

# Estudo de Hábitos Saudables entre o alumnado do I.E.S. Xulián Magariños

Realizado por: Alba García, Nerea Leis, Soraya Lorenzo e Alicia Fernández e como colaboradoras especiais: Andrea Mallón e Olga M<sup>a</sup> Calvelo  
(Alumnado de Anatomía Aplicada de 1º BACH-A no curso 2016-2017)

## INTRODUCCIÓN E OBXETIVOS

O seguinte traballo que presentamos consiste nun estudo de diversos hábitos na vida dos adolescentes e como a súa mala práctica pode repercutir ben na súa saúde ou no seu éxito académico.

## MATERIAL E MÉTODOS

O método de traballo consistiu en:

1º. Elaboración dunha enquisa sobre os diversos temas (identificación, hábitos alimentarios, postura corporal, posición da mochila, uso do teléfono móbil e outros hábitos) a tratar, por medio de Google Drive.

2º. Realización da enquisa por un total de 151 alumnos e alumnas; é dicir, o 52% do alumnado de todo ESO e bacharelato do centro, dunha forma supervisada por nós, nas aulas de informática do centro. Collemos ó chou a diversos grupos de diversos niveis, de forma que estivesen todos representados.

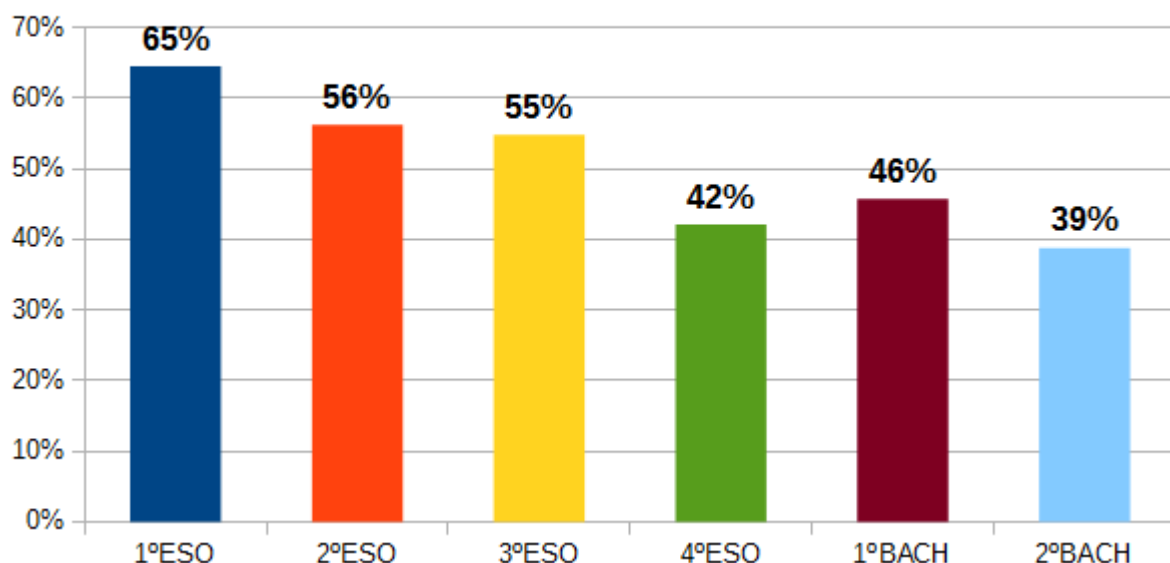
3º. Búsqueda de información e análise dos datos da enquisa mediante follas de cálculo.

4º. Extracción de conclusións sobre o estado dos parámetros estudados no contexto do alumnado do IES Xulián Magariños.

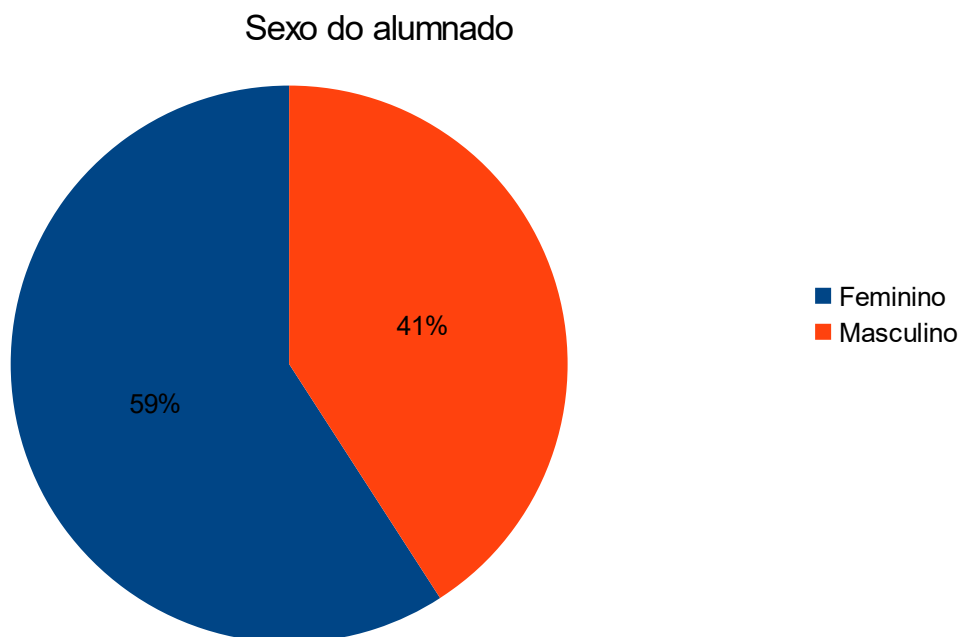
## DESENVOLVEMENTO DO ESTUDO

A mostra do alumnado escollida para o estudo estatístico dos diferentes parámetros tratados ten a seguinte distribución:

### Alumnos enquisados por curso



A repartición por sexos é como mostra a gráfica:



## I. HÁBITO DO SONO

Na etapa adolescente o tempo recomendado para dormir oscila arredor das 9 horas<sup>1</sup>. Durante o sono establécense novas conexións neuronais (sinapses) e prodúcese a limpeza de todo o lixo cerebral<sup>2</sup> xerado polo traballo diario. O resto do corpo está limpo deste refugallo grazas ó sistema linfático, pero o cerebro está desconectado del, polo que ten os seus propios colectores de lixo (sistema glinfático)<sup>3</sup> levados nas ondas do líquido cerebroespinal, proceso que ocorre o dobre de rápido cando un dorme.

As **consecuencias**<sup>4</sup> por non durmir o suficiente na etapa adolescente son, entre outras:

- Pode quedar danado de maneira permanente o "cableado" dos circuitos neuronais, dos que dependen funcións mentais como a memoria, a atención, o cálculo, as percepcións e o raciocinio.
- Cansanzo, malestar físico, o que conleva mal humor e irritabilidade co conseguinte aumento de problemas de conduta.



Horas de sueño  
noche / día

- Embotamento o que conleva falta de concentración e dificultade para manter a atención coa conseguinte diminución do rendemento intelectual ("quedeime en branco, no exame, non sei que me pasou").
- Potencia a obesidade: a privación de sono baixa os niveis de leptina<sup>5</sup> (supresor natural do apetito) e aumenta os niveis de grelina (hormona que aumenta o apetito). Así o cerebro está recibindo sinais de que o corpo está famento.
- Aumento de problemas psicolóxicos (depresión, trastornos do ánimo, dificultades nas relacións sociais...).

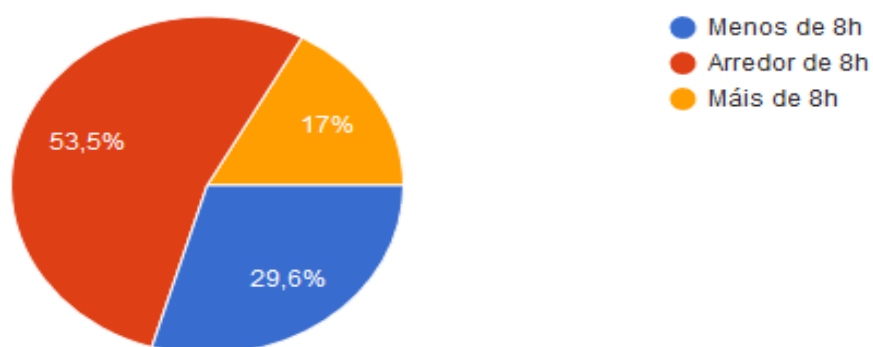
Entre os **factores** polos que os adolescentes, a miúdo, non adican suficiente tempo a durmir destacamos:

- O cambio do reloxo interno (ritmo circadiano) do corpo durante a adolescencia. Cando anoitece acádanse os máximos niveis de melatonina<sup>6</sup>, hormona (producida na glándula pineal) que se encarga de indicar cando é a hora de dormir. Pero nos adolescentes os niveis de melatonina non aumentan ata as 22,30 ou 23:00 horas, por eso non teñen sono antes.
- O uso de dispositivos electrónicos, como o móbil, tablet, etc.. ata o mesmo momento de pechar os ollos para descansar. Estes dispositivos xeran unha luz azul<sup>1</sup> que estimula o cerebro ó acceder a unha parte do mesmo que regula as alertas (hipotálamo), polo que é a mesma activación que cando se recibe un susto, inhibindo a melatonina e facendo crer ó cerebro que é de día.

En definitiva, durmir é crucial para a saúde. Tanto como comer.

