

O principal protagonista na educación dos nenos e nenas e a transmisión de valores é a familia. No segundo lugar, estarían os centros educativos. Por este motivo, quixemos valorar o nivel de saúde e condición física do noso alumnado para ser fonte transmisora de valores e hábitos saudables a través da actividade física.

Estudos recentes ([Importancia del rol familiar en la práctica de actividad física e IMC de escolares adolescentes](#)) amosaron que o entorno familiar exerce unha influencia positiva no IMC e a actividade física dos nenos. No caso deste estudo, o maior apoio foi por parte da figura do pai e os irmáns.

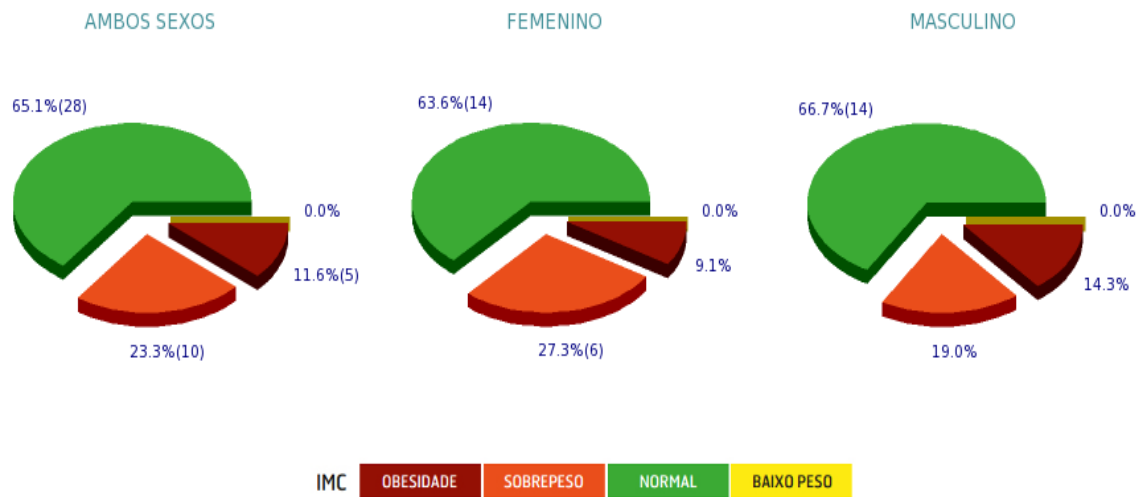
Outro estudo, ([Influencia de padres, amistades y profesorado en la actividad física y capacidad aeróbica de los jóvenes](#)) demostra que “os xóvenes que teñen amizades que fan deporte, e pais que os animan e axudan a facer deporte, realizan máis horas de actividade física semanal, obteñen maiores valores de VO₂máx., menores IMC, e pasan menos tempo diante das pantallas” (Bennàsser, M., Vidal, J., 2021). De este estudo se desprende unha correlación significativa negativa entre as horas de AF semanal e o IMC.

Por todo isto, presentamos os resultados do IMC obtido polos alumnos que foron autorizados polas súas familias. Na seguinte táboa hai un resumen das porcentaxes por idades:

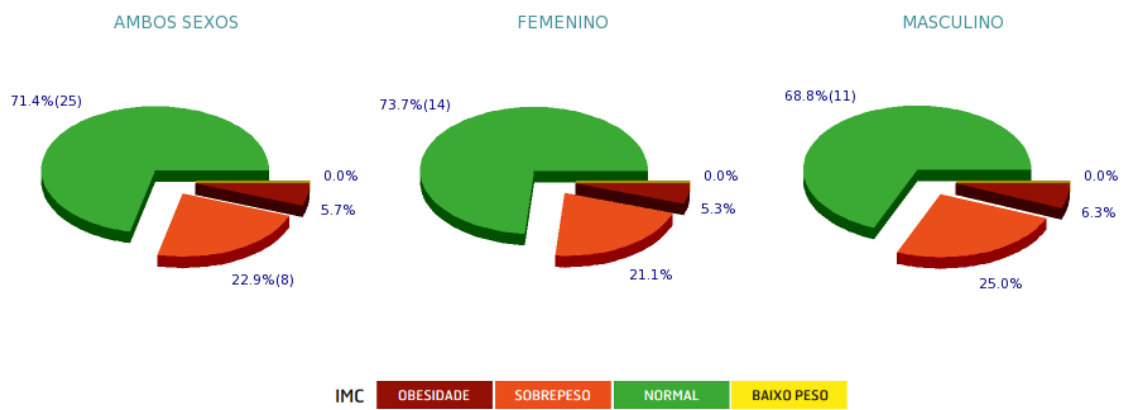
	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE
12	65 %	23,3 %	11,6 %
13	71,4 %	22,9 %	5,7 %
14	82,4 %	11,8 %	5,9 %
15	67,6 %	29,4 %	2,9 %
16	80,7 %	15,8 %	3,5 %
17	73,7 %	15,8 %	10,5 %

En liñas xerais, o programa informático revela porcentaxes elevadas de IMC normal. O sobrepeso é máis elevado na franxa de idade dos 12, 13 e 15 anos. A obesidade está representada por maiores porcentaxes nos 12 e 17 anos. Gracias a este estudo e o futuro seguimento, imos poder tomar decisións máis acertadas relacionadas coa actividade física. A continuación amosamos os gráficos proporcionados pola páxina [DAFIS](#) por idades e por sexos.

