



Departament de Didàctica de les Ciències Experimentals i de la Matemàtica

# **La promoción de la salud del adolescente en el ámbito de la escuela secundaria y su relación con los ritmos biológicos**

Tesis doctoral presentada por  
Adelina La Peruta Maiorov

Programa de Doctorat en  
Didàctica de les Ciències Experimentals i la Matemàtica  
Bienni 1996/98

Barcelona, Marzo 2008

Directora Tesis  
Dra. Teresa Tilló Barrufet

# OBJETIVOS E HIPÓTESIS

## Objetivos

La presente investigación se concreta en base al planteamiento de objetivos, a los cuales responde la organización del contexto teórico expuesto anteriormente y la agrupación de las preguntas del cuestionario; centrados básicamente en la obtención de información vinculada con la salud de los adolescentes y el descubrimiento de posibilidades prácticas de concretar nuevas acciones de salud, relacionadas con la existencia de los ritmos biológicos, regulados a su vez por los relojes del mismo nombre, que tienen su asentamiento en el sistema nervioso central.

Los ritmos circadiano y circaseptano, no quedan al margen de la fisiología del organismo humano, ya sea considerada ésta globalmente, como en sus diversos aspectos, la de los aparatos de la vida vegetativa y de relación, especialmente el sistema neuroendocrino, las particularidades de cada etapa de la vida, y las adaptaciones psicofísica y sociocultural.

Las previstas acciones de salud a que se alude, se refieren a la incidencia de los diversos aspectos de la Cronobiología en la salud del escolar y en la Educación para la Salud propiamente dicha; con indagaciones acerca de la organización temporal de muchas funciones orgánicas, de algunos hábitos, automatismos y costumbres, así como también de situaciones de estrés, pereza o miedo.

En consonancia con el enfoque aludido, dichos objetivos se complementan a través del diseño de la propuesta didáctica, integrando los objetivos de promoción de la salud, que relaciona la tutoría con la vida diaria del adolescente, y objetivos didácticos propiamente dichos, dirigidos a los aprendizajes de las Ciencias de la Naturaleza, concretamente.

## Aspecto neuroendocrino.

El primero de ellos consiste en recoger información sobre algunos aspectos de la vida cotidiana, conductas y estilos de vida relacionados con la salud del adolescente, vinculados a los ritmos biológicos, dado que apreciamos la importancia de la aportación de los conocimientos actuales referidos a ellos y reconocemos el valioso papel que los mismos desempeñan en el ámbito científico.

Los conocimientos a que nos referimos nos remiten al estudio de los ritmos y relojes biológicos humanos, cuya fisiología implica a los sistemas nervioso y endocrino, donde ubicamos órganos fundamentales como los núcleos supraquiasmáticos del hipotálamo, el tracto retinohipotalámico, la glándula pineal, que tiene a su cargo la síntesis de la hormona melatonina, y la glándula pituitaria, que sirve de nexo a los sistemas nombrados, constituyendo la unidad funcional hipotálamo-hipófisis.

Dichos conocimientos se completan con el estudio funcional del sistema circadiano y del reloj biológico o marcapasos, los ritmos circadiano, ultradiano, infradiano y circaseptano, y los principales encarriladores, como la luz.

Este primer objetivo general comprende el estudio de los aspectos que detallamos a continuación:

- Obtener datos acerca de características básicas relacionadas directamente con la salud, necesarias para el análisis de variables.
- Procesar algunas variables que ponen de manifiesto determinadas características hormonales de esta etapa de crecimiento y desarrollo.
- Estudiar el comportamiento individual y colectivo de los adolescentes con respecto a los parámetros cíclicos investigados.
- Observar el efecto del ciclo de luz-oscuridad en jóvenes estudiantes.
- Analizar las variables que relacionan las condiciones ambientales con el desarrollo del ritmo circadiano de vigilia sueño.
- Investigar algunas constantes que pueden evidenciar una relación entre el estrés y la hipertensión arterial, observada cada vez más en jóvenes.

### **Aspecto metabólico.**

El segundo objetivo se sitúa también en el marco de la naturaleza de la que el hombre forma parte, como ser biológico y cultural; creemos útil e interesante indagar sobre algunos puntos fundamentales para la salud del adolescente, relacionados con los ritmos circadiano y circaseptano, como son el metabolismo al comenzar la vigilia y también la secuenciación y organización de la alimentación y la actividad.

En este caso el marco teórico se refiere a la integración del metabolismo de glúcidos, lípidos, aminoácidos y cuerpos cetónicos, en la realimentación que sigue al ayuno nocturno y el ciclo glucosa-ácidos grasos- cuerpos cetónicos; el consumo de glucosa por el cerebro al comienzo de la vigilia, la hipoglucemia tras el ayuno nocturno, la probable persistencia del mismo y la puesta en marcha de la gluconeogénesis.

Se considera además la secuenciación diaria de la actividad física e intelectual del adolescente, la alternancia de la realimentación y el trabajo escolar y el gasto energético total, tanto longitudinal en 24 horas, como transversal, es decir los diversos requerimientos orgánicos, la secuenciación cualitativa de la alimentación diaria durante la vigilia y el destino de los nutrientes; y la ingesta de triptófano (aminoácido esencial), dado su papel en la formación de melatonina.

Complementan estos conocimientos, la incidencia de la ingestión de estimulantes, café, té y chocolate, bebidas alcohólicas, tabaco, drogas y fármacos,

durante las horas de actividad y descanso, y los trastornos alimentarios que pueden afectar la coordinación vigilia-sueño.

Puntualizamos a continuación la finalidad de este aspecto de la investigación:

- Investigar la relación entre los aspectos endocrino y metabólico durante la realimentación que sigue al ayuno nocturno.
- Estudiar el proceso fisiológico referente al consumo de glucosa por el cerebro y su relación con las actividades intelectuales.
- Analizar las variables que relacionan las condiciones ambientales con el desarrollo del ritmo circadiano de actividad motora.
- Analizar las variables que relacionan los hábitos alimentarios con los procesos metabólicos y rítmicos, en la consecución de un estado saludable.
- Estudiar, como parte de la secuenciación cualitativa de la alimentación diaria, la importancia de la ingestión de triptófano.
- Investigar la incidencia de las sustancias estimulantes, durante las horas de actividad y descanso, en la salud de los adolescentes escolarizados.

### **Aspecto neurológico.**

Nos planteamos como tercer objetivo, investigar los parámetros neurológicos básicos relacionados con el ritmo circadiano y las etapas de vigilia-sueño, importantes para el estado saludable de los adolescentes escolarizados, y establecer relaciones con la optimización de la vigilia, la actividad intelectual y la adaptación social.

El referente teórico en este caso son, en primer lugar, las etapas del sueño, las características del sueño noREM y del sueño REM, los tipos de ondas que producen y los registros a través de EEG, EMG y EOG, y polisomnografías; en segundo término las patologías y alteraciones asociadas, lesiones del sistema nervioso central, disfunciones y desórdenes primarios y secundarios, y las parasomnias, así como la farmacoterapia para niños y adolescentes y la automedicación en estudiantes.

Por último, como tercer elemento del marco teórico, se considera la calidad del sueño durante el crecimiento y desarrollo del adolescente, la optimización de la vigilia, el ocio en las últimas horas de la tarde y la noche, la actividad laboral en horas vespertinas y nocturnas en adolescentes y jóvenes estudiantes, y la adaptación horaria a la convivencia familiar y generacional.

En tal sentido, nos proponemos investigar acerca de ello, mediante los siguientes objetivos específicos:

- Conocer y comprender los estilos de vida de los adolescentes, la secuenciación diaria de la actividad escolar, alternando con los horarios de las comidas, el ocio y el descanso, con relación al desarrollo de conductas positivas respecto de la salud.
- Averiguar como construyen los estudiantes adolescentes la estructura proporcionada de las horas del día, respecto de las obligaciones, las actividades culturales y recreativas, el sueño, y la adaptación horaria a la convivencia familiar .
- Observar como se manifiestan las diferencias que existen entre la organización horaria familiar y académica, y la que los adolescentes desarrollan realmente, y si afecta el proceso de aprendizaje.
- Analizar las variables que relacionan las condiciones ambientales con el desarrollo del ritmo circadiano de actividad intelectual, teniendo en cuenta la realización de las actividades intelectuales durante las horas de la noche para evitar los ruidos del entorno.
- Analizar las variables que relacionan las condiciones ambientales con el desarrollo de parasomnias en adolescentes, como los trabajos temporales durante horas nocturnas en jóvenes estudiantes, el consumo de películas o videojuegos de tono violento al anochecer.
- La relación del ritmo vigilia-sueño con la recreación durante la noche, en la discoteca o reunidos en grupo, asociada al consumo de alcohol, tabaco o drogas, y la compensación de las horas de sueño los fines de semana.
- Analizar las variables resultantes de las relaciones existentes entre las preguntas de cada grupo o aspecto, y también de las conexiones entre los cuatro aspectos entre sí.

### **Aspecto pedagógico.**

Este objetivo responde al enfoque pedagógico de esta investigación, centrada en enriquecer la Educación para la Salud que hasta ahora tiene, en el ámbito de la escuela secundaria, una probada eficiencia en la madurez integral de los educandos, y por la acción multiplicadora ejercida en la sociedad en general, a través de ellos, y canalizada mediante la familia, las amistades y las diversas estructuras sociales, como el trabajo, las organizaciones cívicas, culturales y deportivas.

Este objetivo general, que es en realidad el eje sobre el cual giran los diversos aspectos de esta investigación, se organiza en dos grupos que comprenden los de promoción y los didácticos.

#### Objetivos de promoción:

- Intensificar la atención de los adolescentes en el ámbito escolar, y la promoción de hábitos saludables, en este ámbito de la Educación para la Salud.

- Analizar las semejanzas y diferencias de los escolares adolescentes, tanto las genéricas como las relativas a la edad y nivel académico, en relación con algunos hábitos y tendencias.
- Articular un sistema de información que pueda ser incorporado a las clases de tutoría con la finalidad de promover el desarrollo de conductas individuales y colectivas positivas, en el campo de la salud, y a la vez, estimular la difusión de las mismas.
- Fomentar el interés por el tema a fin de promover actitudes positivas que favorezcan la disminución de la incidencia de disfunciones metabólicas y neurológicas, y la reducción del riesgo de alteraciones de fase y patologías asociadas al ritmo de vigilia-sueño, causa frecuente de problemas familiares y sociales.

Objetivos didácticos:

- Desarrollar los conocimientos sobre procesos cíclicos y rítmicos, que aplicamos diariamente en las más sencillas y rutinarias actividades cotidianas.
- Enriquecer los aprendizajes, a través de conceptos claros y precisos, relacionados con los aspectos endocrino, metabólico y neurológico del ritmo sueño-vigilia del organismo humano.
- Introducir como objetivo procedimental, la puesta en práctica de los métodos cronobiológicos de representación gráfica, y de análisis en el dominio del tiempo y de la frecuencia.

## **Hipótesis**

Fundamentamos nuestra intencionalidad en la convicción de la importancia, que los temas expuestos, evidencian en la consecución de logros respecto de la salud del adolescente, tendientes a la optimización de su calidad y, en consecuencia, de los aspectos que derivan de ella, y que emanan de su propia definición como adaptación psicofísica y sociocultural.

Formulamos, en consonancia con la anterior relación de objetivos, las hipótesis que deseamos contrastar con el análisis de la información obtenida en el estudio de campo:

### **Primera hipótesis**

La primera de ellas se formula sobre la base de que los temas relacionados con la salud se han ido incorporando al ritmo de las necesidades de los seres humanos y de los avances en los descubrimientos científicos y tecnológicos, para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje con elementos científico-culturales, como el que ahora proponemos, los ritmos biológicos en el sistema neuroendocrino, el metabolismo y las fases del sueño.

### **Segunda hipótesis**

Se fundamenta en la promoción de conductas saludables en los adolescentes escolarizados, respecto del área científica expuesta.

Existen diferencias observables en la vida cotidiana, entre la organización horaria familiar y académica, y la que los adolescentes desarrollan realmente, en la medida de sus posibilidades, y ello se manifiesta sobre todo, en que afecta el proceso de aprendizaje.

Estas diferencias provocan un distanciamiento entre su estructura familiar y social, y las actitudes generadas por el entorno del adolescente, los trastornos del sueño correlacionan negativamente con la conducta adaptativa; pueden producirse, además, errores conceptuales, con las previsibles consecuencias perjudiciales; pero, sobre todo, el desarrollo de conductas reñidas con la salud, puede llegar a incidir negativamente en el proceso de aprendizaje.

### **Tercera hipótesis**

Se refiere a la intervención didáctica propiamente dicha.

La incorporación al currículo del área de ciencias de la naturaleza y de la salud, tanto en la ESO como en el BA, emana de su importancia científica y de la necesidad sociocultural; se considera viable si se canaliza teniendo en cuenta la conjunción entre la madurez intelectual y afectiva, en formación a estas edades, necesaria para enfrentarse a los problemas de salud de manera reflexiva y crítica, lo cual garantiza la elaboración de respuestas positivas por parte de los adolescentes.

El planteamiento de los temas, que comprende la adquisición de nuevos conceptos que se incorporan a la estructura cognitiva, de procedimientos específicos de los métodos cronobiológicos, y la información acerca de los resultados de la investigación médica, contribuirá a dar criterio a los estudiantes, sobre el que se basa la formación de conductas saludables asumidas con responsabilidad y libremente.

Las características del entorno social y su organización, la estructura actual de la enseñanza, las concepciones epistemológicas y destrezas cognitivas de los alumnos, las relaciones psicosociales en el aula, los factores motivacionales, los recursos y medios disponibles, nos permite suponer que es éste un buen momento para incidir intelectualmente y complementar, a partir de la enseñanza reglada, los conocimientos adquiridos a través de los diversos canales socioculturales.

Las dificultades propias de los procesos de aprendizaje científicos, como son la estructura lógica de los contenidos conceptuales, el nivel de exigencia formal de los mismos, la influencia de los conocimientos previos y preconcepciones del alumno, sus concepciones epistemológicas y estrategias de razonamiento, probablemente se presenten con respecto a los nuevos contenidos, tanto conceptuales como procedimentales, como ocurrió con los anteriores.