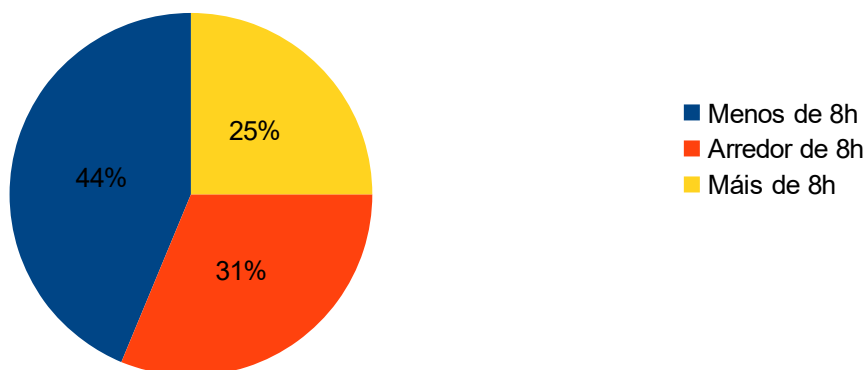
# ESTADO NO NOSO CENTRO

Gráf.I.1. Número de horas que dorme o alumnado

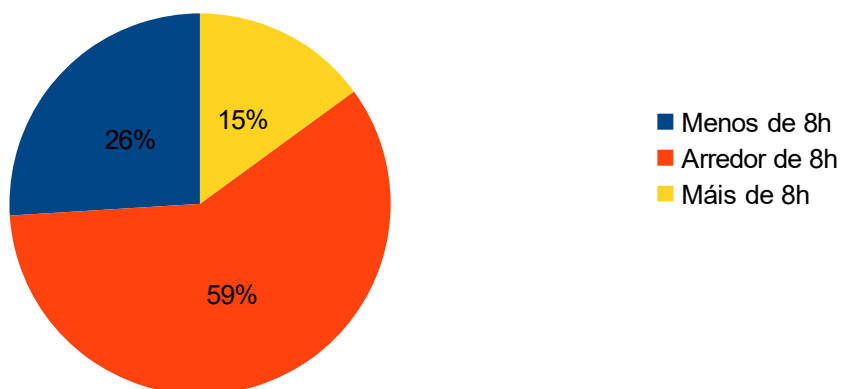


Gráf. I.2. Relación entre as horas adicadas ó sono e o éxito académico do alumnado

Horas de sono do alumnado que repiteu algunha vez



Horas de sono do alumnado que non repiteu



## Conclusións

Como se observa na 1ª gráfica, a meirande parte do alumnado (83%) dorme menos do precisaría o seu organismo a estas idades.

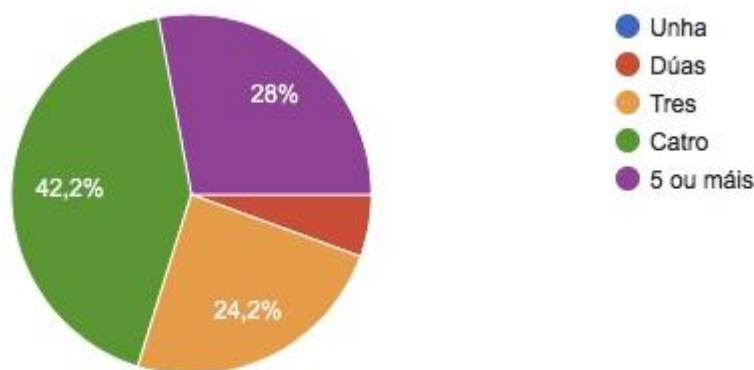
Tamén se pode inferir unha relación entre o éxito académico e o nº de horas durmidas. Analizando a 2ª gráfica observamos que o 44% do alumnado repetidor durmeu menos de 8 horas, mentres que só o 26% do alumnado non repetidor durmeu menos de 8 horas. Conclusión: durmir o necesario sí inflúe no rendemento escolar.

## II. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Entre os múltiples puntos sobre os cales investigar escollemos os seguintes, coa correspondente análise:

**II.1. Número de comidas realizadas ó día:** o recomendado polos estudos científicos<sup>7</sup> é de 5 inxestas ó longo do día, para manter os niveis de glicosa (glicemia)<sup>8</sup> e de lípidos (lipemia) en sangue adecuados todo o día, previndo así problemas como a diabetes ou enfermidades cardiovasculares.

**Gráf.II.1. Número de comidas realizadas ó día polo alumnado enquisado**



## Conclusións

Como se pode observar, un 80% do alumnado realiza 4 ou 5 comidas ó día co cal é un dato bastante satisfactorio

**II.2. Almorzo:** diversas investigacións amosan que o almorzo debería representar un aporte calórico de, como mínimo, o 25% das calorías de todo o día e debería adicárselle entre 15 e 20 minutos de tempo.

Entre os efectos<sup>9</sup> que produce a falta de almorzo no estudante destacamos:

-Rendemento escolar, físico e intelectual: quen non almorza pon en marcha unha serie de mecanismos no organismo (descenso da insulina e aumento de cortisol, catecolaminas...) para manter a glicemia en niveis aceptables. Estes cambios hormonais alteran ou condicionan a conduta e inflúen negativamente no rendemento físico e escolar.

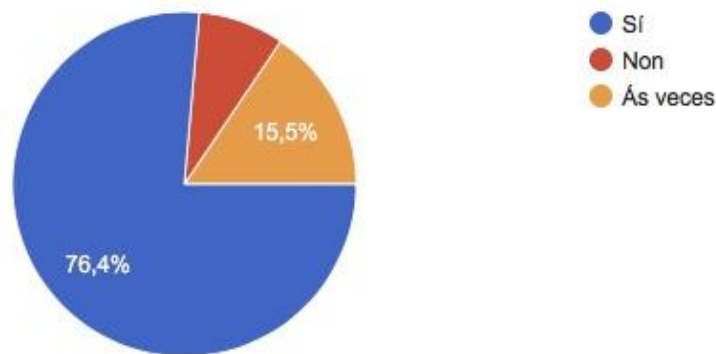
-Aumenta o risco de padecer diabetes tipo 2.

-Pode provocar dor de cabeza, debilidade, visión borrosa e mareo por falta de glicosa.

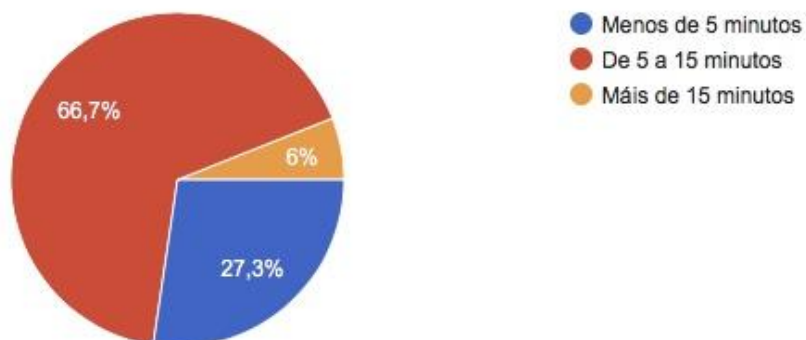
-Potencia a obesidad<sup>10</sup> xa que aumentan os niveis de grelina<sup>11</sup> (hormona que desata a fame), o que indica que sintes máis necesidade de picoteo entre horas e o consumo de alimentos con maior contido en calorías.

Recoméndase que non pase máis dunha hora dende que espertamos ata que se almorza, para que o corpo poida recuperar os seus nutrientes e evitar un colapso por falta de azucre.

### Gráf. II.2. Tomas almorzo todos os días?

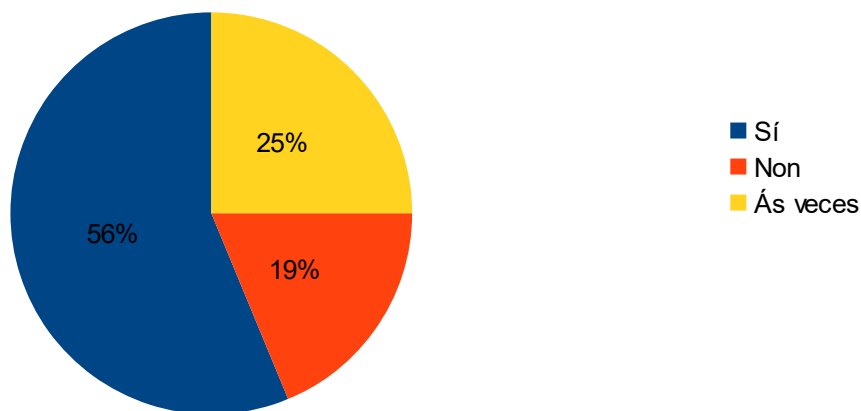


### Gráf.II.3. Canto tempo lle adican ó almorzo

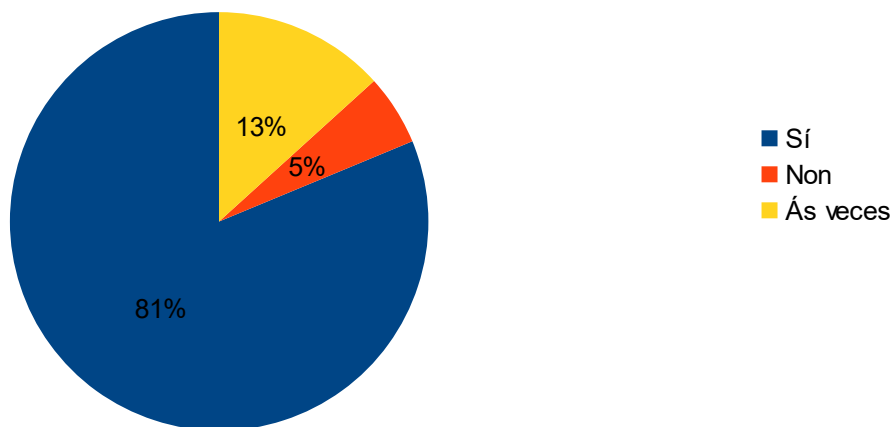


## Gráf.II.4. Relación entre o hábito de almorzar e o éxito académico

Alumnado repetidor con relación a si toma almorzo



Alumnado non repetidor en relación a si toma almorzo



## Conclusións

Observamos, polo tanto, que a gran maioría dos alumnos almorzan diariamente e só un 8,1% nunca o fan, si ben un 27% adícalle menos de 5 minutos co cal se pode deducir que non lle da tempo a facer a inxesta axeitada de alimentos.