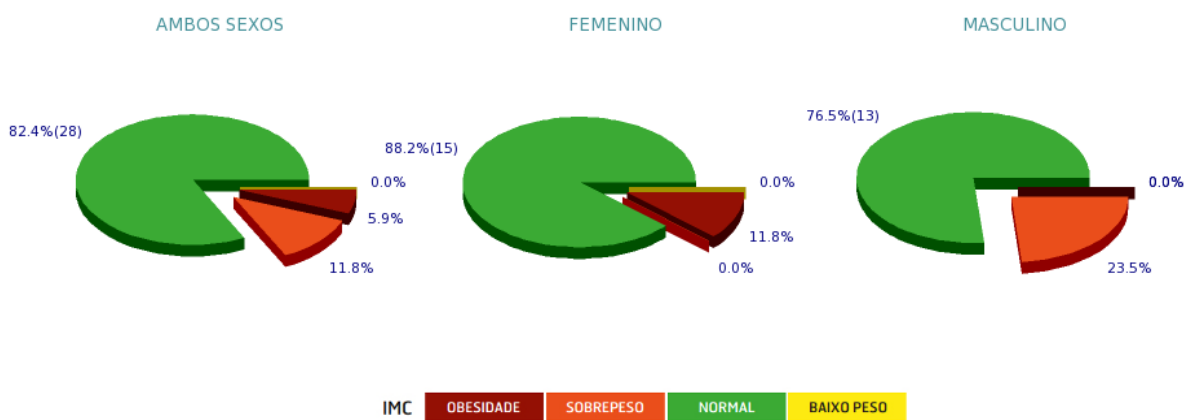
12 ANOS



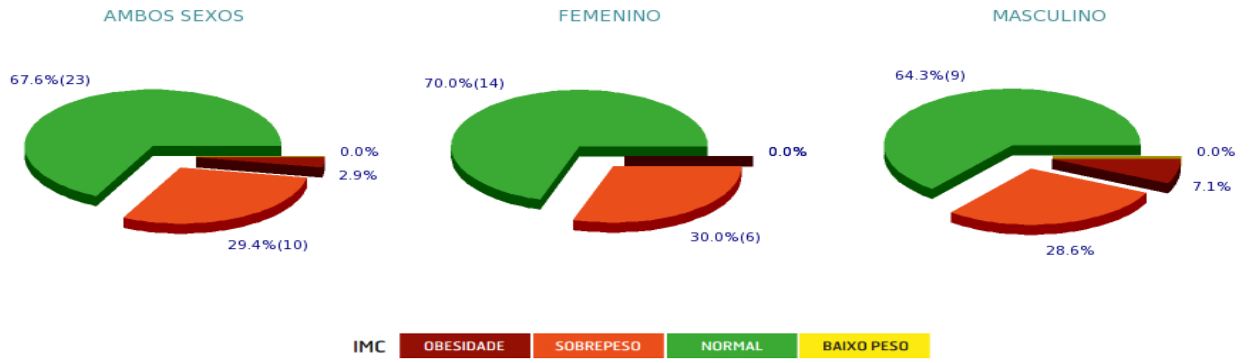
13 ANOS



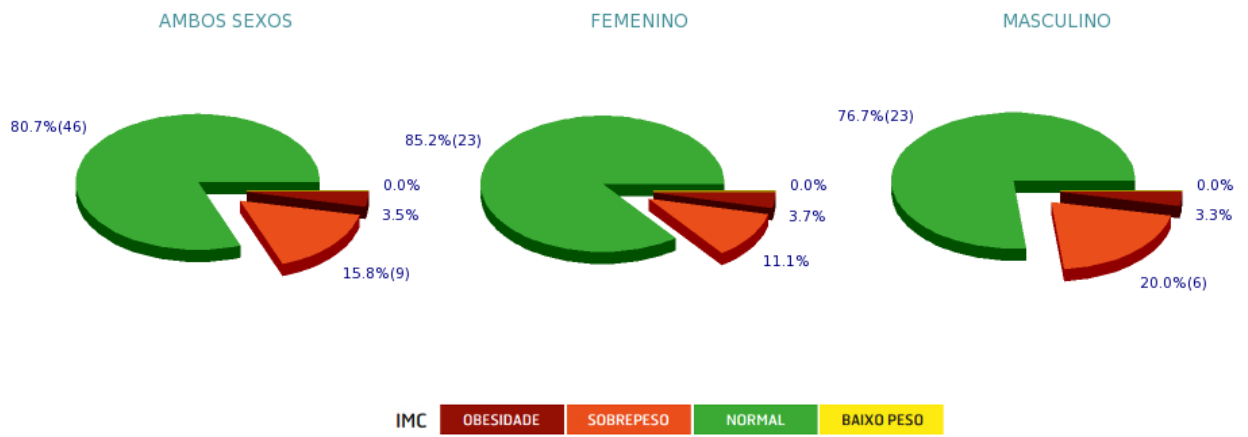
14 ANOS



15 ANOS



16 ANOS



17 ANOS