Pero creemos que son perfectamente plausibles de incorporarse al marco curricular actual, como un sistema integrado de conocimientos sobre la naturaleza y la sociedad, que se traduce además en el acrecentamiento de hábitos y habilidades, y el enriquecimiento de la capacidad investigadora, la creatividad tecnológica y el desarrollo de actitudes encaminadas hacia el logro de conductas acordes con valores humanos.



# MATERIAL Y MÉTODOS

De acuerdo con lo expresado en los apartados anteriores, se programó una investigación con el propósito de reunir una serie de datos a través de los cuales pudieran identificarse las características de interés que relacionan los ritmos biológicos con los adolescentes escolarizados, y poder de este modo conducir las acciones de salud de protección y promoción.

Las características metodológicas básicas de esta investigación y las dificultades que han surgido a la hora de definir las, se organizan y detallan en este capítulo de acuerdo con el siguiente esquema conceptual.

## 1- Diseño de la investigación

Se delimita la muestra en el ámbito de la enseñanza secundaria, concretamente la escuela pública de Cataluña, previéndose el empleo de diversas técnicas de recogida de datos, como cuestionarios y pruebas dirigidas a los alumnos, y entrevistas a especialistas.

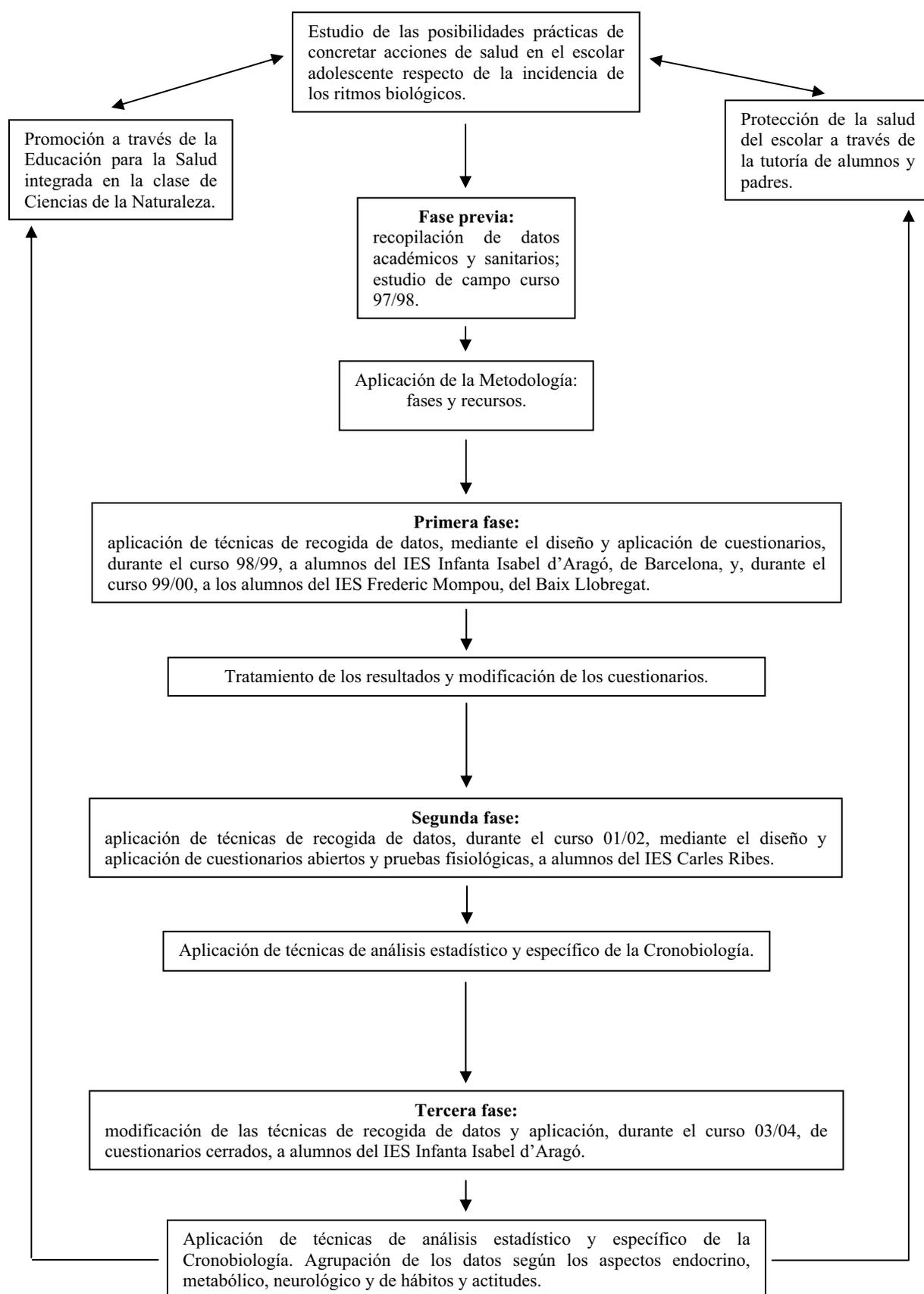
Los estudios de campo de la primera fase, fueron realizados durante los cursos 98/99, en el IES Infanta Isabel d' Aragó, de Barcelona, y 99/00, en el instituto Frederic Mompou, de Sant Vicenç dels Horts, en el Baix Llobregat.

Los mismos consistieron en la aplicación a 142 alumnos de ambos sexos en el primer centro y 141 alumnos también de ambos sexos en el segundo, de cuestionarios breves referentes a la salud, convivencia familiar, escolar y con sus grupos de pares, alimentación, actividad, aspectos de la relación vigilia-sueño, incorporándose también, en el segundo centro nombrado, el test de somnolencia.

En el tratamiento de los resultados llevado a cabo en los meses sucesivos, se observaron algunas dificultades relacionadas con la necesidad de obtener la mayor cantidad de datos de cada alumno en un determinado tiempo, con la importancia de que dichos datos abarcaran las líneas teóricas previstas en la investigación, y con la precisión de las cuestiones.

Posteriormente a la aplicación de los cuestionarios en el instituto Frederic Mompou, de Sant Vicenç dels Horts, en el Baix Llobregat, durante el curso 99/00, se desestimó la previsión de considerar en este estudio, las zonas urbana y rural, debido a la observación de que la vida cotidiana de los alumnos no ofrece matices significativos en una respecto de la otra; las razones pueden ser, entre otras, que las extensiones que podrían separarlos de los centros de recreación y cultura no son grandes, y que los medios de comunicación con que cuentan son abundantes.

## ESQUEMA CONCEPTUAL del DISEÑO de la INVESTIGACIÓN



Se aborda la tarea de reiniciar el estudio de campo redactándose un cuestionario abierto, más extenso y completo, el cual se aplica a 122 alumnos de ambos sexos, que cursan primero y segundo ciclos de la enseñanza secundaria obligatoria, y bachillerato, integrados en grupos clase en un instituto urbano, durante el curso 2001/2002.

Dicho instituto es el denominado actualmente Vall d'Hebrón, y que recibía antes el nombre de Carles Ribes, el cual en el siguiente curso se fusionó con el patronato del mismo nombre que funcionaba en el mismo edificio.

En el ciclo lectivo en que se aplican las técnicas de recogida de datos los grupos clase de la etapa de ESO se organizaban en dos líneas, tanto en primer y segundo cursos de primer ciclo, como en tercero y cuarto cursos de segundo ciclo; es en estos grupos que, como profesora y tutora, desempeñaba mi tarea, concretamente en la asignatura de Tecnología.

Los bachilleratos, por su parte, contaban en el centro con las cuatro modalidades, pero mientras que, en el primer curso, el Artístico se organizaba en tres líneas, el de Humanidades, el Científico y el Tecnológico sólo tenían una; el segundo curso de bachillerato era semejante, aunque la modalidad de arte contaba con dos líneas; fueron los grupos más numerosos, por razones prácticas, los que en general se escogían para la aplicación de las técnicas de recogida de datos.

Una vez llevado a cabo el proceso de tratamiento y análisis de los datos, se decide repetir la experiencia, para lo cual se somete a revisión la redacción del primer cuestionario y decidiéndose la modificación del mismo; la aplicación de un cuestionario cerrado favorecería la concreción de las respuestas, y se eliminarían además algunas pruebas que se habían realizado anteriormente, ya que la disponibilidad de medios y tiempo que las mismas requerían, ocasionaban dificultades en la ejecución.

En condiciones similares se vuelve a realizar el sondeo durante el curso 2003/2004, a 183 alumnos de grupos clase de un instituto de enseñanza secundaria urbano que agrupa, tal como el anterior, una gran proporción de familias integradas en un clásico barrio de Barcelona, con actividades laborales, culturales y recreativas propias de la clase media catalana, con sólo una mínima cantidad de alumnos de familias desestructuradas o con dificultades del aprendizaje o de tipo conductual.

En este caso se trató del IES Infanta Isabel d'Aragó en que se aplicaron las técnicas de recogida de datos los grupos clase, con las modificaciones citadas; la etapa de ESO se organizaba, tanto en el primero y segundo cursos de primer ciclo, como en el tercero y cuarto cursos de segundo ciclo, en cuatro líneas; en algunos de estos grupos ejercía como profesora, concretamente en la asignatura de Tecnología.

También respondieron al mencionado cuestionario, los alumnos de un grupo clase reducido en el que, además de la atención a la diversidad, se realizaba una adaptación curricular (UAC); en esta clase me desempeñaba también como profesora de Ciencias Naturales y tutora.

Con respecto a los grupos de bachillerato, se ofrecen en este centro las cuatro modalidades; el estudio de campo se llevó a cabo en dos grupos de BA de la modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales, que eran los más numerosos.

Se vuelve a realizar el tratamiento de los datos obtenidos y, posteriormente se agrupan las preguntas según los cuatro aspectos a considerar: datos básicos y aspecto endocrino, aspecto metabólico, aspecto neurológico y, hábitos y tendencias de los alumnos.

## 2- Caracterización de la muestra

La población de la que ha sido seleccionada la muestra está constituida por adolescentes escolarizados, de ambos sexos, que cursan primero y segundo ciclo de educación secundaria obligatoria, y bachillerato, en institutos pertenecientes al Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.

### Población escolar del IES Infanta Isabel d'Aragó:

El tamaño de la muestra fue de 142 alumnos, 74 chicas y 68 chicos, como se detalla a continuación:

51 chicas de 1r ciclo, de edades comprendidas entre los 12 y 14 años.

23 chicas de 2n ciclo, de edades comprendidas entre los 14 y 16 años.

46 chicos de 1r ciclo, de edades comprendidas entre los 12 y 14 años.

22 chicos de 2n ciclo, de edades comprendidas entre los 14 y 16 años.

### Población escolar del IES Frederic Mompou:

El tamaño de la muestra fue, en este caso, de 141 alumnos, 74 chicas y 67 chicos, tal como se detalla:

49 chicas de 1r ciclo, de edades comprendidas entre los 12 y 14 años.

25 chicas de 2n ciclo, de edades comprendidas entre los 14 y 16 años.

43 chicos de 1r ciclo, de edades comprendidas entre los 12 y 14 años.

24 chicos de 2n ciclo, de edades comprendidas entre los 14 y 16 años.

### Población escolar del IES Carles Ribes:

El tamaño de la muestra fue de 122 alumnos, 60 chicas y 62 chicos, como se detalla seguidamente:

10 chicas      12 años      1r ciclo

11 chicas      13 años      1r ciclo

7 chicas	14 años	1r ciclo
2 chicas	15 años	1r ciclo
6 chicas	14 años	2n ciclo
4 chicas	15 años	2n ciclo
6 chicas	16 años	2n ciclo
1 chica	16 años	BA
5 chicas	17 años	BA
6 chicas	18 años	BA
2 chicas	19 años	BA
9 chicos	12 años	1r ciclo
9 chicos	13 años	1r ciclo
3 chicos	14 años	1r ciclo
12 chicos	14 años	2n ciclo
7 chicos	15 años	2n ciclo
6 chicos	16 años	2n ciclo
1 chico	16 años	BA
5 chicos	17 años	BA
4 chicos	18 años	BA
4 chicos	19 años	BA
2 chicos	20 años	BA

Población escolar del IES Infanta Isabel d’Aragó:

En este caso el tamaño de la muestra fue de 183 alumnos, 94 chicas y 89 chicos:

7 chicas	12 años	1r ciclo
13 chicas	13 años	1r ciclo
15 chicas	14 años	8 en 1r ciclo y 7 en 2n ciclo
17 chicas	15 años	2 en 1r ciclo y 15 en 2n ciclo
17 chicas	16 años	11 en 2n ciclo y 6 en BA
16 chicas	17 años	1 en 2n ciclo y 15 en BA
3 chicas	18 años	en BA
4 chicas	19 años	en BA
8 chicos	12 años	1r ciclo
13 chicos	13 años	1r ciclo

17 chicos	14 años	8 en 1r ciclo y 9 en 2n ciclo
14 chicos	15 años	3 en 1r ciclo y 11 en 2n ciclo
18 chicos	16 años	8 en 2n ciclo y 10 en BA
10 chicos	17 años	en BA
3 chicos	18 años	en BA

### **3- Técnica de recogida de datos**

#### **Primera fase:**

Los instrumentos utilizados consistieron, en primer lugar, en un cuestionario cerrado, con algunas preguntas de respuesta múltiple, anónimo, cumplimentado por los alumnos en el aula, en un período de tiempo aproximado de una hora de clase.

Los estudios de campo de esta primera fase, que se detallan a continuación, fueron realizados durante los cursos 98/99, en el IES Infanta Isabel d'Aragó, de Barcelona, y 99/00, en el instituto Frederic Mompou, de Sant Vicenç dels Horts, en el Baix Llobregat, respectivamente.