Un dato interesante é a correlación que se observa entre o éxito académico e o almorzar, gráficas II.4, destaca un 56% de alumnado que almorza todos os días e repiteu algún curso, fronte ó 81% que almorza todos os días e nunca repetiu, do cal inferimos que o almorzar potencia o éxito académico.

## II.3. Tipo de alimentos saudables e distribución

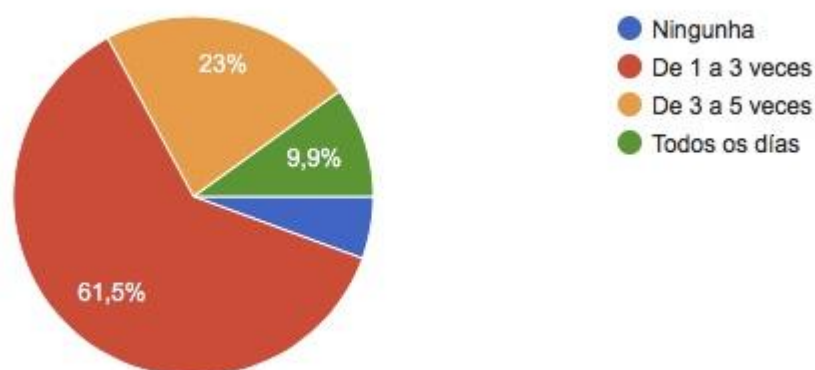
A OMS<sup>12</sup> e a FAO recomendan unha inxesta mínima de 400 gramos diarios de froitas e verduras (de 3 a 5 racións por día)<sup>1</sup>, excluindo as patacas e outros tubérculos feculentos. Isto podería axudar a reducir o número de enfermidades cardiovasculares, cancro, diabetes ou obesidade. Así mesmo, vemos este grupo de alimentos na segunda fila da pirámide alimenticia, o que quere dicir que a súa inxesta debería ser maior que a de carne ou peixe e graxas.

En canto ó consumo de carnes vermellas (provinte de mamíferos) o máis axeitado é non exceder os 210 gramos semanais, é dicir, unha vez á semana, e tampouco as dúas racións de carnes brancas á semana.

O que non debería conter a dieta é comida lixo<sup>13</sup>, ésta é aquela que presentan altos niveis de graxas, sal, condimentos ou azucres e gran cantidade de aditivos alimentarios.

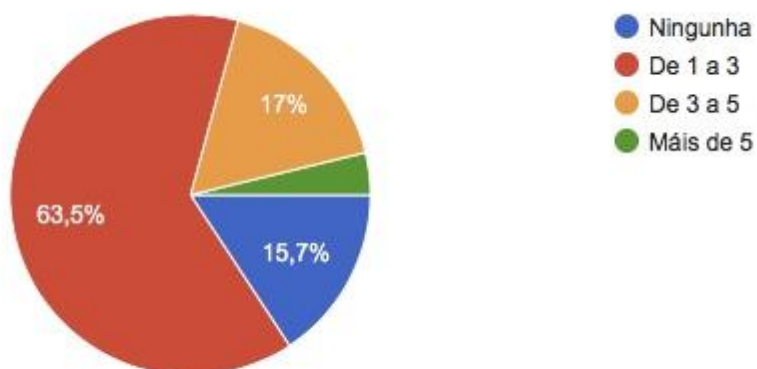
O máis saudable é comer en familia e sen dispositivos (móbil, televisión...) que interfiran na comunicación dos comensais.

### Gráf.II.5. Cantas veces á semana toman verduras e/ou hortalizas

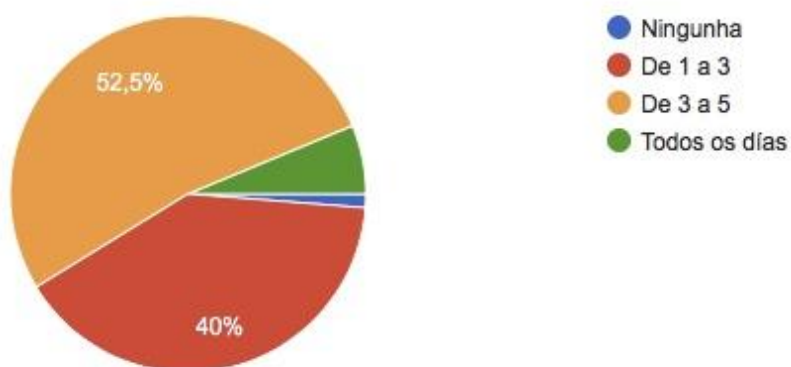




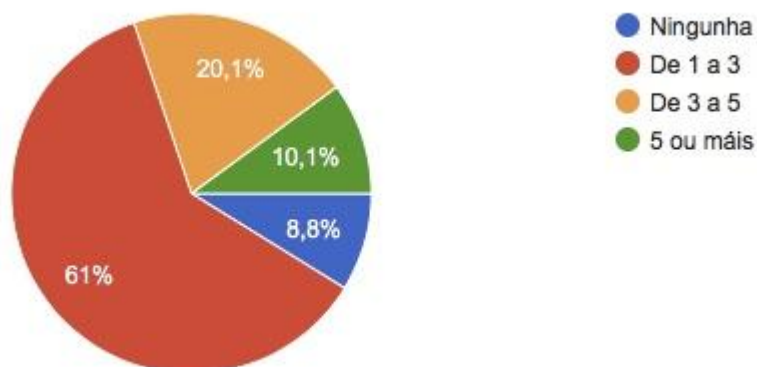
**Gráf.II.6. Cantas pezas de froita ó día**



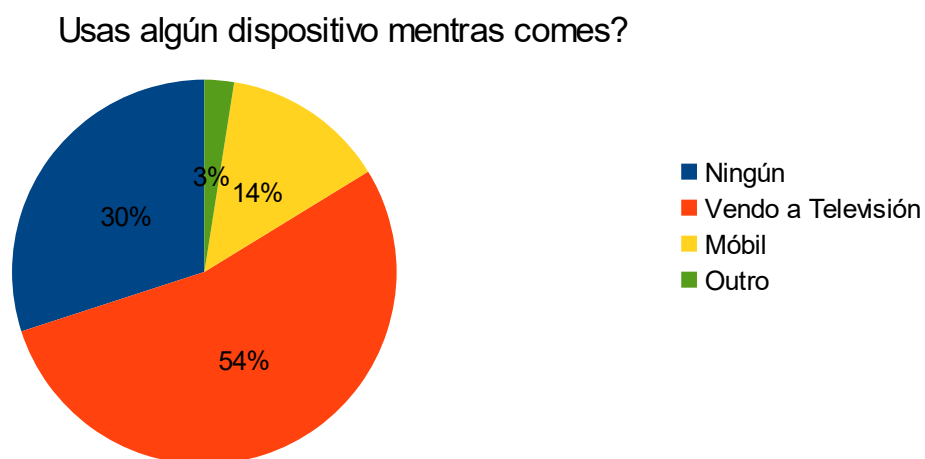
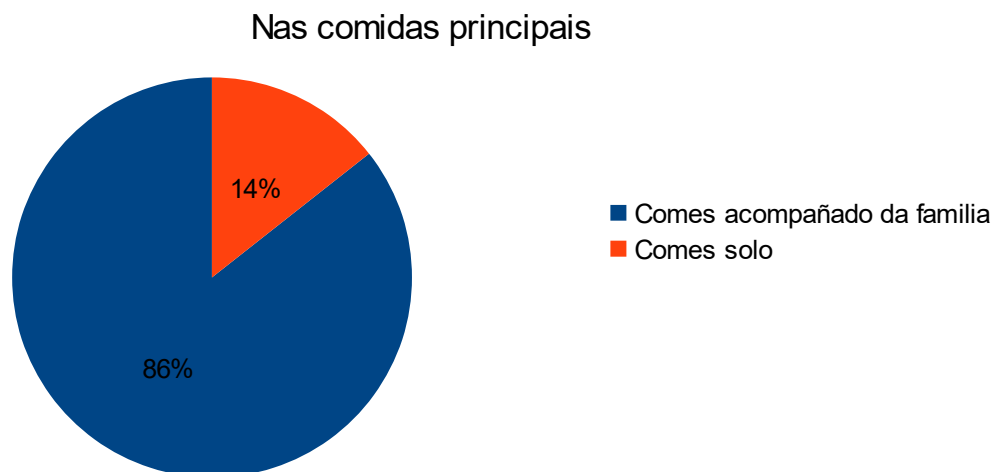
**Gráf.II.7. Cantas veces tomas carne á semana?**



**Gráf.II.8. Comida lixo á semana?**



## Gráf. II.9. Con quen comparten a hora da comida



## Conclusións

No tipo de alimentos estudados observamos un baixo consumo de verduras e hortalizas (só un 10% as consume diariamente) e froitas (un 79% toma menos de 3 pezas ó día); namentres que hai un consumo excesivo de carne (58% toma 3 ou máis veces á semana) e de comida lixo (28% toma 3 ou máis veces á semana). Estes datos denotan un desequilibrio no tipo de alimentos básicos recomendados.

