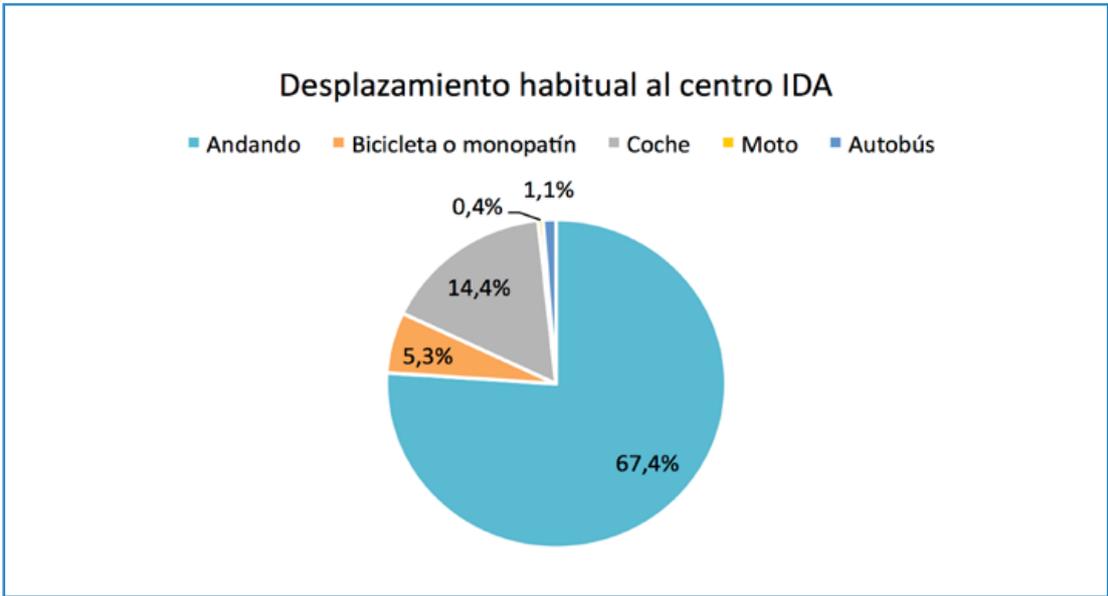
Los chicos que participaron en el Intercentros realizaban una media de 56,3 minutos de actividad física moderada-vigorosa (AFMV), mientras que las chicas obtenían un dato algo inferior de 50,95 minutos diarios de AFMV. Las recomendaciones son de 60 minutos diarios, que sólo cumplían un 38,8% de los chicos y un 27,5% de las chicas que participaron, como podemos ver en el gráfico anterior.