## **Cuestionario aplicado a los alumnos del IES Infanta Isabel d'Aragó**

**1- Sexo:**

**2- Año de nacimiento:**

**3- 1º/2º ciclo de ESO / BA**

**4- Vivienda:**

**a- piso de una gran ciudad**

**b- piso de ciudad pequeña o pueblo**

**c- casa de una gran ciudad**

**d- casa de ciudad pequeña o pueblo**

**5- Personas que viven en casa:**

**a- de 0 a 20 años**

**b- de 20 a 40 años**

**c- de 40 a 60 años**

**d- de más de 60 años**

**6- En qué trabajan: a- tu padre?**

**b- tu madre?**

**7- Actualmente, cómo vas al instituto:**

**a- a pie y tardas menos de media hora**

**b- a pie y tardas entre media y una hora**

**c- con transporte y tardas menos de media hora**

**d- con transporte y tardas entre media y una hora**

**8- Al acabar las clases, con qué frecuencia realizas ejercicios físicos o practicas algún deporte?**

**a- nunca**

**b- alguna vez**

**c- cada semana**

**d- cada día**

**9- De esta lista de razones señala las que tienen para ti más importancia cuando haces deporte:**

**a- divertirme con los amigos**

**b- ser un buen deportista**

**c- ganar**

**d- estar en forma**

**e- agradar a mis padres**

**10-** *Crees que estás en buena forma?*

**a-** *muy buena*                      **b-** *buena*                      **c-** *moderada*                      **d-** *mala*

**11-** *A qué hora sueles acostarte, si al día siguiente has de ir al instituto?*

**a-** *antes de las diez*    **b-** *entre las diez y las once*

**c-** *entre las once y las doce*    **d-** *después de las doce*

**12-** *A qué hora te levantas normalmente, los días de clase?*

**a-** *a las seis y media o antes*

**b-** *alrededor de las siete*

**c-** *después de las siete y media*

**13-** *Te encuentras muy cansado cuando vas al instituto a la mañana?*

**a-** *cada día*                                      **b-** *algunas veces*                                      **c-** *nunca*

**14-** *Te quedas dormido fácilmente, en los siguientes lugares?*

**a-** *en la playa*                                      **b-** *en el autobús*                                      **c-** *en el cine*

**d-** *en la sala de espera del dentista*                                      **e-** *otros*

**15-** *Hablas con estas personas de los problemas que te preocupan?*

**a-** *fácilmente*                      **b-** *con dificultad*                      **c-** *no tengo*

**1-** *Madre*

**2-** *Padre*

**3-** *Profesores*

**4-** *Otros adultos*

**5-** *Hermanos*

**6-** *Hermanas*

**7-** *Amigos*

16- Tomas con frecuencia alguna de estas cosas?

	<b>a-</b> <i>Más de una vez al día</i>	<b>b-</b> <i>Una vez al día</i>	<b>c-</b> <i>Cada semana</i>	<b>d-</b> <i>Pocas veces</i>	<b>e-</b> <i>Nunca</i>
1- <i>Chocolate</i>					
2- <i>Café</i>					
3- <i>Té o hierbas</i>					
4- <i>Bebidas gaseosas</i>					
5- <i>Bebidas alcohólicas</i>					
6- <i>Tabaco</i>					
7- <i>Golosinas</i>					
8- <i>Bocadillo</i>					
9- <i>Bollicao o similar</i>					
10- <i>Frutos secos</i>					

17- Te pasan estas cosas con frecuencia?

	<b>a-</b> <i>Más de una vez a la semana</i>	<b>b-</b> <i>Más de una vez al mes</i>	<b>c-</b> <i>Nunca o casi nunca</i>
1- <i>Dolor de cabeza</i>			
2- <i>Dolor de espalda</i>			
3- <i>Aburrimiento</i>			
4- <i>Insomnio</i>			
5- <i>Estar enfadado</i>			
6- <i>Estar nervioso</i>			
7- <i>Estar mareado</i>			
8- <i>Tener una pesadilla</i>			

18- Al acabar las clases, casi siempre es necesario hacer deberes y estudiar; normalmente, cuánto tiempo dedicas a ello?

**a-** *nunca hago deberes*

**b-** *menos de una hora*

**c-** *entre una y dos horas*

**d-** *más de dos horas*

19- Si hoy tuvieses la tarde libre, sabrías cómo emplear el tiempo?

**a-** *sí, siempre tengo cosas que hacer*

**b-** *sí, pensaría en hacer algo*

**c-** *no, seguramente no sabría qué hacer*

**20-** *Cuántas horas pasas cada día estudiando o trabajando con el ordenador, vídeo o similar?*

**a-** *menos de una*   **b-** *de una a dos*   **c-** *de dos a tres*   **d-** *más de tres horas*

**21-** *Cuántas horas pasas cada día divirtiéndote con el ordenador, vídeo o similar?*

**a-** *menos de una*   **b-** *de una a dos*   **c-** *de dos a tres*   **d-** *más de tres horas*

**22-** *Normalmente, dónde quedas con tus amigos?*

**a-** *en casa*                      **b-** *en casa de mis amigos*                      **c-** *en la calle o en una plaza*  
**d-** *en grandes almacenes*                      **e-** *en el bar*                      **f-** *en la discoteca*

**23-** *Eres de los que se animan a la noche y, cuando casi todos están cansados, tú continuarías haciendo cosas?*                      **SI**                      **NO**

**24-** *Cuáles de estas razones te pueden hacer pasar mala noche o insomnio?*

**a-** *hambre*                      **b-** *malestar leve*                      **c-** *enfado*                      **d-** *miedo a estar solo*  
**e-** *haberte impresionado una película*                      **f-** *otras*                      **g-** *ninguna*

## **Cuestionario aplicado a los alumnos del IES Frederic Mompou**

**1- Sexo:**

**2- Año de nacimiento:**

**3- 1º/2º ciclo de ESO / BA**

**4- Vivienda:**

**a- piso de una gran ciudad**

**b- piso de ciudad pequeña o pueblo**

**c- casa de una gran ciudad**

**d- casa de ciudad pequeña o pueblo**

**5- Personas que viven en casa:**

**a- de 0 a 20 años**

**b- de 20 a 40 años**

**c- de 40 a 60 años**

**d- de más de 60 años**

**6- En qué trabajan: a- tu padre?**

**b- tu madre?**

**7- Actualmente, cómo vas al instituto:**

**a- a pie y tardas menos de media hora**

**b- a pie y tardas entre media y una hora**

**c- con transporte y tardas menos de media hora**

**d- con transporte y tardas entre media y una hora**

**8- Al acabar las clases, con qué frecuencia realizas ejercicios físicos o practicas algún deporte?**

**a- nunca**

**b- alguna vez**

**c- cada semana**

**d- cada día**

**9- De esta lista de razones señala las que tienen para ti más importancia cuando haces deporte:**

**a- divertirme con los amigos**

**b- ser un buen deportista**

**c- ganar**

**d- estar en forma**

**e- agradar a mis padres**

10- *Crees que estás en buena forma?*

a- *muy buena*                    b- *buena*                    c- *moderada*                    d- *mala*

11- *A qué hora sueles acostarte, si al día siguiente has de ir al instituto?*

a- *antes de las diez*                    b- *entre las diez y las once*

c- *entre las once y las doce*                    d- *después de las doce*

12- *A qué hora te levantas normalmente, los días de clase?*

a- *a las seis y media o antes*

b- *alrededor de las siete*

c- *después de las siete y media*

13- *Te encuentras muy cansado cuando vas al instituto a la mañana?*

a-

*cada día*

b- *algunas veces*

c- *nunca*

14- *Te quedas dormido fácilmente, en los siguientes lugares?*

a- *en la playa*

b- *en el autobús*

c- *en el cine*

d- *en la sala de espera del dentista*

e- *otros*

15- *Hablas con estas personas de los problemas que te preocupan?*

a- *fácilmente*

b- *con dificultad*

c- *no tengo*

1- *Madre*

2- *Padre*

3- *Profesores*

4- *Otros adultos*

5- *Hermanos*

6- *Hermanas*

7- *Amigos*

16- Tomas con frecuencia alguna de estas cosas?

	<b>a-</b> Más de una vez al día	<b>b-</b> Una vez al día	<b>c-</b> Cada semana	<b>d-</b> Pocas veces	<b>e-</b> Nunca
1-Chocolate					
2-Café					
3-Té o hierbas					
4-Bebidas gaseosas					
5-Bebidas alcohólicas					
6-Tabaco					
7-Golosinas					
8-Bocadillo					
9-Bollicao o similar					
10-Frutos secos					

17- Te pasan estas cosas con frecuencia?

	<b>a-</b> Más de una vez a la semana	<b>b-</b> Más de una vez al mes	<b>c-</b> Nunca o casi nunca
1-Dolor de cabeza			
2-Dolor de espalda			
3-Aburrimiento			
4-Insomnio			
5-Estar enfadado			
6-Estar nervioso			
7-Estar mareado			
8-Tener una pesadilla			

18- Al acabar las clases, casi siempre es necesario hacer deberes y estudiar; normalmente, cuánto tiempo dedicas a ello?

**a-** nunca hago deberes

**b-** menos de una hora

**c-** entre una y dos horas

**d-** más de dos horas

19- Si hoy tuvieses la tarde libre, sabrías cómo emplear el tiempo?

**a-** sí, siempre tengo cosas que hacer

**b-** sí, pensaría en hacer algo

**c-** no, seguramente no sabría qué hacer

20- *Cuántas horas pasas cada día estudiando o trabajando con el ordenador, vídeo o similar?*

a- *menos de una*   b- *de una a dos*   c- *de dos a tres*   d- *más de tres horas*

21- *Cuántas horas pasas cada día divirtiéndote con el ordenador, vídeo o similar?*

a- *menos de una*   b- *de una a dos*   c- *de dos a tres*   d- *más de tres horas*

22- *Normalmente, dónde quedas con tus amigos?*

a- *en casa*                      b- *en casa de mis amigos*                      c- *en la calle o en una plaza*  
d- *en grandes almacenes*                      e- *en el bar*                      f- *en la discoteca*

23- *Eres de los que se animan a la noche y, cuando casi todos están cansados, tú continuarías haciendo cosas?*                      **SI**                      **NO**

24- *Cuáles de estas razones te pueden hacer pasar mala noche o insomnio?*

a- *hambre*                      b- *malestar leve*                      c- *enfado*                      d- *miedo a estar solo*  
e- *haberte impresionado una película*                      f- *otras*                      g- *ninguna*

25- *Qué posibilidad tienes de adormecerte o quedarte dormido, y no simplemente cansado:*

	<i>N(ninguna)</i>	<i>P(poca)</i>	<i>B(bastante)</i>	<i>M(mucha)</i>
<i>Sentado y leyendo</i>				
<i>Viendo la tele</i>				
<i>Sentado tranquilamente en un sitio público, como el cine o una reunión</i>				
<i>En un viaje en coche de una hora seguida, como pasajero</i>				
<i>Estirado para descansar por la tarde, un día que las circunstancias lo permiten</i>				
<i>Sentado y hablando con alguien</i>				
<i>Sentado tranquilamente, después de comer, sin haber tomado alcohol</i>				
<i>En el coche, si te detienes unos minutos por un semáforo o atasco</i>				

## **Segunda fase:**

Durante el curso 2001/2002 se realizó el estudio poblacional en el Instituto Carles Ribes (actualmente Vall d'Hebrón) de Barcelona; los alumnos escogidos integraban los grupos clase en los que me desempeñaba como profesora de Tecnología y tutora.

Se aplicó un cuestionario abierto, anónimo, acompañado por unas pruebas, cumplimentado por los alumnos en el aula, en un período de tiempo que se intenta, coincida con el de una clase (aproximadamente una hora), exepctuando las pruebas que se realizaron en un tiempo complementario.

Fue presentado a los alumnos como una actividad dentro del contexto de los aprendizajes y actividades que tanto en las clases de Ciencias Naturales como en las sesiones de tutoría, tienen como finalidad ampliar los conocimientos y mejorar las actitudes relacionadas con la Educación para la Salud.

Solicité además, a los profesores de algunos grupos de bachillerato la cesión de una hora de clase para responder a los cuestionarios que fueron aplicados con ausencia del profesor, como también los espacios de tiempo dedicados a las pruebas.

En general no se presentaron dificultades en su aplicación y a través de una breve introducción y de las ilustraciones que contenían, comprendieron el tema y respondieron con agilidad, empleando algo más de una hora para contestarlo; en el transcurso de las preguntas y sin realizar una especial mención, se incluyeron el test de matutinidad/vespertinidad (preguntas 76 y 77) y el test, o escala de somnolencia de Epworth (pregunta 87) (JOHNS, 1991).

## Cuestionario aplicado a los alumnos del IES Carles Ribes

- 1- Sexo:
- 2- Edad:
- 3- 1º/2º ciclo de ESO / BA
- 4- Cuántos sois en casa?
- 5a- Tu madre vive?      5b- Vive en casa?
- 6a- Tu padre vive?      6b- Vive en casa?
- 7a- Cuántos hermanos o hermanas tienes mayores que tú?
- 7b- Y menores que tú?
- 8- Eres gemelo de un hermano o hermana?
- 9- Puedes localizar en el barrio la biblioteca, la farmacia, el mercado, el ambulatorio, el centro deportivo, etc.?
- 10- Conoces a algunos de tus vecinos?
- 11- Participas en el instituto en actividades como los concursos, el coro, la revista, deportes, ser delegado, etc.?
- 12- Y cuando ibas a la escuela primaria, también participabas?
- 13- Pasas las vacaciones más frecuentemente: con la familia (F); de colonias (C); con amigos (A).
- 14- Si has comido menos de lo habitual sientes hambre (A) o náuseas y mareos (B)?
- 15- Cuando comes te interesa alimentarte (A), o te ha de gustar (B)?
- 16- Necesitas descansar después de comer?
- 17- Si has comido menos de lo habitual, lo solucionas con un caramelo o un bocadillo (A), o con un chicle o un cigarrillo (B)?
- 18- Bebes zumo de naranja a la mañana?
- 19- Bebes zumo de naranja a todas horas?
- 20- Bebes café a la mañana?
- 21- Bebes café a todas horas?