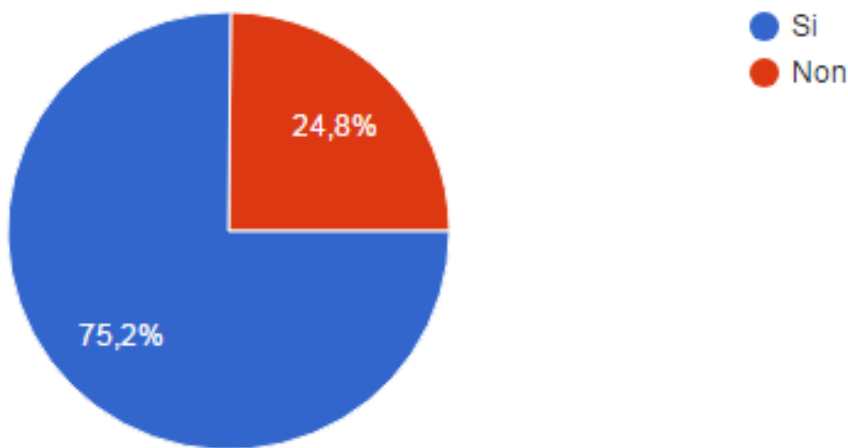
Comer acompañado<sup>14</sup> da familia e sen dispositivos electrónicos axuda a previr os trastornos alimentarios e potencia a saúde socio-emocional dos adolescentes. Neste sentido, o noso alumnado come acompañado na súa meirande parte (86%), si ben só un 30% non ten ningún dispositivo electrónico encendido, o cal sería recomendable para todos.

### III.EXERCICIO FÍSICO

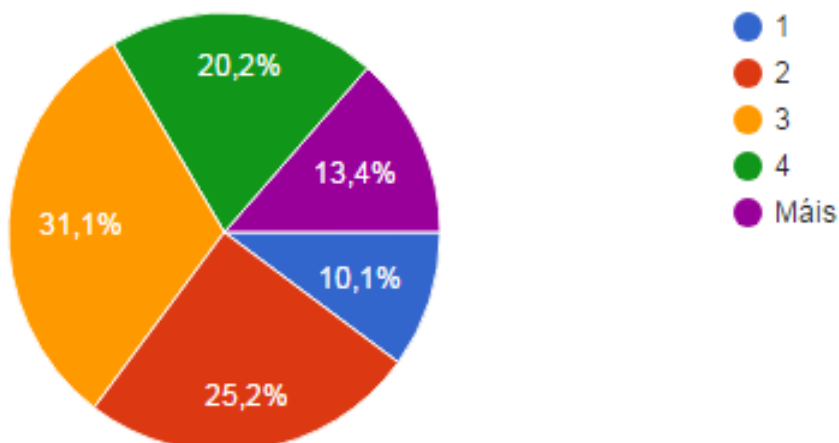
A OMS<sup>15</sup> recomenda na adolescencia investir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidade moderada a vigorosa. Ésta é necesaria para:

- Desenvolver un aparello locomotor (ósos, músculos e articulacións) sans.
- Desenvolver un sistema cardiovascular (corazón e pulmóns) sanos
- Aprender a controlar o sistema neuromuscular (coordinación e control dos movementos).
- Manter un peso corporal saudable
- Mellorar o control da ansiedade e da depresión.
- Contribúe ó desenvolvemento social dos adolescentes, fomentando a autoconfianza, a interacción social e a integración.
- Contribúe a evitar o consumo de tabaco, alcol e outras drogas
- Propicia un maior rendemento escolar.

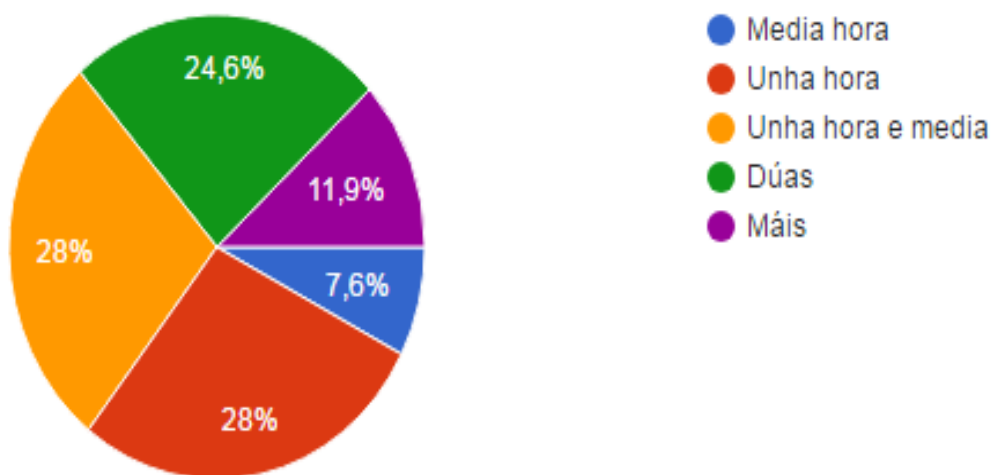
**Gráf. III.1. Practicas algún tipo de exercicio físico fóra do centro?**



**Gráf. III.2. Cantos días á semana ?**

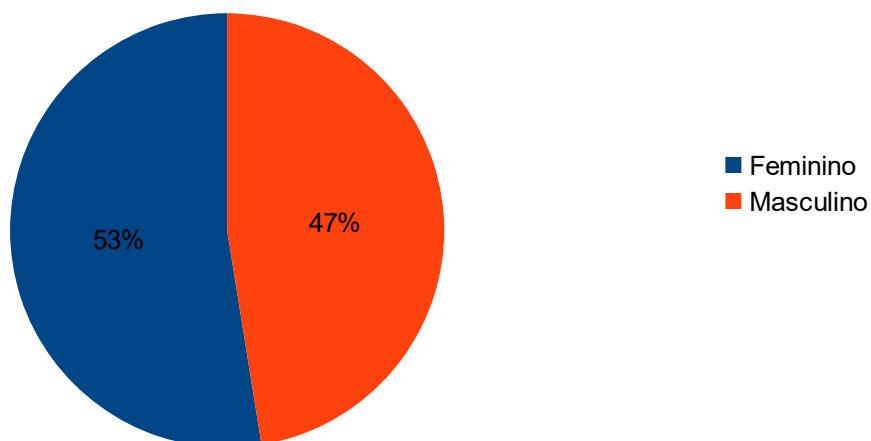


### Gráf. III. 3. Cantas horas ó día?



### Gráf.III.4.- Relación exercicio e sexo do alumnado

Práctica de exercicio fóra do centro por sexos



## Conclusións

Segundo nos mostran as anteriores gráficas, a maioría do alumnado (75%) practica algún tipo de exercicio fóra do centro; ademais a gran maioría practícao 2 ou máis días á semana, e durante unha hora ou máis por sesión. Do cal concluímos que unha maioría do alumnado practica este bó hábito.

Salienta a maior proporción de alumnas con respecto ó sexo masculino na práctica do deporte o cal demostra que se reduce a desigualdade entre sexos neste aspecto.

## IV. HÁBITOS POSTURAIS

Nos últimos tempos estase detectando un aumento do número de estudantes de secundaria con problemas relacionados coa espalda (dores, cifose, escoliose, etc) sendo máis abundantes en rapazas. O 16% dos escolares españois sofren dor de espalda con algunha frecuencia e o 11% con bastante asiduidade.

A repetición e mantemento de determinadas posturas producen cambios dexenerativos nos tecidos articulares encargados de estabilizar a columna vertebral e o xeonllo. Por eso, a educación postural é un elemento fundamental na intervención preventiva para lograr un axeitado desenvolvemento físico dos escolares.

**Postura correcta:** defínese como toda aquela que non sobrecarga a columna nin a ningún outro elemento do aparello locomotor.

**Postura viciosa:** “a que sobrecarga ás estruturas óseas, tendinosas, musculares, vasculares, etc., desgastando o organismo de maneira permanente, nun ou varios dos seus elementos, afectando á postura correcta que cada persoa pode conseguir, segundo as súas posibilidades individuais en cada momento e etapa da súa vida.

As medidas de **hixiene postural** consisten nunha interiorización das actitudes do individuo ante a vida; é a adopción de posturas non forzadas, cómodas, que non reportan sufrimento para o aparello locomotor do noso organismo.

Neste traballo fixemos un estudo dos hábitos posturais ó estar sentados en clase e ó levar a mochila.

### IV.1. Hábitos da postura na clase

Cando asistimos a clase, pasamos case seis horas sentados nunha cadeira, a postura que teñamos nela será moi importante para evitar danos sobre as nosas costas.



Esta sería a postura correcta<sup>16</sup> ó estar sentados:

O ideal é dispor dunha cadeira e dunha mesa adaptadas á estatura de cada rapaz e rapaza.