### Apoyo de padres, madres y compañeros respecto a la práctica de actividad física

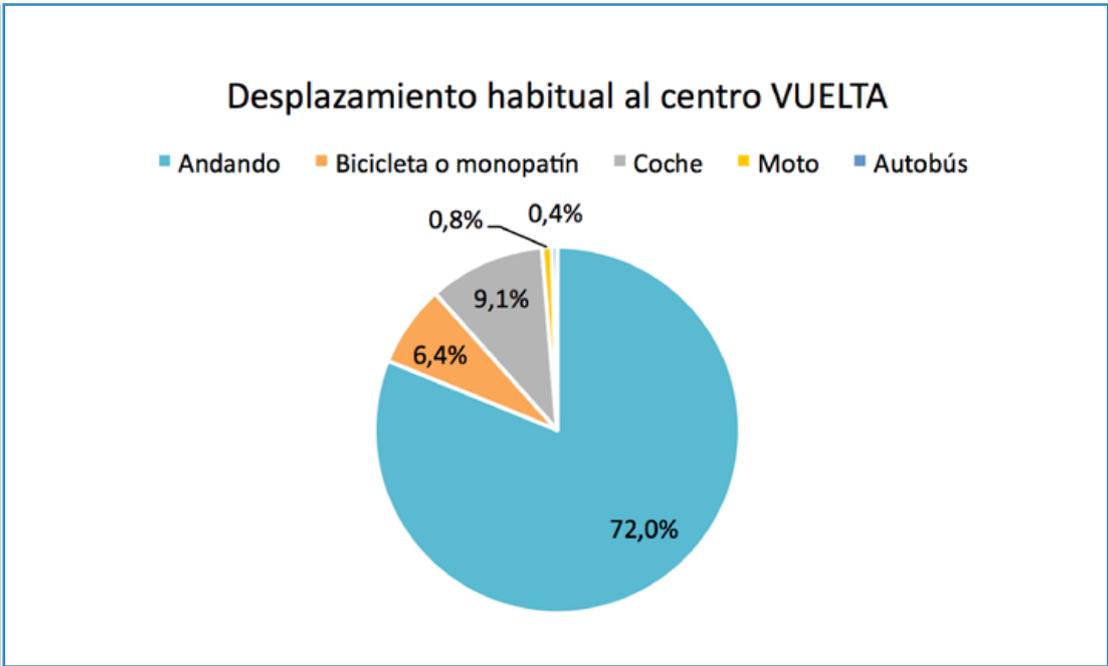


Las respuestas a las preguntas relacionadas con el apoyo a la práctica de la actividad física, por parte de los padres, madres y compañeros, tenían una escala de 1 al 7, donde 1 era “totalmente en desacuerdo” y 7 “totalmente de acuerdo”. Si observamos el gráfico superior, vemos que las madres eran el agente del cual los participantes dijeron percibir más apoyo en relación a la práctica de actividad física, seguido por los padres y con algo más de diferencia, por los compañeros/as.

### Desplazamiento habitual al centro educativo

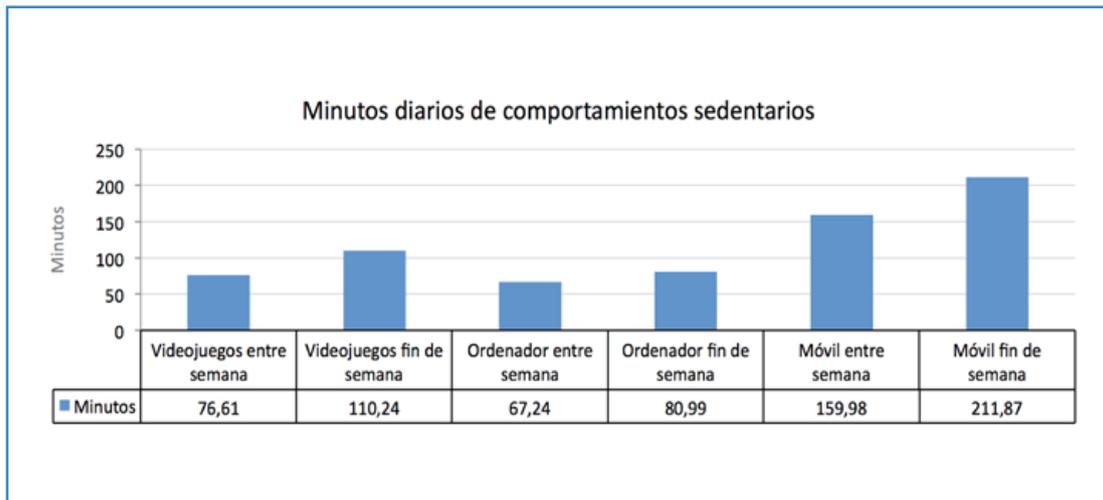


El 72,7% de los participantes se desplazaban de su casa al centro educativo de manera activa (el 67,4 lo hacía andando, mientras que el 5,3 lo hacía en bicicleta o monopatín). El resto de los participantes (un 27,3%) realizaba el trayecto de forma pasiva, destacando el desplazamiento en coche con un 14,4%.