- 22- *Desayunas cada día?*
- 23- *Durante el día bebes mucho agua, leche o zumos?*
- 24- *Acostumbras comer mientras realizas alguna actividad física o intelectual, sea trabajo o entretenimiento?*
- 25- *Sueles comer después de un ejercicio intenso?*
- 26- *Durante el curso haces tres o cuatro comidas diarias?*
- 27- *En cuál de ellas comes más abundantemente?*  
*Desayuno / Comida / Merienda / Cena*
- 28- *Desde que te levantas hasta la primera toma o ingestión de alimentos pasa:*  
*Menos de media hora(A); Alrededor de una hora(B); Más de dos horas(C).*
- 29- *Necesitas beber leche o algo dulce inmediatamente antes de ir a dormir?*
- 30- *Cambias durante las vacaciones de verano tus hábitos alimentarios, de modo que comes o bebes sólo si te apetece?*
- 31- *Te agradan las bebidas muy frías en verano y muy calientes en invierno?*
- 32- *Sueles tomar bebidas alcohólicas por la mañana?*
- 33- *Sueles tomar bebidas alcohólicas el fin de semana?*
- 34- *Te has embriagado alguna vez?*
- 35a- *Fumas?*
- 35b- *Fumas a cualquier hora del día?*
- 35c- *Fumas estando en ayunas?*
- 36- *Has ingerido o fumado alguna vez sustancias estimulantes o tranquilizantes?*
- 37a- *Qué temperatura te parece más apropiada para comer, superior o inferior a 20°C?*
- 37b- *Qué temperatura te parece más apropiada para dormir, superior o inferior a 20°C?*
- 37c- *Qué temperatura te parece más apropiada en clase, superior o inferior a 20°C?*
- 37d- *Qué temperatura te parece más apropiada para hacer ejercicios, superior o inferior a 20°C?*



**38- Señala con una cruz si lo consumes:**

<i>DESAYUNO</i>		<i>COMIDA</i>		<i>MERIENDA</i>		<i>CENA</i>	
<i>Agua</i>	<i>Charcutería</i>	<i>Agua</i>	<i>Charcutería</i>	<i>Agua</i>	<i>Charcutería</i>	<i>Agua</i>	<i>Charcutería</i>
<i>Leche</i>	<i>Carne</i>	<i>Leche</i>	<i>Carne</i>	<i>Leche</i>	<i>Carne</i>	<i>Leche</i>	<i>Carne</i>
<i>Zumos</i>	<i>Pescado</i>	<i>Zumos</i>	<i>Pescado</i>	<i>Zumos</i>	<i>Pescado</i>	<i>Zumos</i>	<i>Pescado</i>
<i>Fruta</i>	<i>Vino</i>	<i>Fruta</i>	<i>Vino</i>	<i>Fruta</i>	<i>Vino</i>	<i>Fruta</i>	<i>Vino</i>
<i>Pan</i>	<i>Cerveza</i>	<i>Pan</i>	<i>Cerveza</i>	<i>Pan</i>	<i>Cerveza</i>	<i>Pan</i>	<i>Cerveza</i>
<i>Galletas</i>	<i>Patatas</i>	<i>Galletas</i>	<i>Patatas</i>	<i>Galletas</i>	<i>Patatas</i>	<i>Galletas</i>	<i>Patatas</i>
<i>Café</i>	<i>Arroz</i>	<i>Café</i>	<i>Arroz</i>	<i>Café</i>	<i>Arroz</i>	<i>Café</i>	<i>Arroz</i>
<i>Cacao</i>	<i>Pasta</i>	<i>Cacao</i>	<i>Pasta</i>	<i>Cacao</i>	<i>Pasta</i>	<i>Cacao</i>	<i>Pasta</i>
<i>Queso</i>	<i>Lentejas</i>	<i>Queso</i>	<i>Lentejas</i>	<i>Queso</i>	<i>Lentejas</i>	<i>Queso</i>	<i>Lentejas</i>
<i>Yogur</i>	<i>Legumbres</i>	<i>Yogur</i>	<i>Legumbres</i>	<i>Yogur</i>	<i>Legumbres</i>	<i>Yogur</i>	<i>Legumbres</i>
<i>Huevos</i>	<i>Lechuga</i>	<i>Huevos</i>	<i>Lechuga</i>	<i>Huevos</i>	<i>Lechuga</i>	<i>Huevos</i>	<i>Lechuga</i>
<i>Mermelada</i>	<i>Espinacas, verduras</i>						
<i>Cereales</i>		<i>Cereales</i>		<i>Cereales</i>		<i>Cereales</i>	

**39- Consideras que has adquirido los hábitos higiénicos?**

**40- Recuerdas si tienes la vacunación completa?**

**41- Te preocupa tu salud, tanto actual como futura?**

**42- Haces un examen médico periódicamente, aunque no estés enfermo o con dolores?**

**43- Haces un examen odontológico periódicamente, aunque no estés con dolores?**

**44- Tienes con tu médico de cabecera una relación confiada y natural?**

**45- Piensas que el médico en la consulta ha de informarnos, para que podamos colaborar con el tratamiento?**

**46- Has tomado medicamentos durante este año?**

**47- Deben recordarte en casa si has de tomar medicinas a horario, porque te olvidas?**

**48-** *Te interesa el informe meteorológico?*

**49-** *Estornudas mucho al levantarte?*

**50a-** *Tienes alergia respiratoria o asma?*

**50b-** *Durante todo el día?*

**50c-** *Sólo por la noche?*

**51-** *Tienes alergia a alimentos?*

**52-** *Y a medicamentos?*

**53-** *Padeces alguna dificultad de la visión?*

**54-** *Y de la audición?*

**55-** *Cuántas veces al año sueles constiparte?*

**56a-** *Has padecido alguna fractura o herida de importancia?*

**56b-** *A qué edad: 0 a 6 / 6 a 12 / 12 a 18?*

**56c-** *En qué lugar: casa / calle / colegio?*

**56d-** *A qué hora: 7 a 15 / 15 a 23 / 23 a 7?*

**56e-** *Cómo te encontrabas: distraído/ torpe/con sueño?*

**57-** *Has sido operado alguna vez?*

**58-** *Padeces alguna enfermedad desde pequeño, de largo tratamiento?*

**59-** *Has pasado una larga convalecencia, después de una enfermedad u operación?*

**60-** *Has sentido miedo o ansiedad a causa de tu salud?*

**61a-** *Sueles tener dolores de cabeza o estómago?*

**61b-** *Articulares?*

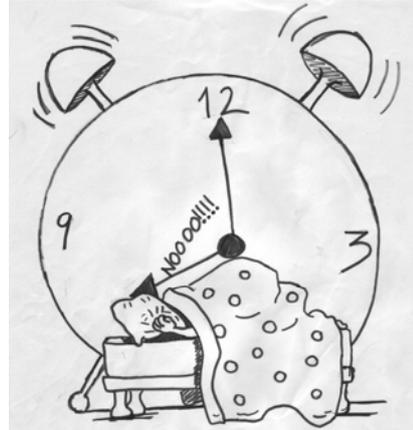
**61c-** *De muelas u oídos?*

**62a-** *Te gustaría adelgazar?*

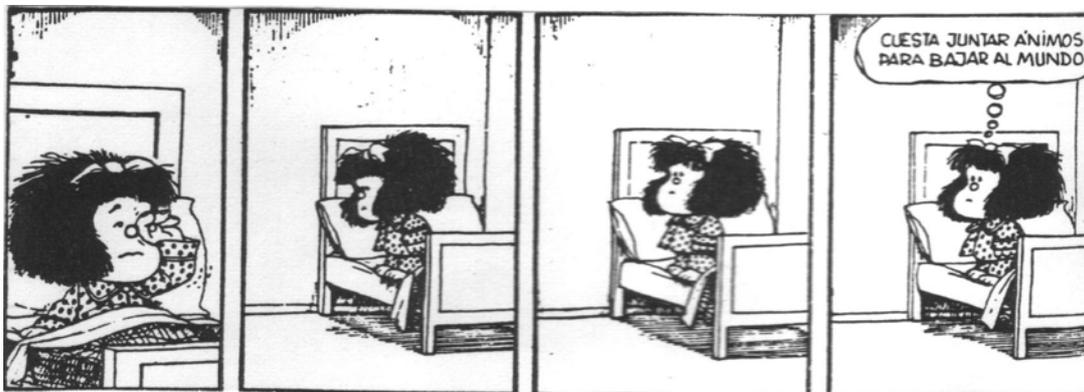
**62b-** *Bajar de peso?*

**63-** *Tienes el hábito de comerte las uñas o mascar chicle?*

**64-** *De niño padecías enuresis (orinarse en la cama dormido), después de los dos años?*



- 65- *A qué edad comenzaste la etapa de la pubertad (comienzo de la adolescencia, con cambios físicos como la barba en los chicos, menarca en las chicas, etc.)?*
- 66- *Tu actividad física o deportiva semanal se limita a la clase de Educación Física?*
- 67- *Haces deporte para estar en forma y saludable (A), o para divertirte con amigos (B)?*
- 68- *Necesitas descansar después de ejercicios intensos?*
- 69- *Qué es descansar para ti:*  
*dormir(A); oír música,*  
*leer o mirar televisión(B);*  
*pasear o charlar (C);*  
*jugar o hacer deporte(D)?*
- 70- *Trabajas actualmente, aunque sólo sean unas horas semanales?*
- 71- *En casa, cuántas personas cumplen un horario de unas siete horas de trabajo o estudio?*
- 72- *Tu padre, madre o algún hermano trabaja a turnos, incluido el de la noche?*
- 73- *Haces deberes con luz natural(A), o te es igual la luz artificial, incluso poca luz(B)?*
- 74- *Es posible que por algún motivo hayas tenido que levantarte a una hora diferente de la habitual y entonces pusieras el despertador, pero inexplicablemente, te despertaste unos instantes antes de que tocara. Te ha ocurrido?*
- 75- *Te levantas al toque del despertador(A), o han de sacarte de la cama(B)?*



**76-** *Responde el siguiente grupo de preguntas:*

• **76.1-** *Si sólo pensaras en cuándo te encontrarías mejor, y fueses totalmente libre de planificarte el día, a qué hora te levantarías?*

• **76.2-** *Si sólo pensaras en cuándo te encontrarías mejor, y fueses totalmente libre de planificarte el día, a qué hora te irías a dormir?*

• **76.3-** *Para levantarte a la mañana a una hora concreta, hasta qué punto necesitas usar el despertador:*

*No lo necesito/ Casi no lo uso/ Lo necesito/ Me resulta imprescindible?*

• **76.4-** *En circunstancias ambientales normales, te cuesta levantarte a la mañana:*

*Me cuesta mucho/ Me cuesta un poco/ No me cuesta/ Es muy fácil?*

• **76.5-** *Una vez te has levantado, cómo te sientes durante la primera media hora:*

*Adormilado/ Poco alerta/ Bien despierto/ Muy alerta?*

• **76.6-** *Una vez te has levantado, tienes hambre durante la primera media hora:*

*Muy poca/ Un poco de hambre/ Tengo hambre/ Mucha hambre?*

• **76.7-** *Una vez te has levantado, cómo te encuentras durante la primera media hora:*

*Muy cansado/ Cansado/ Descansado/ Muy descansado?*

• **76.8-** *Cuando al día siguiente no tienes compromisos, a qué hora te acuestas con respecto a tu hora habitual:*

*A la misma hora/ Una hora más tarde/ De una a dos horas más tarde/ Más de dos horas más tarde?*

• **76.9-** *Si decides hacer un poco de ejercicios físicos, y te propusieran realizarlos una o dos veces a la semana de siete a ocho de la mañana, cómo crees que te encontrarás:*

*En buena forma/ En forma aceptable/ Me será difícil/ Me será muy difícil?*

• **76.10-** *A qué hora de la tarde o noche te encuentras cansado y, por lo tanto, con ganas de ir a dormir?*

• **76.11-** *Quieres estar en tu punto de máximo rendimiento para hacer una prueba de dos horas mentalmente agotadora. Si te puedes organizar totalmente el día, y elegir la mejor hora, qué hora elegirías:*

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| - 8 a 10 de la mañana | - 11 a 1 del mediodía |
| - 3 a 5 de la tarde   | - 7 a 9 de la noche   |

- **76.12-** *Si te fueses a dormir a las 11 de la noche, qué nivel de cansancio sentirías:*

*Nada cansado/ Un poco cansado/ Cansado/ Muy cansado?*

- **76.13-** *Si por alguna razón te has de ir a dormir un par de horas más tarde, y al día siguiente no tienes compromisos, a qué hora crees que te despertarías:*

- *A la hora de siempre y ya no dormiría más*
- *A la hora de siempre y me volvería a dormir*
- *A la hora de siempre y haría un poco el perezoso*
- *Más tarde que de costumbre*

- **76.14-** *Una noche has de estar despierto de 4 a 6 de la madrugada para hacer una guardia nocturna (trabajo, espectáculo, cuidar un enfermo); si al día siguiente no tienes ningún compromiso, qué prefieres:*

- *No dormir hasta pasada la guardia*
- *Hacer una buena dormida antes, y dormir un poco después*
- *Dormir un poco antes y una buena dormida después*
- *Dormir sólo antes de la guardia*

- **76.15-** *Has de hacer dos horas de trabajo físico pesado; si te puedes organizar totalmente el día, y elegir la mejor hora, qué hora elegirías:*

- *8 a 10 de la mañana*
- *11 a 1 del mediodía*
- *3 a 5 de la tarde*
- *7 a 9 de la noche*

- **76.16-** *Si decides hacer ejercicios físicos intensos, y te propusieran realizarlos una o dos veces a la semana de 10 a 11 de la noche, cómo crees que te encontrarás:*

*En buena forma/ En forma aceptable/ Me será difícil/ Me será muy difícil?*

- **76.17-** *Imagínate que puedes elegir tu horario de trabajo, si tu jornada es de 5 horas, es una actividad que te resulta interesante, y en la cual te pagan según tu rendimiento, qué 5 horas seguidas elegirías:*

*1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24*

- **76.18-** *A qué hora del día crees que llegas a tu máximo estado de bienestar?*

77- Se dice que hay personas de tipo matutino y de tipo vespertino (nocturno), en cuál de los siguientes grupos crees que te encuentras:

- Claramente matutino
- Más matutino que nocturno
- Más nocturno que matutino
- Claramente nocturno

78a- Si no tienes obligaciones acostumbras hacer la siesta?