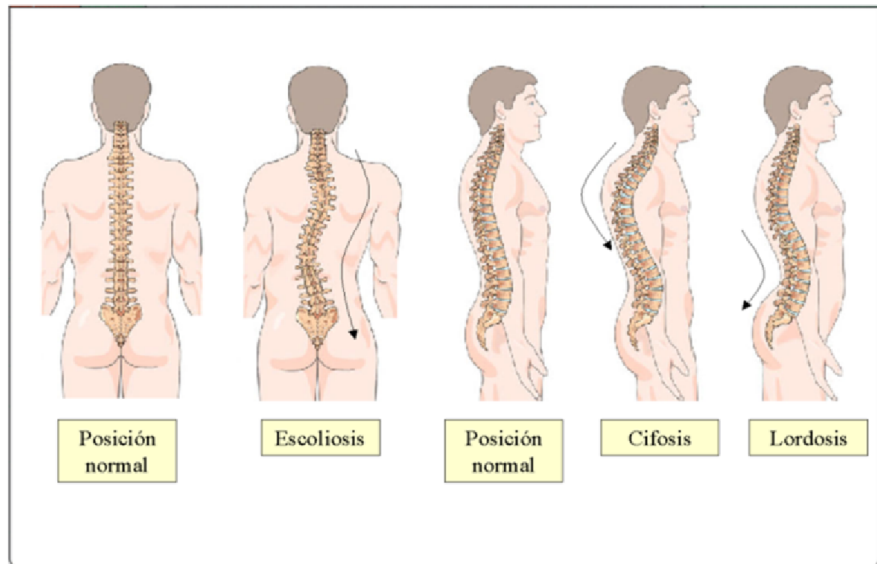
Unha postura incorrecta<sup>17</sup> pode derivar en:

1. No caso máis leve dores lumbares, dorsais ou cervicais que se deben a un

arqueamento da columna, facendo que os discos intervertebrais se despracen cara atrás.

2. Lumbalxia: alteración dun nervio pola deformación da columna na rexión lumbar.
3. Miopatías: contraturas musculares a nivel das extremidades, da cadeira e da columna. Tamén pode levar a unha mala circulación do sangue.

4. Lordose,  
escoliose  
ou  
cifose:  
deformacións da  
columna.

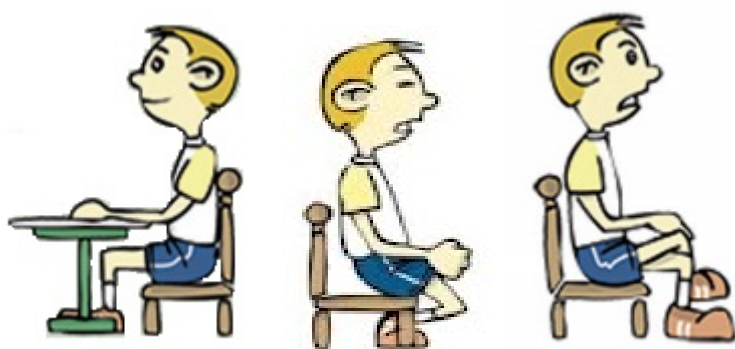


Pola contra, manter unha boa postura<sup>18</sup> na

clase, ademais de previr os problemas anteriores, melloraría notablemente a vida do estudante, xa que:

- Vería mellorada a súa caligrafía ao colocarse correctamente.
- Reduciríanse os nosos medos. Segundo un estudo realizado pola APA (American Psychological Association), todos aqueles que se sentan axeitadamente teñen menos sentimentos de medo e máis emocións positivas.
- Mellora a respiración, aumentando o consumo de osíxeno ata nun 30%.
- Aumenta a produtividade: unha boa postura permite que o corpo envíe sinais ao cerebro de que nos atopamos nunha posición de poder, o cal aumenta a cantidade de certas hormonas e en consecuencia aumenta tamén a nosa produtividade, mellorando a nosa concentración no traballo que estemos a realizar.
- Mellora a nosa voz. O diafragma é o músculo onde se apoia a voz e atópase xustamente debaixo das costelas. Manernos rectos axúdanos a que a voz saia con maior forza.

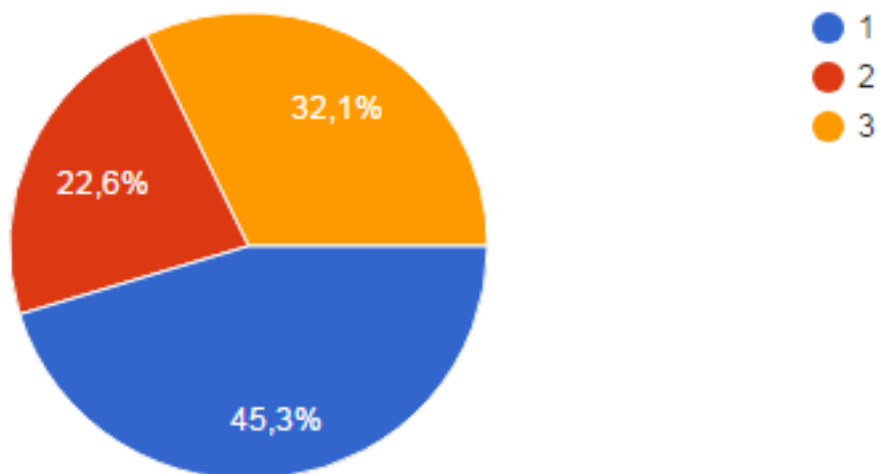
**Gráf. IV.1. En que postura adoitamos sentarnos?**



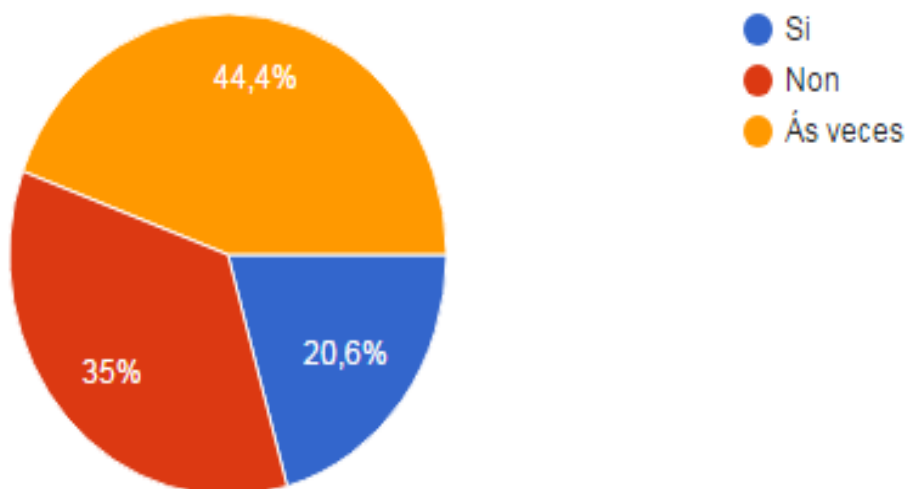
IMAXE 1

IMAXE 2

IMAXE 3

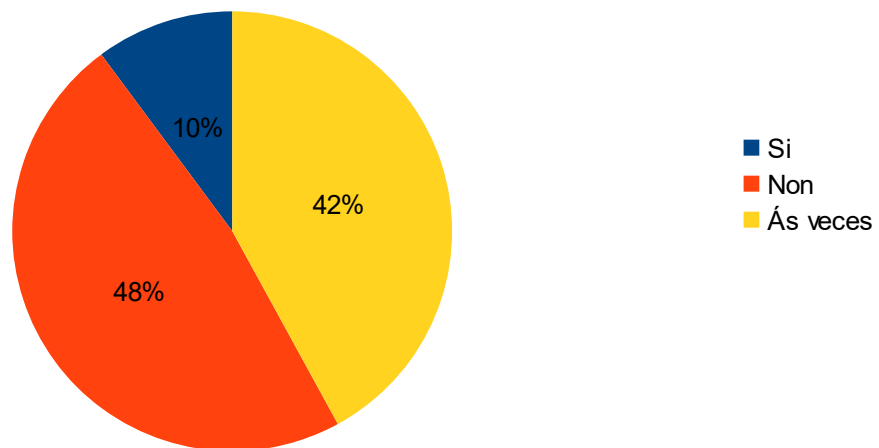


**Gráf.IV.2. Padecemos dores de espalda?**

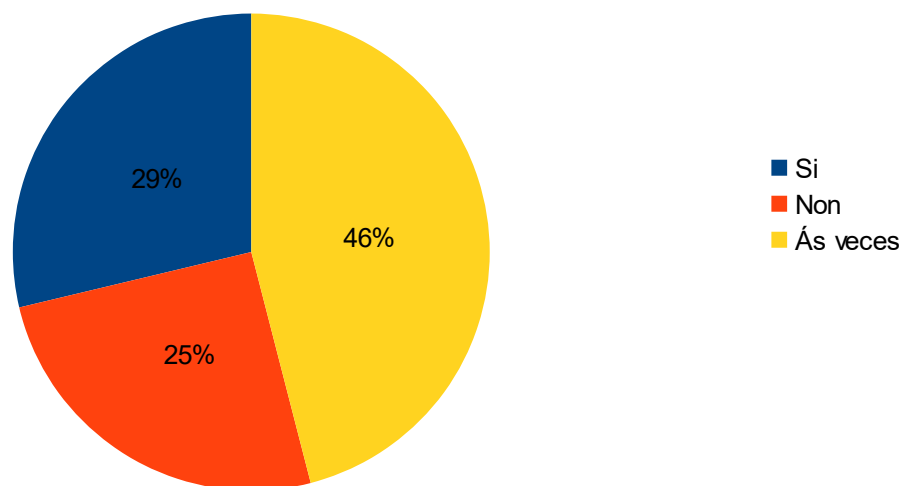


### Gráf.IV.3. Correlación entre a postura e dores de espalda

Alumnado que senta correctamente e relación coas dores de espalda



Alumnado con mala postura na clase e relación con padecer dores de espalda



## Conclusións

Como observamos nas gráficas, máis da metade do alumnado(54%) mantén unha posición incorrecta na cadeira e un 65% padece algunha vez dores de espalda.