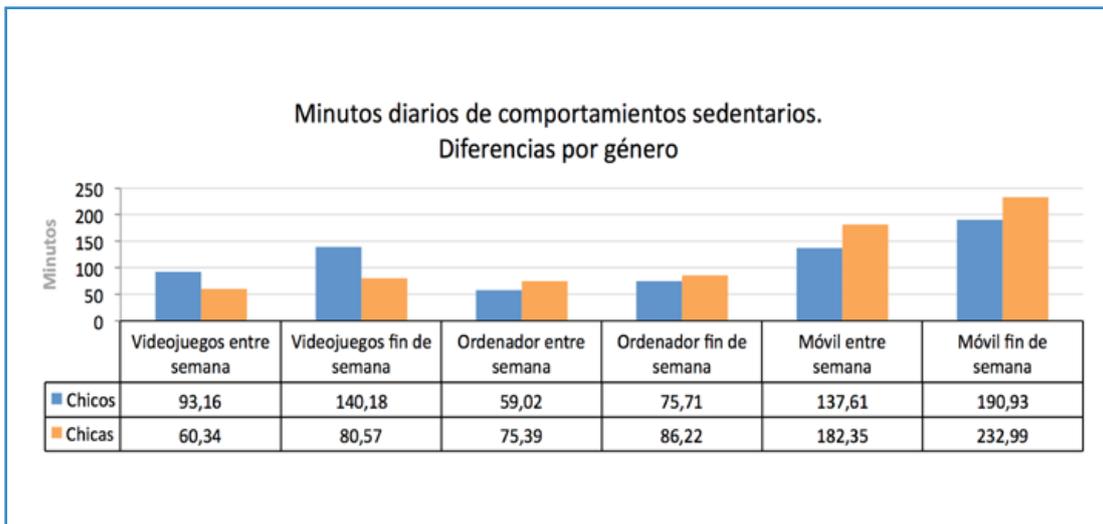


En cuanto al trayecto de vuelta del centro educativo a casa por parte del alumnado, aumentaba el porcentaje de modos de desplazamiento activos hasta el 78,4% disminuyendo el uso del coche.

## Conductas sedentarias



Entre los distintos comportamientos sedentarios, destacó principalmente en este caso el tiempo de uso del móvil, tanto entre semana como en fin de semana. Analizando los datos en función del género (ver cuadro posterior), encontramos diferencias en el uso de los videojuegos en el caso de los chicos, y del uso del ordenador y del móvil en el caso de las chicas.



# Hábitos alimenticios

## Desayuno

De todo el alumnado, el 17% señaló prescindir de la primera ingesta diaria. Es importante concienciar al alumnado de la importancia del desayuno diario y de las consecuencias que acarrea no tomarlo.

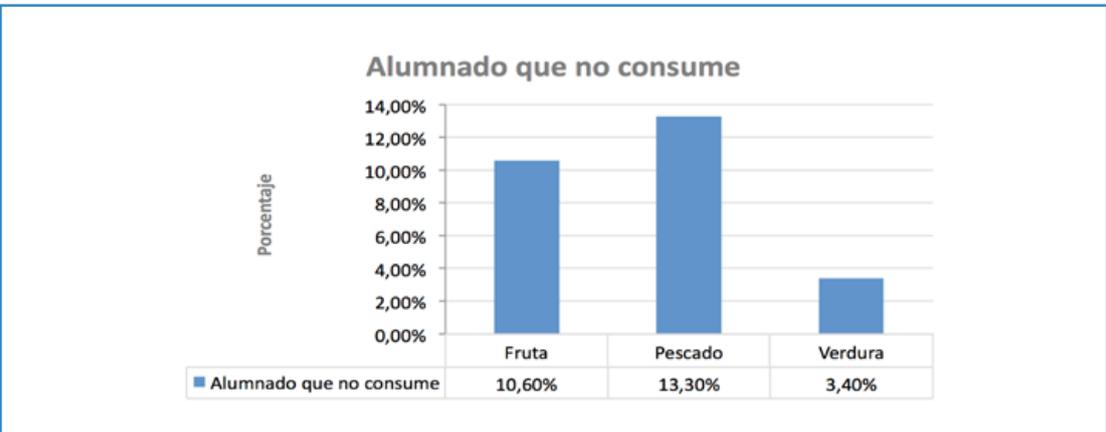


## Consumo diario de fruta

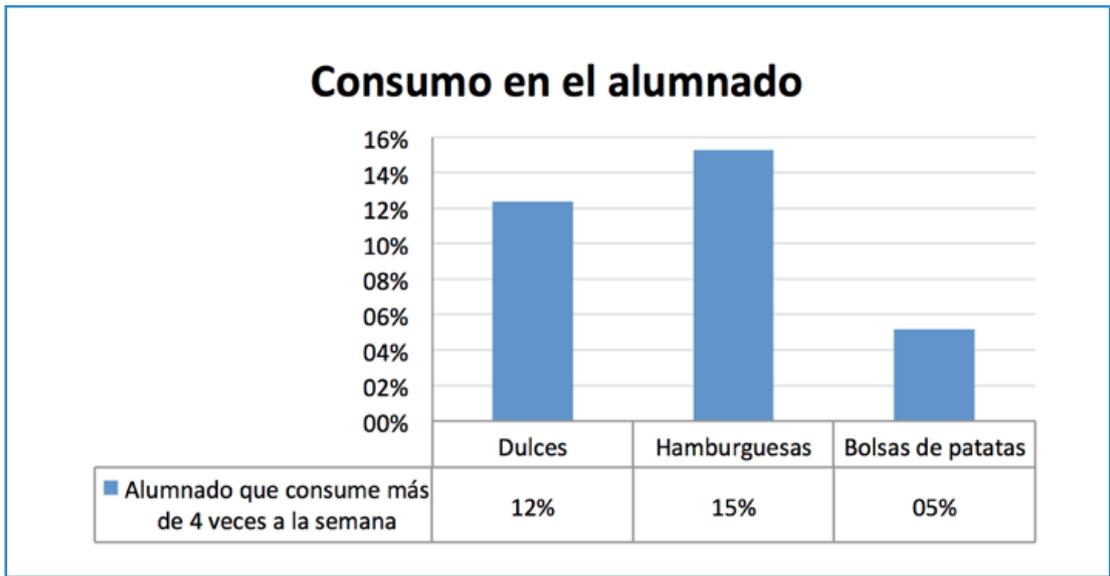
Como podemos visualizar en el gráfico previo, tan sólo un 57,9% del alumnado participante señaló introducir diariamente en su dieta el consumo de fruta.