78b- Te cuesta dormirte por la noche si has hecho la siesta?

79- Tus costumbres y modos respecto de la actividad y el descanso, y el sueño nocturno, continúan siendo similares a cuando eras pequeño?

80- Durante la semana y de acuerdo con tu actividad, te encuentras en baja forma el lunes por la mañana(A); o te sientes más fatigado hacia el viernes(B)?

81- Necesitas recuperarte de la actividad semanal, descansando bastante el fin de semana?

82a- En época de exámenes, si te es posible, prefieres estudiar por la noche para evitar ruidos?

82b- En tal caso necesitas beber café?

82c- Más luz de la habitual?

83- En las siguientes circunstancias te interesa que haya silencio: dormir, estudiar, mirar televisión?

84- Si has dormido menos de lo habitual, sientes:

Nerviosismo o malhumor(A) o Baja forma, distracción o somnolencia(B)?

85- Si has dormido menos de lo habitual, lo solucionas con:

Una siesta(A); Lo compensas el fin de semana(B)?

86- Puedes dormir con la habitación iluminada?

87- Qué posibilidad tienes de adormecerte o quedarte dormido, y no simplemente cansado: **N** (ninguna) **P** (poca) **B** (bastante) **M** (mucha)

- 87.1- Sentado y leyendo
- 87.2- Viendo la tele
- 87.3- Sentado tranquilamente en un sitio público como el cine o una reunión
- 87.4- En un viaje en coche de una hora seguida, como pasajero



- **87.5-** *Estirado para descansar por la tarde, un día que las circunstancias lo permiten*
  - **87.6-** *Sentado y hablando con alguien*
  - **87.7-** *Sentado tranquilamente, después de comer, sin haber tomado alcohol*
  - **87.8-** *En el coche, si te detienes unos minutos por un semáforo o atasco*
- 88-** *Si has comido menos de lo habitual, sientes somnolencia?*
- 89-** *Tienes miedo a la oscuridad?*
- 90-** *Sueles padecer insomnio por nerviosismo, ansiedad, enfado o preocupación?*
- 91-** *Eres capaz de recordar alguna temporada concreta en la que pasaste insomnio?*
- 92a-** *Recuerdas que tus padres te hayan explicado si antes de los 5 años tenías dificultad para dormirte, dormías poco, o más de día que de noche:*
- Sí*                      *No recuerdo/No me explicaron*
- 92b-** *Si la pregunta anterior es afirmativa, tales dificultades les producían a tus padres, cansancio, inseguridad, culpabilidad?*
- 92c-** *En tal caso recurrían a soluciones como: Cantarte/ Mecerte en brazos o en la cuna/ Pasearte en cochecito o en coche/ Darte un biberón o agua/ Dejarte trotar?*
- 93-** *Hasta los 12/15 meses dormías: En la cama de tus padres/ En la habitación de tus padres/ En tu habitación solo/ En tu habitación con tus hermanos?*
- 94a-** *Recuerdas cuántas horas dormías antes del primer año?*
- 94b-** *Y entre 1 y 5 años?*
- 95-** *Actualmente podrías definirte como de sueño profundo (no te despierta ni una tormenta)(A); o de sueño liviano (te despiertas al menor ruido)(B)?*
- 96-** *Eres capaz de distinguir si, entre las 23 hs y las 7, tu sueño es más profundo en la primera mitad de la noche(A) o en la segunda(B)?*
- 97-** *Tienes pesadillas con frecuencia?*
- 98-** *Tienes sobresaltos al comenzar a dormirte?*
- 99-** *Sabes por tu familia que con frecuencia hablas o ríes mientras duermes?*
- 100-** *O que te chirrian los dientes?*
- 101-** *Roncas?*
- 102-** *Padeces sonambulismo?*
- 103-** *Tienes costumbre de mecerte, mover pies o manos para poder dormirte?*

- 104- *Sueles despertarte por calambres o tensión muscular en las piernas?*
- 105- *Es frecuente que, independientemente de la temperatura ambiental, te despierte una profusa sudoración?*
- 106- *Con respecto a estas últimas preguntas, te han medicado alguna vez?*
- 107- *Si pocas veces duermes la siesta, al levantarte tienes la confusión de pensar que es el día siguiente?*
- 108a- *Después de cenar, antes de irte a dormir: Haces deberes?*
- 108b- *Preparas la actividad del día siguiente?*
- 108c- *Lees, escuchas música, miras la tele o llamas a los amigos?*
- 109a- *Si pasas unos días fuera de casa, en un hotel o colonia, tendrías dificultad para adaptarte a los horarios de las comidas?*
- 109b- *A los horarios de levantarte?*
- 109c- *E irte a dormir?*
- 110- *Durante las vacaciones de verano cambias los hábitos de sueño, es decir que duermes más o menos, a cualquier hora o en cualquier lugar?*
- 111- *Actualmente te cuesta asimilar lo que estudias(A), o lo que te cuesta es “ponerte”(B)?*
- 112- *Piensas con frecuencia en el futuro de aquí a pocos años, la Universidad, el trabajo, otros estudios?*
- 113a- *Haces deberes cada día?*
- 113b- *A la misma hora?*
- 113c- *En el mismo lugar?*
- 113d- *Escuchando música o radio?*
- 114- *Necesitas descansar al volver del instituto?*



**115-** Completa la tabla indicando las horas de actividad(A), descanso y ocio(D), y sueño(S)semanales:

<i>DIAS</i>	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIERCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>	<i>SABADO</i>	<i>DOMINGO</i>
<i>7 a 8</i>							
<i>8 a 9</i>							
<i>9 a 10</i>							
<i>10 a 11</i>							
<i>11 a 12</i>							
<i>12 a 13</i>							
<i>13 a 14</i>							
<i>14 a 15</i>							
<i>15 a 16</i>							
<i>16 a 17</i>							
<i>17 a 18</i>							
<i>18 a 19</i>							
<i>19 a 20</i>							
<i>20 a 21</i>							
<i>21 a 22</i>							
<i>22 a 23</i>							
<i>23 a 24</i>							
<i>24 a 1</i>							
<i>1 a 2</i>							
<i>2 a 3</i>							
<i>3 a 4</i>							
<i>4 a 5</i>							
<i>5 a 6</i>							
<i>6 a 7</i>							

**116-** Esta distribución horaria es la que crees que te conviene y te agrada?

**117a-** Las razones por las cuales no tienes el horario que deseas dependen de ti:

*Pereza o poca vitalidad(A) o Demasiadas actividades que no quieres dejar(B)?*

**117b-** Las razones por las cuales no tienes el horario que deseas no dependen de ti:  
*Horas de trabajo escolar(A) , Horas de práctica deportiva(B) u Obediencia a tus padres(C)?*

**118a-** Prefieres realizar tus obligaciones por la mañana porque:

- Sientes más energía y vitalidad(A);
- Quieres quitártelo de en medio(B);
- La tarde es demasiado agradable para obligaciones(C);
- Es igual mañana que tarde(D)

**118b-** Prefieres realizar tus obligaciones por la tarde porque:

- Sientes más energía y vitalidad(A);
- Lo retrasas al máximo(B);
- Pierde importancia y lo haces con más aceptación(C);
- Es igual mañana que tarde(D)

**119-** Si te consultaran acerca de prolongar las vacaciones de invierno a costa de acortar las de verano, qué contestarías?



**120a-** Al realizarse un vuelo transmeridiano con un cambio de horario importante mayor a 4 o 5 horas, pueden producirse trastornos de memoria, disminución del rendimiento físico y psíquico, dolores de cabeza, debido a las dificultades del organismo para adaptarse al nuevo horario. Se le conoce con el nombre de jet-lag y suelen padecerlo los deportistas, hombres y mujeres de negocios, turistas...Has oído o leído sobre esto?

**120b-** Lo has sufrido alguna vez?

**121-** Para medir el tiempo y organizarnos con respecto a él, usamos relojes, calendarios, agendas,... Los utilizas con agrado(A); Te fastidian (B) ?

**122-** Altura \_\_\_\_\_ m

**123-** Peso \_\_\_\_\_ kg

**124a-** Temperatura: Mañana

**124b-** Temperatura: Tarde

- 125a-** *Frecuencia cardíaca: Mañana*
- 125b-** *Frecuencia cardíaca: Tarde*
- 126a-** *Frecuencia respiratoria: Mañana*
- 126b-** *Frecuencia respiratoria: Tarde*
- 127a-** *Presión arterial diastólica: Mañana*
- 127b-** *Presión arterial diastólica: Tarde*
- 128a-** *Presión arterial sistólica: Mañana*
- 128b-** *Presión arterial sistólica: Tarde*
- 129-** *Grupo sanguíneo:*
- 130-** *Factor Rh:*
- 131-** *Presencia de vello en las falanges:*
- 132-** *Capacidad de doblar la lengua:*
- 133-** *Lóbulo de la oreja libre o adherido:*
- 134-** *Color de los ojos:*
- 135a-** *Contar los números rápidamente durante dos minutos: Mañana*
- 135b-** *Contar los números rápidamente durante dos minutos: Tarde*
- 136a-** *Prueba de tonicidad muscular al dejar caer una regla (distancia recorrida) y recuperarla ( tiempo de caída): Mañana*
- 136b-** *Prueba de tonicidad muscular al dejar caer una regla (distancia recorrida) y recuperarla ( tiempo de caída): Tarde*

### **Tercera fase:**

Posteriormente, en el transcurso del período lectivo 2003/2004, se aplica en el Instituto Infanta Isabel d'Aragó, con las mismas características básicas, aunque se revisa la redacción del primer cuestionario, decidiéndose la modificación del mismo.

Se decide que el cuestionario será cerrado ya que favorece a los alumnos concretar las respuestas, y en la recogida de datos puntualizar y ganar en precisión; se numeran las preguntas y se eliminan además algunas pruebas que se habían realizado anteriormente, por la dificultad en la ejecución; de todos modos, la comprobación de peso y altura se realiza simultáneamente para los alumnos que lo deseen.

Las condiciones son similares, los alumnos escogidos pertenecen a grupos clase de primero y segundo nivel de primer ciclo, e igualmente de primero y segundo nivel de segundo ciclo, de la etapa de ESO, donde impartía clases de Tecnología; como también a un grupo de diversidad de tercer curso, con adaptación curricular, en el cual, además de ocuparme de la tutoría, tenía a cargo entre otras, la clase de Ciencias de la Naturaleza.

Con respecto a los grupos de bachillerato se procedió de manera similar a la anterior, solicitando a los profesores de algunos grupos de primer nivel o segundo indistintamente, la cesión de una hora de clase para responder a los cuestionarios que fueron aplicados con ausencia del profesor, utilizándose el mismo procedimiento para la comprobación del peso y la altura.

## Cuestionario aplicado a los alumnos del IES Infanta Isabel d'Aragó

1- Sexo:      ♀      femenino      ♂      masculino

2- Edad:

3- 1º/2º ciclo de ESO / BA

4- Cuántos sois en casa?

5a- Tu madre vive? SI/NO      5b- Vive en casa? SI/NO

6a- Tu padre vive? SI/NO      6b- Vive en casa? SI/NO

7a- Cuántos hermanos o hermanas tienes mayores que tú?

7b- Y menores que tú?

8- Eres gemelo de un hermano o hermana? SI/NO

9- Puedes localizar en el barrio la biblioteca, la farmacia, el mercado, el ambulatorio, el centro deportivo, etc.? SI/NO

10- Conoces a algunos de tus vecinos? SI/NO

11- Participas en el instituto en actividades como los concursos, el coro, la revista, deportes, ser delegado, etc.? SI/NO

12- Y cuando ibas a la escuela primaria, también participabas? SI/NO

13- Pasas las vacaciones más frecuentemente: con la familia (F); de colonias (C); con amigos (A).

14- Si has comido menos de lo habitual sientes hambre (A) o náuseas y mareos (B)?

15- Cuando comes te interesa alimentarte (A), o te ha de gustar (B)?

16- Necesitas descansar después de comer? SI/NO

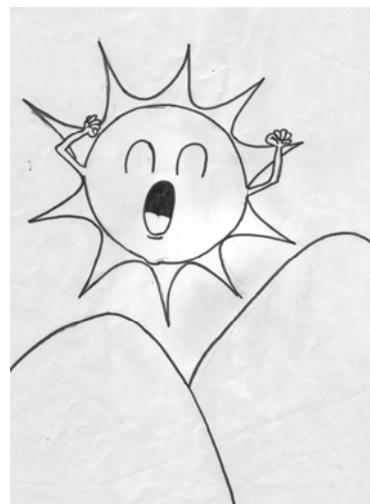
17- Si has comido menos de lo habitual, lo solucionas con un caramelo o un bocadillo (A), o con un chicle o un cigarrillo (B)?