Na correlación de datos, nas dúas últimas gráficas observamos que entre o alumnado que ten unha postura correcta ó sentarse só padecen de dores de espalda un 10%; sin embargo entre o alumnado que se senta incorrectamente, as dores de espalda esténdense ó 29% deles. Do cal podemos inferir (sen olvidar que hai moitos outros factores que propician este mal, obviamente) que este hábito postural sí está implicado nas doenzas da espalda.

Para cambiar o hábito de estar incorrectamente sentado ao principio non será sinxelo; debemos concentrarnos en manter a postura correcta, pero non nos olvidemos de que o noso cerebro aprende a base de repetición, polo que tras varias veces sentándonos correctamente conseguiremos facelo xa de xeito automático e veremos como así a nosa vida diaria mellora claramente.



## IV. 2. Uso da mochila escolar

O uso correcto<sup>19</sup> da mochila é o seguinte:

.Usar mochila con cintas anchas e acolchadas e axustadas sobre os dous ombreiros.

- Non debe ser máis ancha que a espalda do individuo e a parte baixa da mochila debe repousar na zona dorso-lumbar, a unhas 5 cm por encima das cadeiras.
- Ter unha terceira correa na cintura para estabilizar e repartir mellor a carga e así os ombreiros non cargan con todo o peso xa que o farían os ósos da cadeira.
- Colocar primeiro os obxectos pesados para que queden cerca da columna e teñan unha mellor distribución do peso.
- Para levantar a mochila hai que agacharse dobrando os xeonllos ou poñela dende unha mesa para non agacharnos.
- A mochila non debe sobrepasar o 10% ou 15% do peso da persoa.
- O tempo máximo que se debe levar a mochila é de dez ou quince minutos.

Posición correcta de levar a mochila.



Con frecuencia considérase que o peso excesivo da mochila escolar ten efectos negativos<sup>20</sup> sobre a postura e pode producir dor.

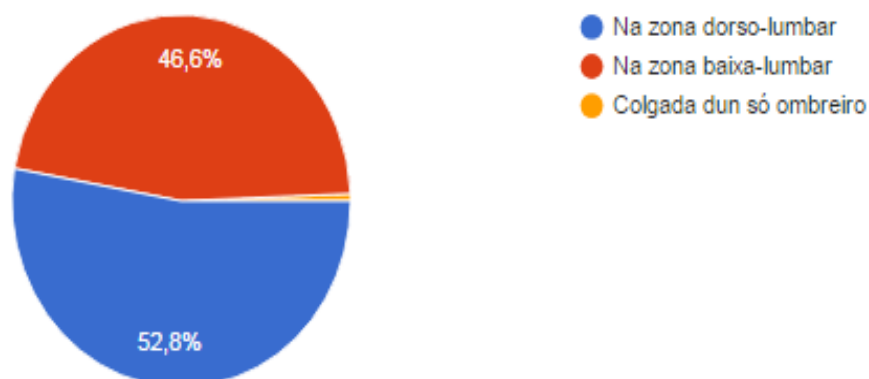
A columna vertebral<sup>21</sup> está formada por 33 ósos chamados vértebras, e entre as vértebras hai discos que actúan como amortecedores naturais. Cando colocas incorrectamente un gran peso sobre os ombros, como unha mochila chea de libros e outros obxectos, a forza do peso pode tirarte cara atrás. Para compensar este efecto, tendemos a inclinarnos cara adiante, o que pode facer que a columna vertebral se comprima de forma pouco natural. Co tempo, esta situación pode facer que os ombreiros se redondeen e a parte superior da

espalda se encorve (cifose) e dar lugar a dor de ombreiros, cuello e espalda por dexeneración dos discos intervertebrais.

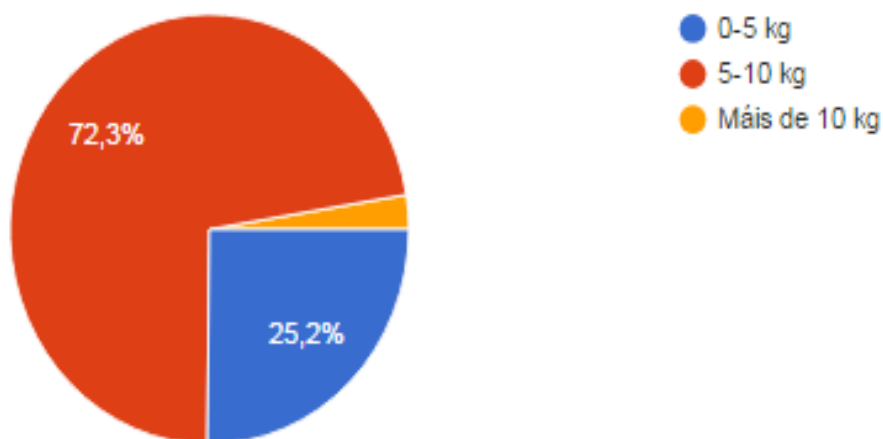
Levar a mochila colgada dun só ombreiro fai que o peso recaia sobre un lado da columna e distorsione a columna producindo escoliosis.

A continuación mostramos os gráficos que mostran os resultados das preguntas relacionadas sobre este tema.

#### IV.4. Zona da espalda levan os estudantes a mochila



#### IV.5. Cantidade de peso que as alumnas e alumnos levan na mochila



## Conclusións

Un 47% do alumnado soe levar mal colocada a mochila, na zona baixa lumbar, o cal lle pode acarrear molestias no futuro.

## V. O USO DO MÓBIL

O 46% dos rapaces entre 11 e 14 anos ten un móbil en España. Estudamos aquí dous dos problemas<sup>22</sup> asociados ó uso do móbil na adolescencia:

- **Dependencia:** provocada polo uso abusivo que se fai del. Os adolescentes poden pasar moitas horas enganchados enviando entre 400 e 500 mensaxes ó día, sin que se den conta de que teñen un problema xa que "non fan dano a nadie". Este uso excesivo transfórmase en dependencia cando "pensan en conectarse dende que se levantan, teñen dificultades para deixar de usalo e sensación de ansiedade si non poden mandar mensaxes", o que ven sendo como unha especie de síndrome de abstinencia.

O fundamento científico da dependencia ó móbil é que o uso de redes sociais, por exemplo, libera neurotransmisores asociados co placer cerebral, como a dopamina. O cerebro acostúmbrase a esa sensación de benestar e pon en marcha de novo o circuito para repetir a acción e obter o mesmo placer.

Neste sentido, o psicólogo de Mislata<sup>23</sup> indica que "o móbil é a droga perfecta" xa que: está facilmente dispoñible, ofrece un reforzo rápido (en canto escribes contéstanche os teus amigos) e permite unha interacción fácil.

Consecuentemente, as actividades<sup>24</sup> da vida diaria dos adolescentes (tamén os adultos) vense afectadas, deixan de facer outras cousas necesarias na súa vida cotidiá, que poden repercutir directamente no rendemento escolar.

Os expertos recomendan establecer límites e pautas de uso do móbil porque moi poucos rapaces teñen a estas idades capacidade para autorregularse.

- Problemas sobre o aparello locomotor: outro trastorno é o chamado "**text neck**"<sup>25</sup>, que se refire ao trastorno muscular debido ao uso continuado destes aparellos que leva a manter a cabeza inclinada durante moitas horas, e así o pescozo perde a súa curvatura natural, causando unha desalíñeación da columna e unha dor crónica.

Hai que saber que a cabeza humana pesa 5,5 kg(de media), pero conforme o

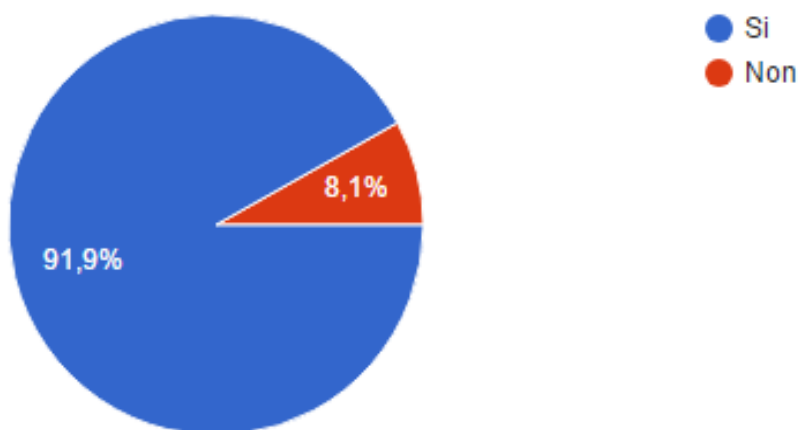


pescozo se dobra para diante aumenta o peso sobre as cervicais. Isto é porque cada 2,5 cm que o pescozo se adianta amenta o peso de 4,5 kg nel.

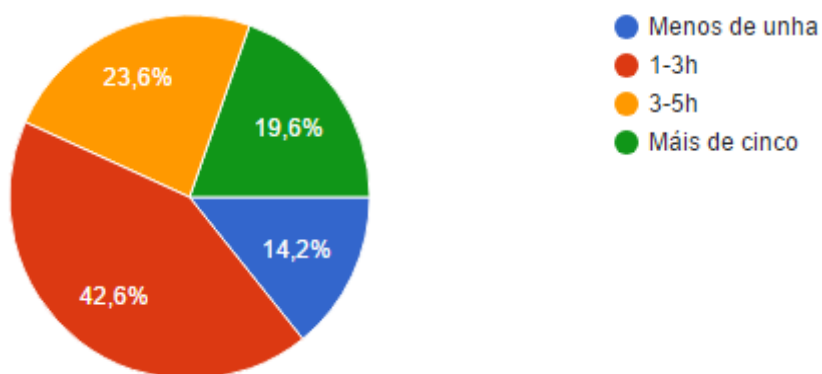
Debido a esta mala posición da cabeza, fórzanse os músculos na parte alta do pescozo e da espalda. Ao colocar a cabeza inclinada cara diante 60 grados equivale a ter sobre ela un peso de 27 kilos, algo que sin duda, provocará dor. Esta dor caracterízase pola rixidez do pescozo, dor de ombros e cefaleas.