## Consumo de frutas, pescado y verduras

El pescado y la verdura, al igual que la fruta, han de tener una presencia indiscutible en nuestra dieta; sin embargo, hay adolescentes que reducen su consumo e incluso lo suprimen. De los participantes, un 10,6% indicó no consumir piezas de fruta, el 13,3% pescado, y el 3,4% ningún tipo de verdura.

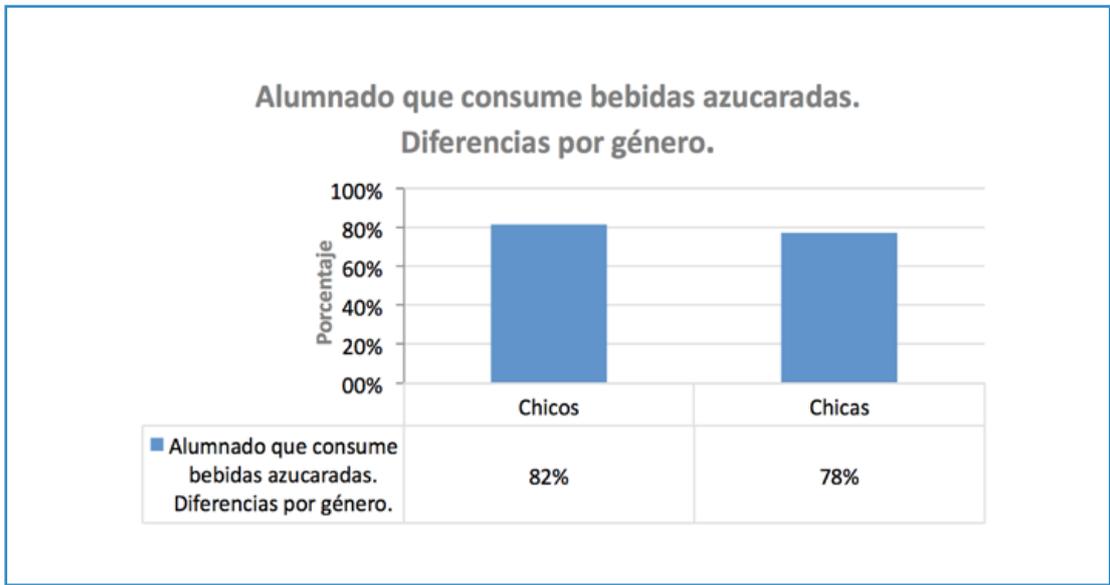


### Consumo de productos no saludables



En el lado contrario al consumo de frutas, pescado o verdura, tenemos los productos que perjudican la salud de aquellos que lo consumen. En el caso de los dulces en general, el 12,4% de los participantes afirmó que los consumía más de 4 veces a la semana. Sin embargo, lo más preocupante que podemos visualizar en el gráfico anterior hace referencia al consumo de hamburguesas, ya que el 15,3% de los participantes señaló consumirlas más de 4 veces a la semana.