18- Bebes zumo de naranja a la mañana? SI/NO

19- Bebes zumo de naranja a todas horas? SI/NO

20- Bebes café a la mañana? SI/NO

21- Bebes café a todas horas? SI/NO



- 22- *Desayunas cada día? SI/NO*
- 23- *Durante el día bebes mucho agua, leche o zumos? SI/NO*
- 24- *Acostumbras comer mientras realizas alguna actividad física o intelectual, sea trabajo o entretenimiento? SI/NO*
- 25- *Sueles comer después de un ejercicio intenso? SI/NO*
- 26- *Durante el curso haces tres o cuatro comidas diarias? SI/NO*
- 27- *En cuál de ellas comes más abundantemente?*

*Desayuno / Comida / Merienda / Cena*

- 28- *Desde que te levantas a la primera toma o ingestión de alimentos pasa:  
Menos de media hora(A); Alrededor de una hora(B); Más de dos horas(C).*
- 29- *Necesitas beber leche o algo dulce inmediatamente antes de ir a dormir? SI/NO*
- 30- *Cambias durante las vacaciones de verano tus hábitos alimentarios, de modo que comes o bebes sólo si te apetece? SI/NO*
- 31- *Te agradan las bebidas muy frías en verano y muy calientes en invierno? SI/NO*

- 32- *Sueles tomar bebidas alcohólicas por la mañana? SI/NO*
- 33- *Sueles tomar bebidas alcohólicas el fin de semana? SI/NO*
- 34- *Te has embriagado alguna vez? SI/NO*

35a- *Fumas? SI/NO*

35b- *Fumas a cualquier hora del día? SI/NO*

35c- *Fumas estando en ayunas? SI/NO*

36- *Has ingerido o fumado alguna vez sustancias estimulantes o tranquilizantes? SI/NO*

37a- *Qué temperatura te parece más apropiada para comer, superior o inferior a 20°C?*

37b- *Qué temperatura te parece más apropiada para dormir, superior o inferior a 20°C?*

37c- *Qué temperatura te parece más apropiada en clase, superior o inferior a 20°C?*

37d- *Qué temperatura te parece más apropiada para hacer ejercicios, superior o inferior a 20°C?*



**38- Señala con una cruz si lo consumes:**

<i>DESAYUNO</i>		<i>COMIDA</i>		<i>MERIENDA</i>		<i>CENA</i>	
<i>Agua</i>	<i>Charcutería</i>	<i>Agua</i>	<i>Charcutería</i>	<i>Agua</i>	<i>Charcutería</i>	<i>Agua</i>	<i>Charcutería</i>
<i>Leche</i>	<i>Carne</i>	<i>Leche</i>	<i>Carne</i>	<i>Leche</i>	<i>Carne</i>	<i>Leche</i>	<i>Carne</i>
<i>Zumos</i>	<i>Pescado</i>	<i>Zumos</i>	<i>Pescado</i>	<i>Zumos</i>	<i>Pescado</i>	<i>Zumos</i>	<i>Pescado</i>
<i>Fruta</i>	<i>Vino</i>	<i>Fruta</i>	<i>Vino</i>	<i>Fruta</i>	<i>Vino</i>	<i>Fruta</i>	<i>Vino</i>
<i>Pan</i>	<i>Cerveza</i>	<i>Pan</i>	<i>Cerveza</i>	<i>Pan</i>	<i>Cerveza</i>	<i>Pan</i>	<i>Cerveza</i>
<i>Galletas</i>	<i>Patatas</i>	<i>Galletas</i>	<i>Patatas</i>	<i>Galletas</i>	<i>Patatas</i>	<i>Galletas</i>	<i>Patatas</i>
<i>Café</i>	<i>Arroz</i>	<i>Café</i>	<i>Arroz</i>	<i>Café</i>	<i>Arroz</i>	<i>Café</i>	<i>Arroz</i>
<i>Cacao</i>	<i>Pasta</i>	<i>Cacao</i>	<i>Pasta</i>	<i>Cacao</i>	<i>Pasta</i>	<i>Cacao</i>	<i>Pasta</i>
<i>Queso</i>	<i>Lentejas</i>	<i>Queso</i>	<i>Lentejas</i>	<i>Queso</i>	<i>Lentejas</i>	<i>Queso</i>	<i>Lentejas</i>
<i>Yogur</i>	<i>Legumbres</i>	<i>Yogur</i>	<i>Legumbres</i>	<i>Yogur</i>	<i>Legumbres</i>	<i>Yogur</i>	<i>Legumbres</i>
<i>Huevos</i>	<i>Lechuga</i>	<i>Huevos</i>	<i>Lechuga</i>	<i>Huevos</i>	<i>Lechuga</i>	<i>Huevos</i>	<i>Lechuga</i>
<i>Mermelada</i>	<i>Espinacas, verduras</i>						
<i>Cereales</i>		<i>Cereales</i>		<i>Cereales</i>		<i>Cereales</i>	

**39- Consideras que has adquirido los hábitos higiénicos? SI/NO**

**40- Recuerdas si tienes la vacunación completa? SI/NO**

**41- Te preocupa tu salud, tanto actual como futura? SI/NO**

**42- Haces un examen médico periódicamente, aunque no estés enfermo o con dolores? SI/NO**

**43- Haces un examen odontológico periódicamente, aunque no estés con dolores? SI/NO**

**44- Tienes con tu médico de cabecera una relación confiada y natural? SI/NO**

**45- Piensas que el médico en la consulta ha de informarnos, para que podamos colaborar con el tratamiento? SI/NO**

**46- Has tomado medicamentos durante este año? SI/NO**

47- *Deben recordarte en casa si has de tomar medicinas a horario, porque te olvidas?*  
*SI/NO*

48- *Te interesa el informe meteorológico?* *SI/NO*

49- *Estornudas mucho al levantarte?* *SI/NO*

50a- *Tienes alergia respiratoria o asma?* *SI/NO*

50b- *Durante todo el día?* *SI/NO*

50c- *Sólo por la noche?* *SI/NO*

51- *Tienes alergia a alimentos?* *SI/NO*

52- *Y a medicamentos?* *SI/NO*

53- *Padeces alguna dificultad de la visión?*  
*SI/NO*

54- *Y de la audición?* *SI/NO*

55- *Cuántas veces al año sueles constiparte?*

56a- *Has padecido alguna fractura o herida de importancia?* *SI/NO*

56b- *A qué edad: 0 a 6 / 6 a 12 / 12 a 18?*

56c- *En qué lugar: casa / calle / colegio?*

56d- *A qué hora: 7 a 15 / 15 a 23 / 23 a 7?*

56e- *Cómo te encontrabas: distraído/ torpe/con sueño?*

57- *Has sido operado alguna vez?* *SI/NO*

58- *Padeces alguna enfermedad desde pequeño, de largo tratamiento?* *SI/NO*

59- *Has pasado una larga convalecencia, después de una enfermedad u operación?*  
*SI/NO*

60- *Has sentido miedo o ansiedad a causa de tu salud?* *SI/NO*

61a- *Sueles tener dolores de cabeza o estómago?* *SI/NO*

61b- *Articulares?* *SI/NO*      61c- *De muelas u oídos?* *SI/NO*

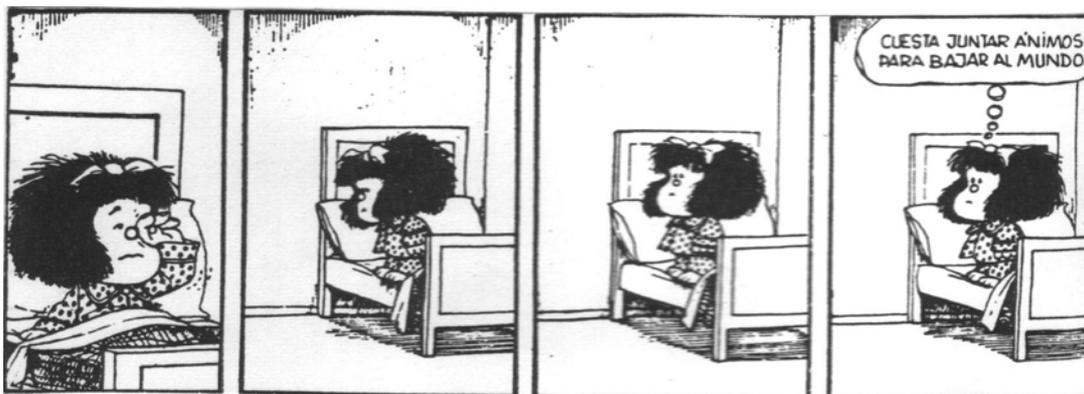
62a- *Te gustaría adelgazar?* *SI/NO*      62b- *Bajar de peso?* *SI/NO*

63- *Tienes el hábito de comerte las uñas o mascar chicle?* *SI/NO*

64- *De niño padecías enuresis (orinarse en la cama dormido), después de los dos años?* *SI/NO*



- 65- *A qué edad comenzaste la etapa de la pubertad (comienzo de la adolescencia, con cambios físicos como la barba en los chicos, menarca en las chicas, etc.)?*
- 66- *Tu actividad física o deportiva semanal se limita a la clase de Educación Física? SI/NO*
- 67- *Haces deporte para estar en forma y saludable (A), o para divertirte con amigos (B)?*
- 68- *Necesitas descansar después de ejercicios intensos? SI/NO*
- 69- *Qué es descansar para ti:*  
*dormir(A); oír música,*  
*leer o mirar televisión(B);*  
*pasear o charlar (C);*  
*jugar o hacer deporte(D)?*
- 70- *Trabajas actualmente, aunque sólo sean unas horas semanales? SI/NO*
- 71- *En casa, cuántas personas cumplen un horario de unas siete horas de trabajo o estudio?*
- 72- *Tu padre, madre o algún hermano trabaja a turnos, incluido el de la noche? SI/NO*
- 73- *Haces deberes con luz natural(A), o te es igual la luz artificial, incluso poca luz(B)?*
- 74- *Es posible que por algún motivo hayas tenido que levantarte a una hora diferente de la habitual y entonces pusieras el despertador, pero inexplicablemente, te despertaste unos instantes antes de que tocara. Te ha ocurrido? SI/NO*
- 75- *Te levantas al toque del despertador(A), o han de sacarte de la cama(B)?*



**76-** Responde el siguiente grupo de preguntas:

• **76.1-** Si sólo pensaras en cuándo te encontrarías mejor, y fueses totalmente libre de planificarte el día, a qué hora te levantarías?

• **76.2-** Si sólo pensaras en cuándo te encontrarías mejor, y fueses totalmente libre de planificarte el día, a qué hora te irías a dormir?

• **76.3-** Para levantarte a la mañana a una hora concreta, hasta qué punto necesitas usar el despertador:

*No lo necesito/ Casi no lo uso/ Lo necesito/ Me resulta imprescindible?*

• **76.4-** En circunstancias ambientales normales, te cuesta levantarte a la mañana:

*Me cuesta mucho/ Me cuesta un poco/ No me cuesta/ Es muy fácil?*

• **76.5-** Una vez te has levantado, cómo te sientes durante la primera media hora:

*Adormilado/ Poco alerta/ Bien despierto/ Muy alerta?*

• **76.6-** Una vez te has levantado, tienes hambre durante la primera media hora:

*Muy poca/ Un poco de hambre/ Tengo hambre/ Mucha hambre?*

• **76.7-** Una vez te has levantado, cómo te encuentras durante la primera media hora:

*Muy cansado/ Cansado/ Descansado/ Muy descansado?*

• **76.8-** Cuando al día siguiente no tienes compromisos, a qué hora te acuestas con respecto a tu hora habitual:

*A la misma hora/ Una hora más tarde/ De una a dos horas más tarde/ Más de dos horas más tarde?*

• **76.9-** Si decides hacer un poco de ejercicios físicos, y te propusieran realizarlos una o dos veces a la semana de siete a ocho de la mañana, cómo crees que te encontrarás:

*En buena forma/ En forma aceptable/ Me será difícil/ Me será muy difícil?*

• **76.10-** A qué hora de la tarde o noche te encuentras cansado y, por lo tanto, con ganas de ir a dormir?

• **76.11-** Quieres estar en tu punto de máximo rendimiento para hacer una prueba de dos horas mentalmente agotadora. Si te puedes organizar totalmente el día, y elegir la mejor hora, qué hora elegirías:

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| - 8 a 10 de la mañana | - 11 a 1 del mediodía |
| - 3 a 5 de la tarde   | - 7 a 9 de la noche   |

- **76.12-** *Si te fueses a dormir a las 11 de la noche, qué nivel de cansancio sentirías:*

*Nada cansado/ Un poco cansado/ Cansado/ Muy cansado?*

- **76.13-** *Si por alguna razón te has de ir a dormir un par de horas más tarde, y al día siguiente no tienes compromisos, a qué hora crees que te despertarías:*

- *A la hora de siempre y ya no dormiría más*
- *A la hora de siempre y me volvería a dormir*
- *A la hora de siempre y haría un poco el perezoso*
- *Más tarde que de costumbre*

- **76.14-** *Una noche has de estar despierto de 4 a 6 de la madrugada para hacer una guardia nocturna (trabajo, espectáculo, cuidar un enfermo); si al día siguiente no tienes ningún compromiso, qué prefieres:*

- *No dormir hasta pasada la guardia*
- *Hacer una buena dormida antes, y dormir un poco después*
- *Dormir un poco antes y una buena dormida después*
- *Dormir sólo antes de la guardia*

- **76.15-** *Has de hacer dos horas de trabajo físico pesado; si te puedes organizar totalmente el día, y elegir la mejor hora, qué hora elegirías:*

- *8 a 10 de la mañana*
- *11 a 1 del mediodía*
- *3 a 5 de la tarde*
- *7 a 9 de la noche*

- **76.16-** *Si decides hacer ejercicios físicos intensos, y te propusieran realizarlos una o dos veces a la semana de 10 a 11 de la noche, cómo crees que te encontrarás:*

*En buena forma/ En forma aceptable/ Me será difícil/ Me será muy difícil?*

- **76.17-** *Imagínate que puedes elegir tu horario de trabajo, si tu jornada es de 5 horas, es una actividad que te resulta interesante, y en la cual te pagan según tu rendimiento, qué 5 horas seguidas elegirías:*

*1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24*

- **76.18-** *A qué hora del día crees que llegas a tu máximo estado de bienestar?*

77- Se dice que hay personas de tipo matutino y de tipo vespertino (nocturno), en cuál de los siguientes grupos crees que te encuentras:

- Claramente matutino
- Más matutino que nocturno
- Más nocturno que matutino
- Claramente nocturno

78a- Si no tienes obligaciones acostumbras hacer la siesta? SI/NO

78b- Te cuesta dormirte por la noche si has hecho la siesta? SI/NO

79- Tus costumbres y modos respecto de la actividad y el descanso, y el sueño nocturno, continúan siendo similares a cuando eras pequeño? SI/NO

80- Durante la semana y de acuerdo con tu actividad, te encuentras en baja forma el lunes por la mañana(A); o te sientes más fatigado hacia el viernes(B)?