É aconsellable evitar enviar mensaxes en todo momento e evitar a inclinación cara adiante do cuello e espalda.

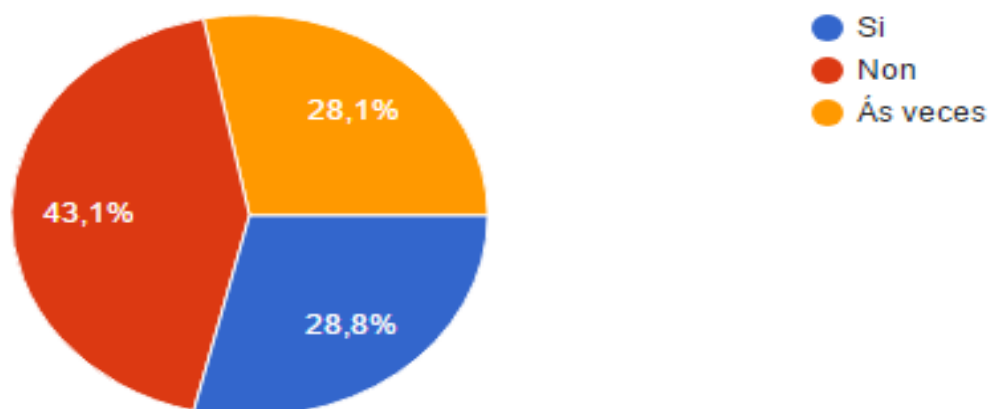
**Gráf.V.1.Tés teléfono móbil?**



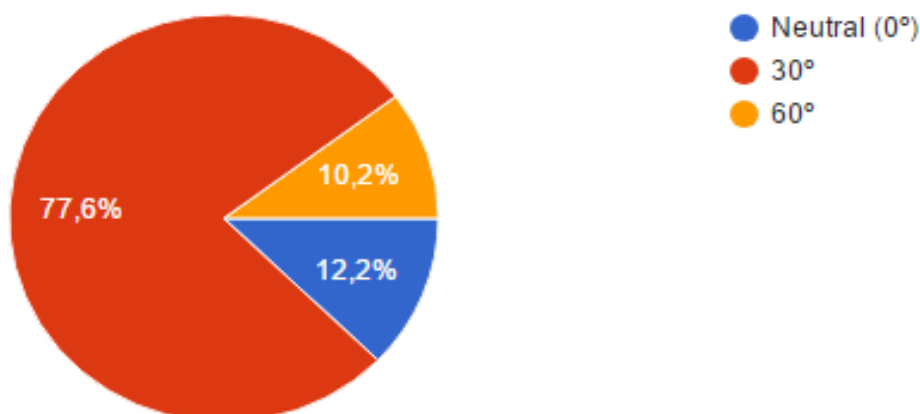
**Gráf.V.2. Cantas horas lle adica ao móbil o alumnado**



### Gráf.V.3. Mentres estudas téis o móbil operativo ao teu carón?



### Gráf.V.4. En que posición utilizan o móbil



## Conclusións

A meirande parte do estudiantado ten o móbil (un 92%) e obsérvase un uso masivo del; só un 14,2% adícalle menos dunha hora por día e o resto por encima dese tempo, destacando que arredor dun 20% pasa máis de 5 horas ó día con él.

Un 29% ten o móbil ó seu carón mentres estuda, o que está contraindicado porque perde a concentración necesaria para realizar as tarefas escolares.

Un 88% inclina a cabeza ó usar o teléfono, o cal pode supor danos no aparello locomotor nun futuro.

## VI- HÁBITOS NOCIVOS: TABACO E ALCOL

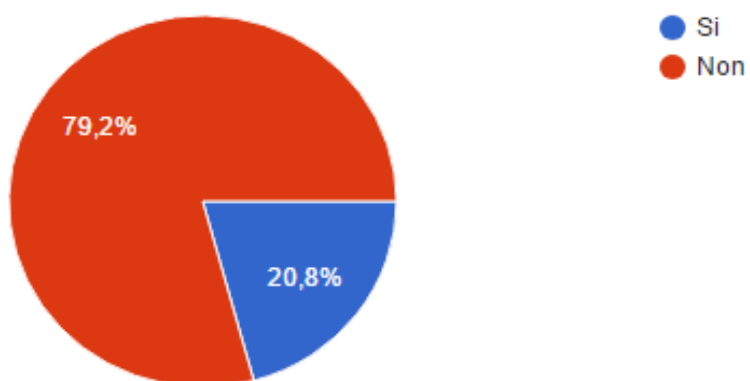
### VI.1. Consumo de tabaco

En España o 33% das rapazas e o 29% dos rapaces<sup>26</sup> de entre 14 e 18 anos son fumadores, cifra que coloca a España á fronte da Unión Europea no comezo deste mal hábito.

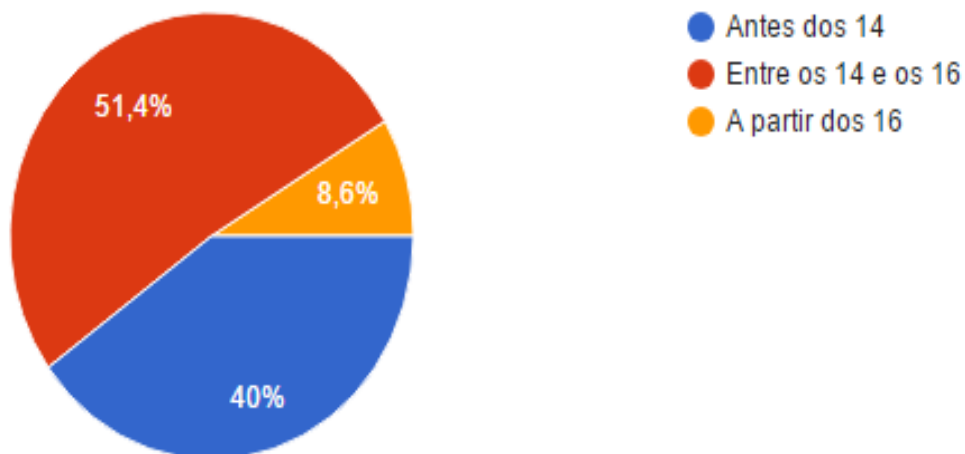
As **consecuencias** do tabaco poden aparecer moi lonxanas para os adolescentes, pero agora sábese que tamén causa danos a idades tempranas sobre o cerebro:

- Os fumadores teñen unha **codia cerebral**<sup>27</sup> máis delgada que as persoas que nunca fumaron. O grosor da codia cerebral utilízase como indicador biolóxico do posible inicio de deterioro cognitivo, xa que é a parte do cerebro onde residen as funcións superiores como o pensamento, a memoria, a toma de decisións, a percepción ou a linguaxe.
- O **monóxido de carbono**<sup>29</sup> (CO), pode dar lugar á diminución de certos tipos de memoria, ó reducir a cantidade final de oxíxeno que se transporta en sangue, impedindo que as funcións neuronais sexan eficientes. Ademais, o CO é un gas que producen as propias neuronas e que empregan para comunicarse entre sí. O exceso desta substancia nos fumadores podería interferir de maneira negativa nos procesos de comunicación neuronal.
- A **nicotina**<sup>30</sup> é un neuroteratóxeno<sup>31</sup>, é dicir, afecta ó desenvolvemento do cerebro adolescente, causando cambios no desenvolvemento e na conexión entre neuronas. Tamén interactúa con receptores específicos no cerebro, que á súa vez, están vinculados coa "dopamina", un neurotransmisor implicado no tema das adicións.

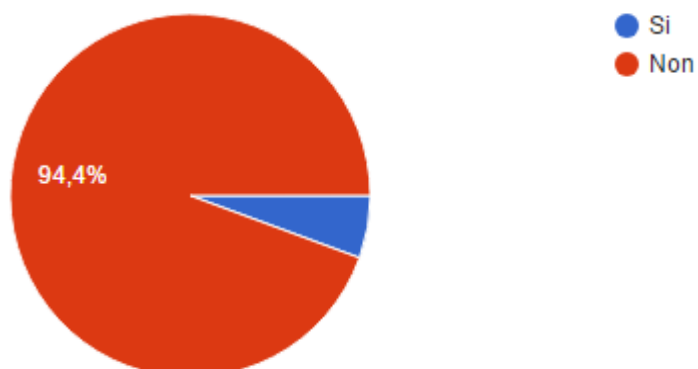
**Gráf.VI.1. Probaches algunha vez o tabaco?**



**Gráf.VI.2. Se é así, a que idade?**



**Gráf.VI.3. Fumas?**



## Conclusións

Como se observa na primeira gráfica a saúde neste hábito do noso alumnado é bastante boa, posto que só un 20% sucumbiron á proba do tabaco, pero destaca que a idade media dos que o probaron foi nun 40% antes dos 14 anos.

O probar non significa que fumen, así que dese 20% de alumnado que probou o tabaco só fuma asiduamente menos dun 6% o cal indica que estamos por debaixo da media nese hábito con respecto ós adolescentes españois, o cal demostra a intelixencia deles.