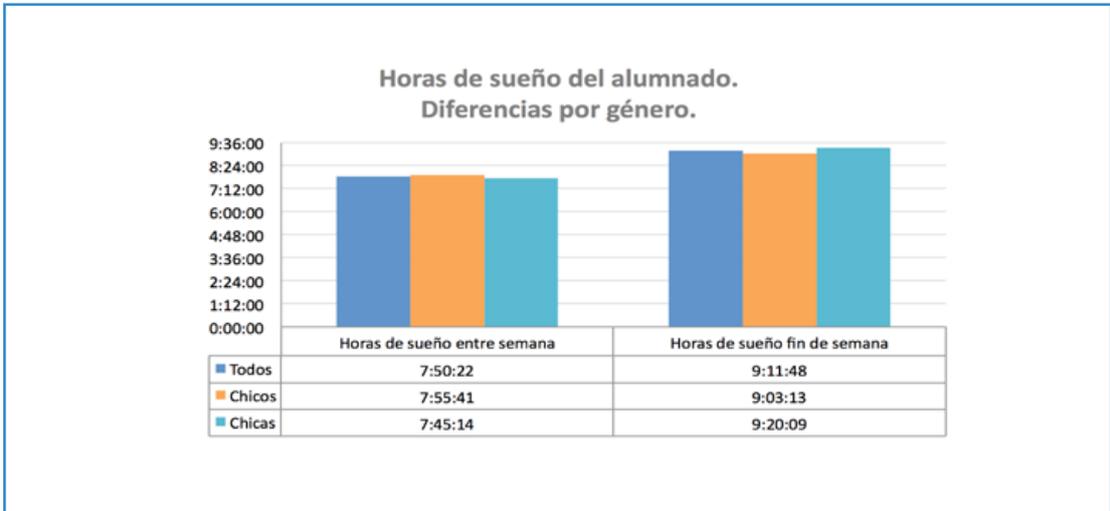
### Consumo de bebidas azucaradas



En el gráfico anterior, vemos que el consumo de bebidas azucaradas fue bastante similar entre chicos (81,9%) y chicas (77,5%), siendo los porcentajes bastante altos en ambos casos.

# Hábitos de sueño

## Horas de sueño del alumnado

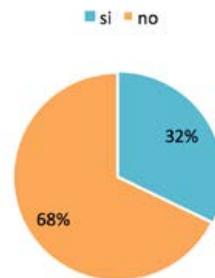


Respecto a las horas de sueño, podemos ver que los participantes dormían más los fines de semana que los días de entre semana, con una diferencia bastante considerable (1:21:26 más de sueño) y no llegando entre semana a las 8 horas de media de sueño nocturno. Aunque los datos de chicos y chicas son bastante similares, entre semana los chicos dormían un poco más (10´20´´), mientras que el fin de semana ellas fueron las que mostraron mayor tiempo de sueño (16´56´´).

## Siesta

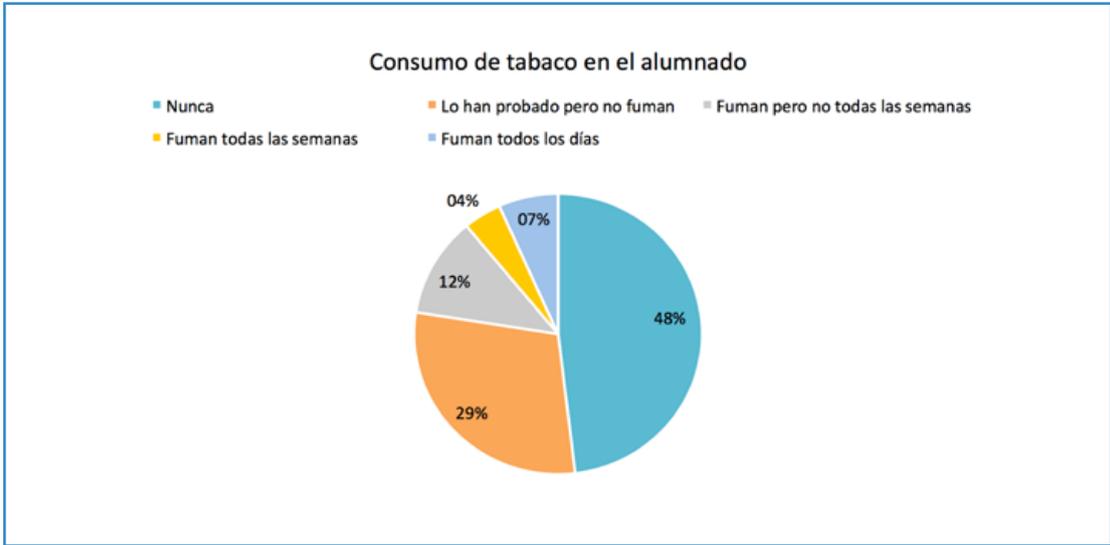
De los participantes, podemos observar que sólo el 32,2% afirmó echarse siesta en, al menos, un día a lo largo de toda la semana. Igualmente, podemos observar a través del gráfico posterior que a pesar de que el tiempo de siesta recomendado es de 20-30 minutos, la duración media de la siesta en los participantes era muy superior tanto entre semana (algo más de 70 minutos) como en fin de semana (casi 78 minutos).