81- Necesitas recuperarte de la actividad semanal, descansando bastante el fin de semana? SI/NO

82a- En época de exámenes, si te es posible, prefieres estudiar por la noche para evitar ruidos? SI/NO

82b- En tal caso necesitas beber café? SI/NO

82c- Más luz de la habitual? SI/NO

83- Te interesa que haya silencio para dormir, estudiar o mirar televisión? SI/NO

84- Si has dormido menos de lo habitual, sientes:

Nerviosismo o malhumor(A) o Baja forma, distracción o somnolencia(B)?

85- Si has dormido menos de lo habitual, lo solucionas con:

Una siesta(A); Lo compensas el fin de semana(B)?

86- Puedes dormir con la habitación iluminada? SI/NO

87- Qué posibilidad tienes de adormecerte o quedarte dormido, y no simplemente cansado:    **N** (ninguna)    **P** (poca)    **B** (bastante)    **M** (mucha)

- 87.1-Sentado y leyendo
- 87.2-Viendo la tele
- 87.3-Sentado tranquilamente en un sitio público como el cine o una reunión
- 87.4-En un viaje en coche de una hora seguida, como pasajero
- 87.5-Estirado para descansar por la tarde, un día que las circunstancias lo permiten



- **87.6-***Sentado y hablando con alguien*
  - **87.7-***Sentado tranquilamente, después de comer, sin haber tomado alcohol*
  - **87.8-***En el coche, si te detienes unos minutos por un semáforo o atasco*
- 88-** *Si has comido menos de lo habitual, sientes somnolencia? SI/NO*
- 89-** *Tienes miedo a la oscuridad? SI/NO*
- 90-** *Sueles padecer insomnio por nerviosismo, ansiedad, enfado o preocupación? SI/NO*
- 91-** *Eres capaz de recordar alguna temporada concreta en la que pasaste insomnio? SI/NO*
- 92a-** *Tus padres te han explicado si antes de los 5 años tenías dificultad para dormirte, dormías poco, o más de día que de noche? SI/NO*
- 92b-** *Tales dificultades les producían a tus padres, cansancio, inseguridad, culpabilidad? SI/NO*
- 92c-** *En tal caso recurrían a soluciones como: Cantarte/ Mecerte en brazos o en la cuna/ Pasearte en cochecito o en coche/ Darte un biberón o agua/ Dejarte trotar? SI/NO*
- 93-** *Hasta los 12/15 meses dormías: En la cama de tus padres/ En la habitación de tus padres/ En tu habitación solo/ En tu habitación con tus hermanos?*
- 94a-** *Recuerdas cuántas horas dormías antes del primer año? SI/NO*
- 94b-** *Y entre 1 y 5 años? SI/NO*
- 95-** *Actualmente podrías definirte como de sueño profundo (no te despierta ni una tormenta)(A); o de sueño liviano (te despiertas al menor ruido)(B)?*
- 96-** *Eres capaz de distinguir si, entre las 23 hs y las 7, tu sueño es más profundo en la primera mitad de la noche(A) o en la segunda(B)?*
- 97-** *Tienes pesadillas con frecuencia? SI/NO*
- 98-** *Tienes sobresaltos al comenzar a dormirte? SI/NO*
- 99-** *Sabes por tu familia que con frecuencia hablas o ríes mientras duermes? SI/NO*
- 100-** *O que te chirrian los dientes? SI/NO*
- 101-** *Roncas? SI/NO*
- 102-** *Padeces sonambulismo? SI/NO*
- 103-** *Tienes costumbre de mecerte, mover pies o manos para poder dormirte? SI/NO*
- 104-** *Sueles despertarte por calambres o tensión muscular en las piernas? SI/NO*

- 105- *Es frecuente que, independientemente de la temperatura ambiental, te despierte una profusa sudoración? SI/NO*
- 106- *Con respecto a estas últimas preguntas, te han medicado alguna vez? SI/NO*
- 107- *Si pocas veces duermes la siesta, al levantarte tienes la confusión de pensar que es el día siguiente? SI/NO*
- 108a- *Después de cenar, antes de irte a dormir: Haces deberes? SI/NO*
- 108b- *Preparas la actividad del día siguiente? SI/NO*
- 108c- *Lees, escuchas música, miras la tele o llamas a los amigos? SI/NO*
- 109a- *Si pasas unos días fuera de casa, en un hotel o colonia, tendrías dificultad para adaptarte a los horarios de las comidas? SI/NO*
- 109b- *A los horarios de levantarte? SI/NO*
- 109c- *E irte a dormir? SI/NO*
- 110- *Durante las vacaciones de verano cambias los hábitos de sueño, es decir que duermes más o menos, a cualquier hora o en cualquier lugar? SI/NO*
- 111- *Actualmente te cuesta asimilar lo que estudias(A), o lo que te cuesta es “ponerte”(B)?*
- 112- *Piensas con frecuencia en el futuro de aquí a pocos años, la Universidad, el trabajo, otros estudios? SI/NO*
- 113a- *Haces deberes cada día? SI/NO*
- 113b- *A la misma hora? SI/NO*
- 113c- *En el mismo lugar? SI/NO*
- 113d- *Escuchando música o radio? SI/NO*
- 114- *Necesitas descansar al volver del instituto? SI/NO*



**115-** Completa la tabla indicando las horas de actividad (en rojo), las de descanso y ocio (en verde) y las de sueño (en azul), semanales:

<i>DIAS</i>	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIERCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>	<i>SABADO</i>	<i>DOMINGO</i>
<i>7 a 8</i>							
<i>8 a 9</i>							
<i>9 a 10</i>							
<i>10 a 11</i>							
<i>11 a 12</i>							
<i>12 a 13</i>							
<i>13 a 14</i>							
<i>14 a 15</i>							
<i>15 a 16</i>							
<i>16 a 17</i>							
<i>17 a 18</i>							
<i>18 a 19</i>							
<i>19 a 20</i>							
<i>20 a 21</i>							
<i>21 a 22</i>							
<i>22 a 23</i>							
<i>23 a 24</i>							
<i>24 a 1</i>							
<i>1 a 2</i>							
<i>2 a 3</i>							
<i>3 a 4</i>							
<i>4 a 5</i>							
<i>5 a 6</i>							
<i>6 a 7</i>							

**116-** Esta distribución horaria es la que crees que te conviene y te agrada? SI/NO

**117a-** Las razones por las cuales no tienes el horario que deseas dependen de ti:

*Pereza o poca vitalidad(A) o Demasiadas actividades que no quieres dejar(B)?*

**117b-** Las razones por las cuales no tienes el horario que deseas no dependen de ti:  
*Horas de trabajo escolar(A) , Horas de práctica deportiva(B) u Obediencia a tus padres(C)?*

**118a-** Prefieres realizar tus obligaciones por la mañana porque:

- Sientes más energía y vitalidad(A);
- Quieres quitártelo de en medio(B);
- La tarde es demasiado agradable para obligaciones(C);
- Es igual mañana que tarde(D)

**118b-** Prefieres realizar tus obligaciones por la tarde porque:

- Sientes más energía y vitalidad(A);
- Lo retrasas al máximo(B);
- Pierde importancia y lo haces con más aceptación(C);
- Es igual mañana que tarde(D)

**119-** Si te consultaran acerca de prolongar las vacaciones de invierno a costa de acortar las de verano, qué contestarías? SI/NO



**120a-** Al realizarse un vuelo transmeridiano con un cambio de horario importante mayor a 4 o 5 horas, pueden producirse trastornos de memoria, disminución del rendimiento físico y psíquico, dolores de cabeza, debido a las dificultades del organismo para adaptarse al nuevo horario. Se le conoce con el nombre de jet-lag y suelen padecerlo los deportistas, hombres y mujeres de negocios, turistas...Has oído o leído sobre esto? SI/NO

**120b-** Lo has sufrido alguna vez? SI/NO

**121-** Para medir el tiempo y organizarnos con respecto a él, usamos relojes, calendarios, agendas,... Los utilizas con agrado(A); Te fastidian (B) ?

**122-** Altura \_\_\_\_\_ m

**123-** Peso \_\_\_\_\_ kg

**Codificación de las 24 preguntas del cuestionario aplicado en el IES Infanta Isabel d'Aragó durante el curso 1998/1999**

Pregunta número 1	Sexo femenino <b>1</b> ; masculino <b>2</b>
Pregunta número 2	Año de nacimiento
Pregunta número 3	ESO primer ciclo <b>1</b> ; segundo ciclo <b>2</b>
Pregunta número 5a, 5b, 5c y 5d	Cantidades o valores en números
Preguntas número 9a, 9b, 9c, 9d, 9e, 14a, 14b, 14c, 14d, 14e, 22a, 22b, 22c, 22d, 22e, 22f, 23, 24a, 24b, 24c, 24d, 24e, 24f, 24g	SI <b>1</b> ; NO <b>2</b>
Pregunta número 6a y 6b	Oficio <b>1</b> ; profesión <b>2</b>
Preguntas número 12, 13, 15.1, 15.2, 15.3, 15.4, 15.5, 15.6, 15.7, 17.1, 17.2, 17.3, 17.4, 17.5, 17.6, 17.7, 17.8, 19	A <b>1</b> ; B <b>2</b> ; C <b>3</b>
Preguntas número 4, 7, 8, 10, 11, 18, 20, 21	A <b>1</b> ; B <b>2</b> ; C <b>3</b> ; D <b>4</b>
Preguntas número 16.1, 16.2, 16.3, 16.4, 16.5, 16.6, 16.7, 16.8, 16.9, 16.10	A <b>1</b> ; B <b>2</b> ; C <b>3</b> ; D <b>4</b> ; E <b>5</b>
Negación a las preguntas que no se contestan con SI o NO	<b>0</b>

**Codificación de las 25 preguntas del cuestionario aplicado en el IES Frederic Mompou**

Pregunta número 1	Sexo femenino <b>1</b> ; masculino <b>2</b>
Pregunta número 2	Año de nacimiento
Pregunta número 3	ESO primer ciclo <b>1</b> ; segundo ciclo <b>2</b>
Pregunta número 5a, 5b, 5c y 5d	Cantidades o valores en números
Preguntas número 9a, 9b, 9c, 9d, 9e, 14a, 14b, 14c, 14d, 14e, 22a, 22b, 22c, 22d, 22e, 22f, 23, 24a, 24b, 24c, 24d, 24e, 24f, 24g	SI <b>1</b> ; NO <b>2</b>
Pregunta número 6a y 6b	Oficio <b>1</b> ; profesión <b>2</b>
Preguntas número 12, 13, 15.1, 15.2, 15.3, 15.4, 15.5, 15.6, 15.7, 17.1, 17.2, 17.3, 17.4, 17.5, 17.6, 17.7, 17.8, 19	A <b>1</b> ; B <b>2</b> ; C <b>3</b>
Preguntas número 4, 7, 8, 10, 11, 18, 20, 21	A <b>1</b> ; B <b>2</b> ; C <b>3</b> ; D <b>4</b>
Preguntas número 16.1, 16.2, 16.3, 16.4, 16.5, 16.6, 16.7, 16.8, 16.9, 16.10	A <b>1</b> ; B <b>2</b> ; C <b>3</b> ; D <b>4</b> ; E <b>5</b>
Pregunta número 25	Ninguna <b>1</b> ; Poca <b>2</b> ; Bastante <b>3</b> ; Mucha <b>4</b>
Negación a las preguntas que no se contestan con SI o NO	<b>0</b>

## Codificación de las 176 preguntas del cuestionario aplicado en el IES Carles Ribes

Pregunta número 1	Sexo femenino <b>1</b> ; masculino <b>2</b>
Preguntas número 2 y 65	Edad en años
Pregunta número 3	ESO primer ciclo <b>1</b> ; segundo ciclo <b>2</b> ; BA <b>3</b>
Preguntas número 4, 7a, 7b, 55, 71, 122, 123, 124a, 124b, 125a, 125b, 126a, 126b, 127a, 127b, 128a, 128b, 135a, 135b, 136a, 136b	Cantidades o valores en números
Preguntas número 5a, 5b, 6a, 6b, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35a, 35b, 35c, 36, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50a, 50b, 50c, 51, 52, 53, 54, 56a, 57, 58, 59, 60, 61a, 61b, 61c, 62a, 62b, 63, 64, 66, 68, 70, 72, 74, 78a, 78b, 79, 81, 82a, 82b, 82c, 83, 86, 88, 89, 90, 91, 92a, 92b, 92c, 94a, 94b, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108a, 108b, 108c, 109a, 109b, 109c, 110, 112, 113a, 113b, 113c, 113d, 114, 116, 119, 120a, 120b, 132	SI <b>1</b> ; NO <b>2</b>
Pregunta número 13	Familia <b>1</b> ; Colonias <b>2</b> ; Amigos <b>3</b>
Preguntas número 14, 15, 17, 67, 73, 75, 80, 84, 85, 95, 96, 111, 117a, 121	A <b>1</b> ; B <b>2</b>
Pregunta número 27	Desayuno <b>1</b> ; almuerzo <b>2</b> ; merienda <b>3</b> ; cena <b>4</b>
Preguntas número 28, 56b, 56c, 56d, 56e, 117b	A <b>1</b> ; B <b>2</b> ; C <b>3</b>
Preguntas número 37a, 37b, 37c, 37d	Superior a 20°C <b>1</b> ; inferior a 20°C <b>2</b>
Preguntas 38 y 115	Sin código
Preguntas número 69, 93, 118a, 118b	A <b>1</b> ; B <b>2</b> ; C <b>3</b> ; D <b>4</b>
Pregunta 76	Matutinidad Extrema <b>1</b> ; Matutinidad Moderada <b>2</b> ; Indefinido <b>3</b> ; Vespertinidad Moderada <b>4</b> ; Vespertinidad Extrema <b>5</b>
Pregunta 77	Claramente matutino <b>1</b> Más matutino que nocturno <b>2</b> Más nocturno que matutino <b>3</b> Claramente nocturno <b>4</b>
Pregunta 87	Ninguna <b>1</b> ; Poca <b>2</b> ; Bastante <b>3</b> ; Mucha <b>4</b>
Negación a las preguntas que no se contestan con SI o NO	<b>0</b>
Pregunta 129	Grupos: A <b>1</b> ; B <b>2</b> ; AB <b>3</b> ; O <b>4</b>
Pregunta 130	Factor Rh: positivo <b>1</b> ; negativo <b>2</b>
Pregunta 131	Presencia <b>1</b> ; ausencia <b>2</b>
Pregunta 133	Libre <b>1</b> ; adherido <b>2</b>
Pregunta 134 (carácter genético)	Dominante <b>1</b> ; recesivo <b>2</b>