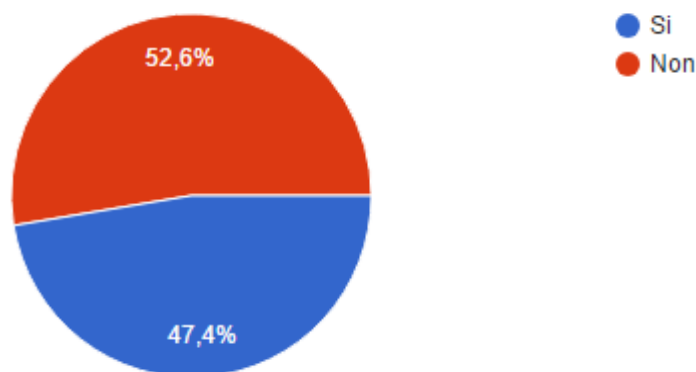
## VI.2. Alcol

A idade de inicio a este mal hábito, ronda os 13 anos<sup>32</sup>,

Os efectos en adolescentes son:

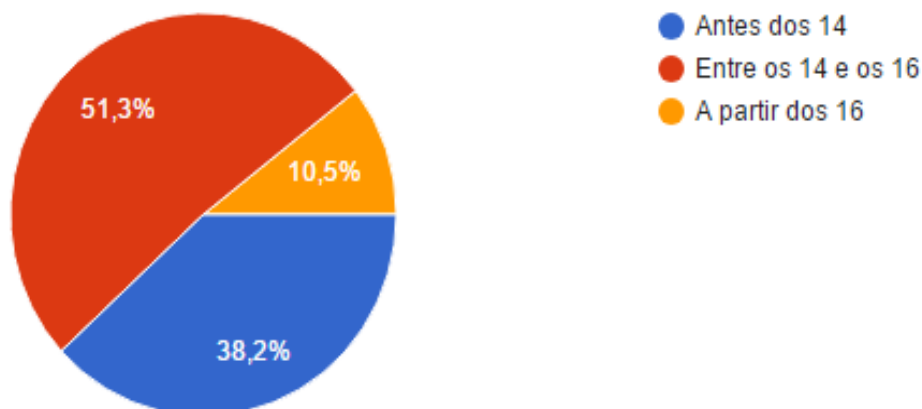
- Desinhibición inmediata que provoca un maior consumo. A longo prazo provoca un menor volume no hipocampo<sup>33</sup>, zona do cerebro fundamental na memoria e na aprendizaxe, xa que inhibe o nacemento de novas neuronas. Tamén relacionado con padecer depresión, aumentando este risco nun 6%.
- Tamén se altera a codia prefrontal, zona involucrada na expresión da personalidade, nos procesos de toma de decisións e no comportamento social adecuado en cada momento, provocando un aumento da impulsividade e diminución da concentración <sup>34</sup>.
- Más dano nas rapazas. Nas mulleres o alcol ten un efecto maior, ó ter, polo xeral, menor masa e maior graxa corporais, o que fai que a igual cantidade de alcol, a concentración en sangue sexa maior e polo tanto o efecto sobre o cerebro máis acusado.

### Gráf.VI.4. Probaches algunha vez o alcol?

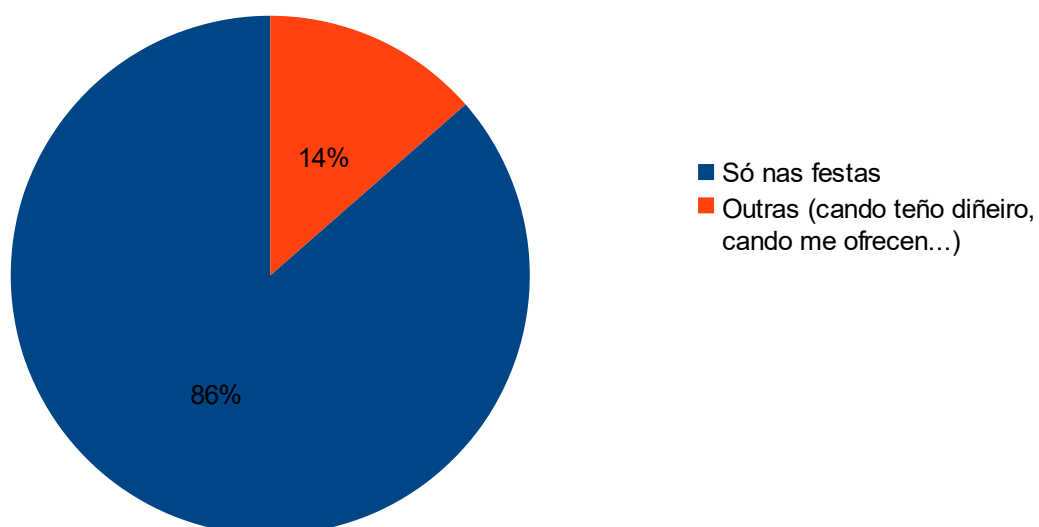




**Gráf.VI.5. Se é así, a que idade?**



**Gráf. VI.6. Situacións en que consomen alcol**



## Conclusións

En canto ó mal hábito de fumar tabaco obsérvase que arredor do 20% do alumnado probou o tabaco, a meirande parte destes (51%) entre os 14 e 16 anos. Sen embargo deste grupo do 20% só fuma asiduamente un 6%, co cal conquerimos que a saúde xeral con respecto a este hábito é boa.

No respecto ó alcol, case a metade (47%) da poboación estudada o probou, a meirande parte antes dos 16 anos (90%) e é sobre todo nas festas cando consomen.

## AGRADECEMENTOS

- A todo o alumnado que de forma amable e responsable realizou a enquisa, material base para o noso estudo.
- A todo aquel profesorado que amablemente nos deixou un pouco do tempo da súa clase para realizar a enquisa ó alumnado.
- Á profesora María Blanco Crespo pola axuda na elaboración de enquisas en Google Drive.
- Á profesora Mónica García Constenla pola súa sempre aguda axuda coas TICS.
- Ó Departamento de Educación Física polo material de medición de parámetros do alumnado.

## BIBLIOGRAFÍA

### I. HÁBITO DO SONO

1. <http://www.eluniversal.com.co/salud/cuanto-debe-dormir-un-adolescente-y-por-que-216426>
2. <http://www.accionpreferente.com/ciencia/cientificos-descubren-la-razon-por-la-cual-necesitamos-dormir/>
3. [https://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2013-10/uorm-tsp100913.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2013-10/uorm-tsp100913.php)
4. <http://www.elespectador.com/noticias/salud/14-efectos-de-no-dormir-suficiente-articulo-480413>
5. <https://www.tuck.com/es/sweight/>
6. <https://es.wikipedia.org/wiki/Melatonina>

### II. HÁBITOS ALIMENTARIOS

7. <http://trabajoyalimentacion.consumer.es/adolescencia/es-un-error>
8. <https://midietacojea.com/2012/03/19/el-porque-de-las-5-comidas-al-dia-apetito-glucemia-lipemia-y-saciedad/>
9. <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/the-case-for-eating-breakfast.aspx>
10. <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/un-desayuno-abundante-ayuda-a-adelgazar-501375953240>
11. <https://es.wikipedia.org/wiki/Ghrelina>
12. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>
13. <http://noticias.universia.es/cultura/noticia/2015/09/28/1131651/10-consecuencias-abusar-comida-basura.html>

14. <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/family-dynamics/Paginas/mealtime-as-family-time.aspx>

### III. EXERCICIO FÍSICO

15. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)

### IV. HÁBITOS POSTURAI

16. <http://blogs.deperu.com/espacio-infantil/ojo-con-la-postura-de-los-ninos-al-sentarse-en-los-colegios/>
17. <https://es.slideshare.net/suny21/principales-enfermedades-causadas-por-una-mala-postura-corporal-6463819>
18. <http://tudecidesmedia.com/salud-los-beneficios-de-una-buena-postura-p3654-128.htm>
19. <http://ciudadarcoiris.es/el-blog-de-don-iris/uso-correcto-mochilas-escolares-ninos-adolescentes>
20. <http://www.elsevier.es/es-revista-fisioterapia-146-articulo-asociacion-entre-las-mochilas-escolares-S0211563811001611?redirectNew=true>
21. <http://kidshealth.org/es/teens/backpack-esp.html>

### V. O USO DO MÓBIL

22. <https://www.rahhal.com/blog/uso-movil-tablet-dormir-provoca-insomnio/>
23. <http://www.elmundo.es/salud/2016/05/29/57481b2346163f146a8b45c5.html>
24. <http://www.adiccionalmovil.com/p/inicio.html>
25. <http://www.tusterapias.es/sindrome-text-neck-o-cuello-de-texto/>

### VI- HÁBITOS NOCIVOS: TABACO E ALCOL

26. <https://www.adolescenciasema.org/v-curso-internacional-de-la-sema-salud-integral-en-la-adolescencia/>
27. <http://noticiasdelaciencia.com/not/12721/corteza-cerebral-anormalmente-delgada-en-gente-que-ha-fumado-durante-muchos-anos/>
28. [https://es.wikipedia.org/wiki/Corteza\\_prefrontal](https://es.wikipedia.org/wiki/Corteza_prefrontal)
29. <https://es.wikipedia.org/wiki/Neurotransmisor>
30. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4560573/>
31. <http://www.lavoz.com.ar/salud/el-efecto-de-la-nicotina-en-un-cerebro-en-desarrollo>
32. <https://buhomag.elmundo.es/my-life/cuanto-y-que-alcohol-bebemos-los-jovenes-en-espana/7d1fc9fa-0004-5813-2134-112358132134>
33. [http://www.pnsd.mssi.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2016\\_ESTUDES\\_2014-2015.pdf](http://www.pnsd.mssi.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2016_ESTUDES_2014-2015.pdf)
34. <https://www.saberdealcohol.mx/content/consumo-de-alcohol-en-la-adolescencia>