### Estudiantes que duermen la siesta



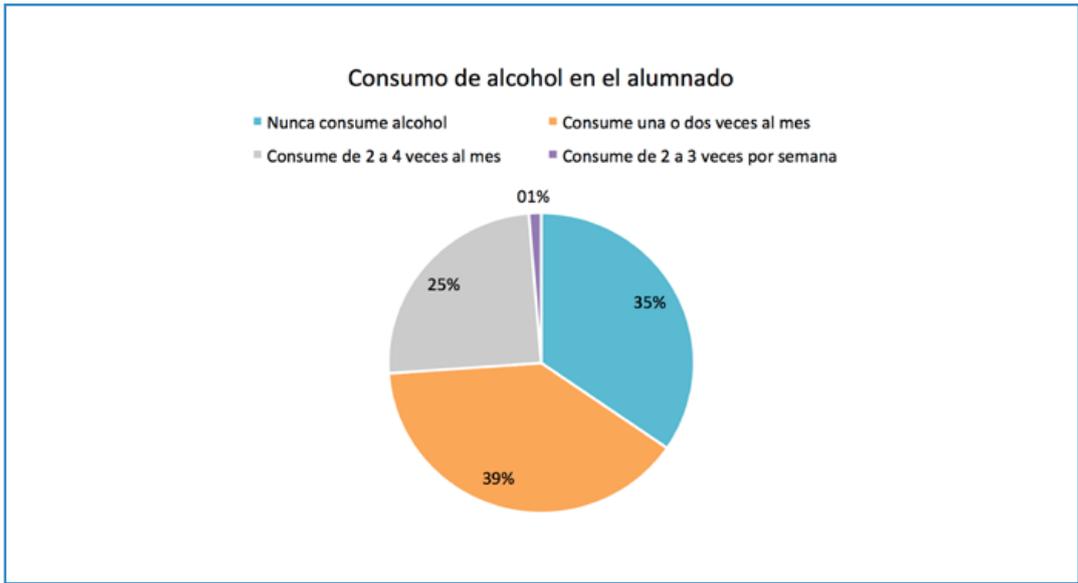
# Consumo de sustancias nocivas

## Consumo de tabaco



Del alumnado participante un 48,1% manifestó no haber consumido nunca tabaco, a la vez que un 29,4% afirmó haberlo probado sin volver a consumirlo. Por otro lado, tenemos a un 4,3% de participantes que afirmaron consumir tabaco todas las semanas, y a un 6,7% que, de manera más preocupante, sostuvieron que su consumo era diario.

## Consumo de alcohol

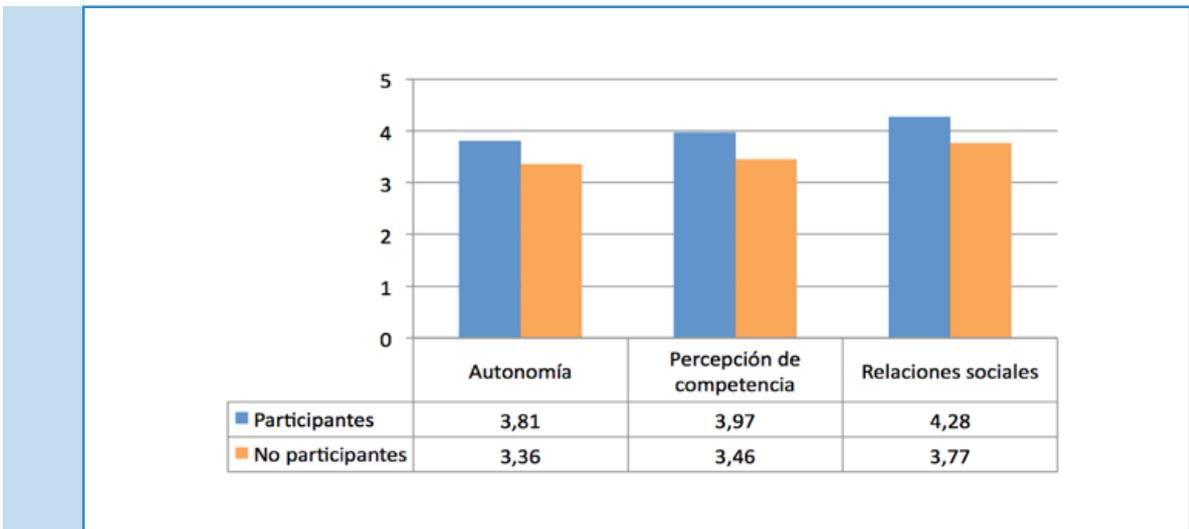


Respecto al consumo de otra sustancia nociva como es el alcohol, el 65,4% de los participantes afirmó consumirlo al menos una vez al mes. El 24,8% mostró consumirlo de 2-4 veces al mes, y el 1,3% 2 o 3 veces por semana.

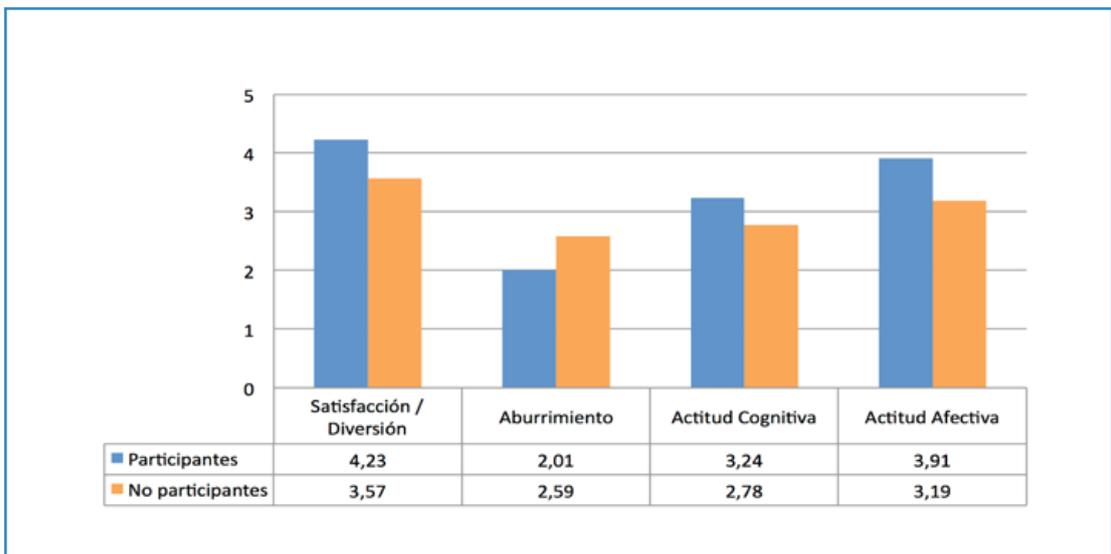
# Variables psicológicas de los participantes

En las gráficas de este apartado, hacemos referencia al alumnado que estuvo implicado en alguna actuación como “participantes” y al alumnado que no asistió o tuvo el papel de espectador como “no participantes”.

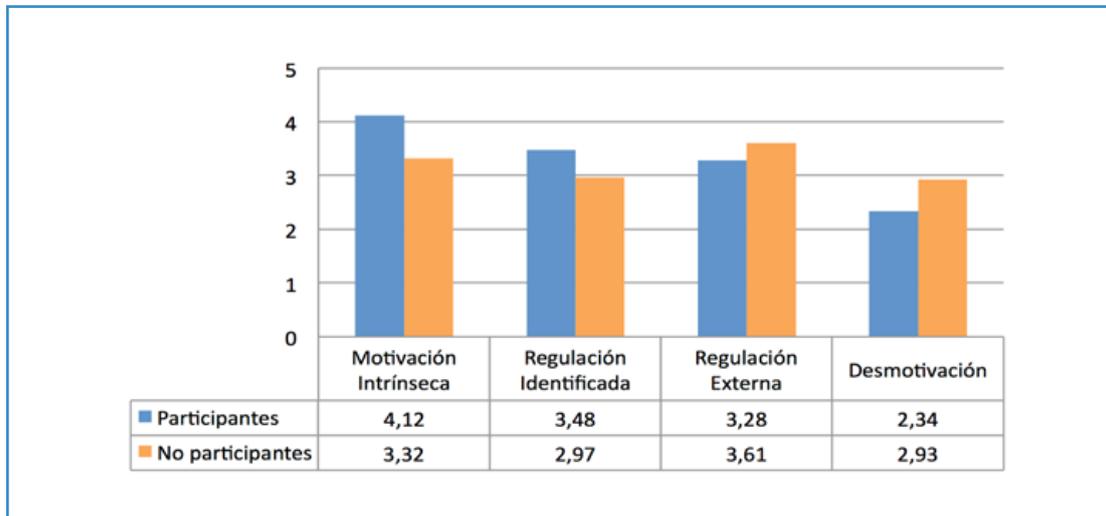
Las necesidades psicológicas básicas son: la autonomía, las relaciones sociales y la percepción de competencia. La teoría de la autodeterminación nos dice que la satisfacción de estas tres necesidades hace que el alumno tenga una mayor motivación e implicación en lo que hace.



Los participantes activos (implicados en alguna actuación) en el Intercentros de Acrosport 2018 manifestaron una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas; es decir, que señalaron percibir una mayor autonomía y satisfacción de las relaciones sociales y se sintieron más competentes en la práctica que los compañeros espectadores o que no asistieron al evento.

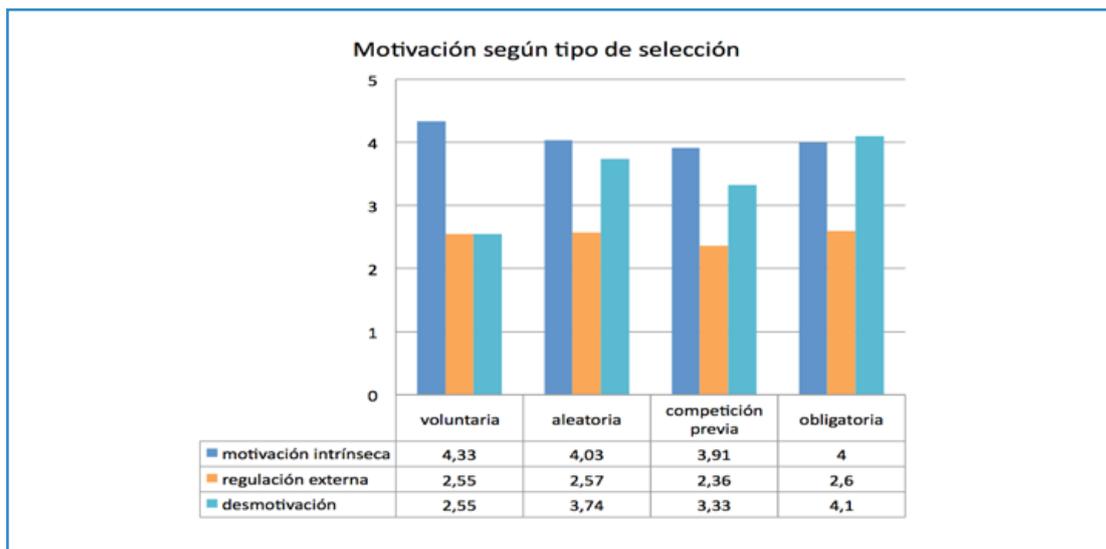


Igualmente, el alumnado que participó de manera activa en el Intercentros percibió una mayor satisfacción en la práctica, menores niveles de aburrimiento, y una mayor predisposición hacia el contenido del Acrosport reflejado en los valores más positivos de la actitud cognitiva (lo que el alumno piensa y cree respecto al contenido de Acrosport) y de la actitud afectiva (el sentimiento que le produce el practicarlo) respecto a sus compañeros espectadores o no asistentes.



Respecto a la motivación, existen varios niveles: la más positiva es la motivación intrínseca, que hace referencia al deseo del propio alumno de realizar una acción o de implicarse, en este caso en el contenido de Acrosport. El siguiente nivel que hemos utilizado es la regulación identificada, que hace referencia a que el alumnado siente y acepta que es importante hacerlo, pero aunque haya intencionalidad por su parte, la posible recompensa tiene más peso (por ejemplo, que su actuación tenga influencia positiva en la calificación). El penúltimo nivel es la regulación externa, que está vinculada a la obtención de dichas recompensas. Por último, tenemos la desmotivación, que es lo opuesto a la motivación intrínseca y la encontramos en aquel alumnado que no tiene interés ni implicación.

Podemos observar en el gráfico anterior que los estudiantes que participaron activamente en el Intercentros estaban también más motivados que aquellos que no lo hicieron.



Se utilizaron también distintas forma de selección por parte del profesorado para participar en el Intercentros. En la gráfica anterior podemos ver que el alumnado que participó de forma voluntaria estaba más motivado que el que iba por sistema de competición previo o escogido por el profesor, ya fuera de forma aleatoria (por sorteo) u obligatoria.

Además, la percepción de autonomía y motivación era más alta en los estudiantes que sentían que el sistema de selección para ir al Intercentros era justo, teniendo niveles más positivos de satisfacción y predisposición (actitudes cognitiva y afectiva) hacia la actividad.