**Codificación de las 156 preguntas del cuestionario aplicado en el IES Infanta Isabel d’Aragó**

Pregunta número 1	Sexo femenino <b>1</b> ; masculino <b>2</b>
Preguntas número 2 y 65	Edad en años
Pregunta número 3	ESO primer ciclo <b>1</b> ; segundo ciclo <b>2</b> ; BA <b>3</b>
Preguntas número 4, 7a, 7b, 55, 71, 122, 123	Cantidades o valores en números
Preguntas número 5a, 5b, 6a, 6b, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35a, 35b, 35c, 36, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50a, 50b, 50c, 51, 52, 53, 54, 56a, 57, 58, 59, 60, 61a, 61b, 61c, 62a, 62b, 63, 64, 66, 68, 70, 72, 74, 78a, 78b, 79, 81, 82a, 82b, 82c, 83, 86, 88, 89, 90, 91, 92a, 92b, 92c, 94a, 94b, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108a, 108b, 108c, 109a, 109b, 109c, 110, 112, 113a, 113b, 113c, 113d, 114, 116, 119, 120a, 120b	SI <b>1</b> ; NO <b>2</b>
Pregunta número 13	Familia <b>1</b> ; Colonias <b>2</b> ; Amigos <b>3</b>
Preguntas número 14, 15, 17, 67, 73, 75, 80, 84, 85, 95, 96, 111, 117a, 121	A <b>1</b> ; B <b>2</b>
Pregunta número 27	Desayuno <b>1</b> ; almuerzo <b>2</b> ; merienda <b>3</b> ; cena <b>4</b>
Preguntas número 28, 56b, 56c, 56d, 56e, 117b	A <b>1</b> ; B <b>2</b> ; C <b>3</b>
Preguntas número 37a, 37b, 37c, 37d	Superior a 20°C <b>1</b> ; inferior a 20°C <b>2</b>
Preguntas 38 y 115	Sin código
Preguntas número 69, 93, 118a, 118b	A <b>1</b> ; B <b>2</b> ; C <b>3</b> ; D <b>4</b>
Pregunta 76	Matutinidad Extrema <b>1</b> ; Matutinidad Moderada <b>2</b> ; Indefinido <b>3</b> ; Vespertinidad Moderada <b>4</b> ; Vespertinidad Extrema <b>5</b>
Pregunta 77	Claramente matutino <b>1</b> Más matutino que nocturno <b>2</b> Más nocturno que matutino <b>3</b> Claramente nocturno <b>4</b>
Pregunta 87	Ninguna <b>1</b> ; Poca <b>2</b> ; Bastante <b>3</b> ; Mucha <b>4</b>
Negación a las preguntas que no se contestan con SI o NO	<b>0</b>



### Datos relacionados con la alimentación y la actividad

6- En qué trabajan: **a-** tu padre? **b-** tu madre?

7- Actualmente, cómo vas al instituto:

**a-** a pie y tardas menos de media hora

**b-** a pie y tardas entre media y una hora

**c-** con transporte y tardas menos de media hora

**d-** con transporte y tardas entre media y una hora

8- Al acabar las clases, con qué frecuencia realizas ejercicios físicos o practicas algún deporte?

**a-** nunca

**b-** alguna vez

**c-** cada semana

**d-** cada día

16- Tomas con frecuencia alguna de estas cosas?

	<b>a-</b> Más de una vez al día	<b>b-</b> Una vez al día	<b>c-</b> Cada semana	<b>d-</b> Pocas veces	<b>e-</b> Nunca
<b>1-</b> Chocolate					
<b>2-</b> Café					
<b>3-</b> Té o hierbas					
<b>4-</b> Bebidas gaseosas					
<b>5-</b> Bebidas alcohólicas					
<b>6-</b> Tabaco					
<b>7-</b> Golosinas					
<b>8-</b> Bocadillo					
<b>9-</b> Bollicao o similar					
<b>10-</b> Frutos secos					

### Datos relacionados con el sueño y la vigilia

14- Te quedas dormido fácilmente, en los siguientes lugares?

**a-** en la playa

**b-** en el autobús

**c-** en el cine

**d-** en la sala de espera del dentista

**e-** otros

24- Cuáles de estas razones te pueden hacer pasar mala noche o insomnio?

**a-** hambre

**b-** malestar leve

**c-** enfado

**d-** miedo a estar solo

**e-** haberte impresionado una película

**f-** otras

**g-** ninguna

### Hábitos y tendencias de los alumnos

9- De esta lista de razones señala las que tienen para ti más importancia cuando haces deporte:

**a-** divertirme

**b-** ser un buen deportista

**c-** ganar

**d-** hacer las cosas bien

**e-** ver a los amigos

**f-** estar en forma

**g-** ser solidario

**h-** agradecer a mis padres

**i-** otras

10- Crees que estás en buena forma?

**a-** muy buena

**b-** buena

**c-** moderada

**d-** mala

15- Hablas con estas personas de los problemas que te preocupan?

**a-** fácilmente      **b-** con dificultad      **c-** no tengo

1- Madre

2- Padre

3- Profesores

4- Otros adultos

5- Hermanos

6- Hermanas

7- Amigos

18- Al acabar las clases, casi siempre es necesario hacer deberes y estudiar; normalmente, cuánto tiempo dedicas a ello?

**a-** nunca hago deberes      **b-** menos de una hora

**c-** entre una y dos horas      **d-** más de dos horas

19- Si hoy tuvieses la tarde libre, sabrías cómo emplear el tiempo?

**a-** sí, siempre tengo cosas que hacer

**b-** sí, pensaría en hacer algo

**c-** no, seguramente no sabría qué hacer

20- Cuántas horas pasas cada día estudiando o trabajando con el ordenador, vídeo o similar?

**a-** menos de una    **b-** de una a dos    **c-** de dos a tres    **d-** más de tres horas

21- Cuántas horas pasas cada día divirtiéndote con el ordenador, vídeo o similar?

**a-** menos de una    **b-** de una a dos    **c-** de dos a tres    **d-** más de tres horas

22- Normalmente, dónde quedas con tus amigos?

**a-** en casa

**b-** en casa de mis amigos

**c-** en la calle o en una plaza

**d-** en grandes almacenes

**e-** en el bar

**f-** en la discoteca



7- Actualmente, cómo vas al instituto:

a- a pie y tardas menos de media hora

b- a pie y tardas entre media y una hora

c- con transporte y tardas menos de media hora

d- con transporte y tardas entre media y una hora

8- Al acabar las clases, con qué frecuencia realizas ejercicios físicos o practicas algún deporte?

a- nunca

b- alguna vez

c- cada semana

d- cada día

16- Tomas con frecuencia alguna de estas cosas?

	a-Más de una vez al día	b- Una vez al día	c-Cada semana	d-Pocas veces	e- Nunca
1-Chocolate					
2-Café					
3-Té o hierbas					
4-Bebidas gaseosas					
5-Bebidas alcohólicas					
6-Tabaco					
7-Golosinas					
8-Bocadillo					
9-Bollicao o similar					
10-Frutos secos					

#### Datos relacionados con el sueño y la vigilia

14- Te quedas dormido fácilmente, en los siguientes lugares?

a- en la playa

b- en el autobús

c- en el cine

d- en la sala de espera del dentista

e- otros

24- Cuáles de estas razones te pueden hacer pasar mala noche o insomnio?

a- hambre

b- malestar leve

c- enfado

d- miedo a estar solo

e- haberte impresionado una película

f- otras

g- ninguna

25- Qué posibilidad tienes de adormecerte o quedarte dormido, y no simplemente cansado:

	N(ninguna)	P(poca)	B(bastante)	M(mucha)
Sentado y leyendo				
Viendo la tele				
Sentado tranquilamente en un sitio público, como el cine o una reunión				
En un viaje en coche de una hora seguida, como pasajero				
Estirado para descansar por la tarde, un día que las circunstancias lo permiten				
Sentado y hablando con alguien				
Sentado tranquilamente, después de comer, sin haber tomado alcohol				
En el coche, si te detienes unos minutos por un semáforo o atasco				

### Hábitos y tendencias de los alumnos

9- De esta lista de razones señala las que tienen para ti más importancia cuando haces deporte:

- a- divertirme con los amigos      b- ser un buen deportista      c- ganar  
d- estar en forma      e- agradar a mis padres

10- Crees que estás en buena forma?

- a- muy buena      b- buena      c- moderada      d- mala

15- Hablas con estas personas de los problemas que te preocupan?

- a- fácilmente      b- con dificultad      c- no tengo

1- Madre

2- Padre

3- Profesores

4- Otros adultos

5- Hermanos

6- Hermanas

7- Amigos

18- Al acabar las clases, casi siempre es necesario hacer deberes y estudiar; normalmente, cuánto tiempo dedicas a ello?

- a- nunca hago deberes      b- menos de una hora  
c- entre una y dos horas      d- más de dos horas

19- Si hoy tuvieses la tarde libre, sabrías cómo emplear el tiempo?

- a- sí, siempre tengo cosas que hacer  
b- sí, pensaría en hacer algo  
c- no, seguramente no sabría qué hacer

20- Cuántas horas pasas cada día estudiando o trabajando con el ordenador, vídeo o similar?

- a- menos de una      b- de una a dos      c- de dos a tres      d- más de tres horas

21- Cuántas horas pasas cada día divirtiéndote con el ordenador, vídeo o similar?

- a- menos de una      b- de una a dos      c- de dos a tres      d- más de tres horas

22- Normalmente, dónde quedas con tus amigos?

- a- en casa      b- en casa de mis amigos      c- en la calle o en una plaza  
d- en grandes almacenes      e- en el bar      f- en la discoteca

### Agrupación de las preguntas del cuestionario aplicado en el IES Carles Ribes según los aspectos a considerar en el análisis de los datos.

Con el objeto de favorecer ciertas condiciones de coherencia para la aplicación de los modelos de probabilidad, se organizó una agrupación de las preguntas del cuestionario según los aspectos endocrino, metabólico y neurológico, y el referente a los hábitos y tendencias de los alumnos, teniendo en cuenta los datos antropométricos y fisiológicos, personales, familiares y escolares.

#### **Datos básicos y aspecto endocrino**

Mediante esta agrupación de preguntas se intenta formalizar la idea de que tanto los rasgos genéticos como los ambientales, respecto de la salud, influyen en las personas, poniendo de relieve que, tal como la define la Organización Mundial de la Salud, ésta es, más que la ausencia de enfermedad, una adaptación psicofísica y sociocultural.

Los datos obtenidos de la mayoría de las preguntas que se detallan a continuación, consideramos que guardan relación con lo expuesto en la contextualización del tema, concretamente en los apartados dedicados al aspecto neuroendocrino de los relojes biológicos y los ritmos que originan.

- 1- Sexo:**
- 2- Edad:**
- 3- 1º / 2º ciclo de ESO / BA**
- 4- Cuántos sois en casa?**
- 5a- Tu madre vive?      5b- Vive en casa?**
- 6a- Tu padre vive?      6b- Vive en casa?**
- 7a- Cuántos hermanos o hermanas tienes mayores que tú?**
- 7b- Y menores que tú?**
- 8- Eres gemelo de un hermano o hermana?**
- 46- Has tomado medicamentos durante este año?**
- 49- Estornudas mucho al levantarte?**
- 50a- Tienes alergia respiratoria o asma?**
- 50b- Durante todo el día?**
- 50c- Sólo por la noche?**
- 51- Tienes alergia a alimentos?**
- 52- Y a medicamentos?**
- 53- Padeces alguna dificultad de la visión?**
- 54- Y de la audición?**
- 55- Cuántas veces al año sueles constiparte?**
- 56a- Has padecido alguna fractura o herida de importancia?**
- 56b- A qué edad: 0 a 6 / 6 a 12 / 12 a 18?**
- 56c- En qué lugar: casa / calle / colegio?**
- 56d- A qué hora: 7 a 15 / 15 a 23 / 23 a 7?**

- 56e- *Cómo te encontrabas: distraído/ torpe/con sueño?*
- 57- *Has sido operado alguna vez?*
- 58- *Padeces alguna enfermedad desde pequeño, de largo tratamiento?*
- 59- *Has pasado una larga convalecencia, después de una enfermedad u operación?*
- 60- *Has sentido miedo o ansiedad a causa de tu salud?*
- 61a- *Sueles tener dolores de cabeza o estómago?*
- 61b- *Articulares?*
- 61c- *De muelas u oídos?*
- 65- *A qué edad comenzaste la etapa de la pubertad (comienzo de la adolescencia, con cambios físicos como la barba en los chicos, menarca en las chicas, etc.)?*
- 73- *Haces deberes con luz natural(A), o te es igual la luz artificial, incluso poca luz(B)?*
- 74- *Es posible que por algún motivo hayas tenido que levantarte a una hora diferente de la habitual y entonces pusieras el despertador, pero inexplicablemente, te despertaste unos instantes antes de que tocara. Te ha ocurrido?*
- 75- *Te levantas al toque del despertador(A), o han de sacarte de la cama(B)?*
- 76- *Test de Matutinidad/Vespertinidad*
- 77- *Tipos matutino y vespertino*
- 79- *Tus costumbres y modos respecto de la actividad y el descanso, y el sueño nocturno, continúan siendo similares a cuando eras pequeño?*
- 80- *Durante la semana y de acuerdo con tu actividad, te encuentras en baja forma el lunes por la mañana(A); o te sientes más fatigado hacia el viernes(B)?*
- 86- *Puedes dormir con la habitación iluminada?*
- 109a- *Si pasas unos días fuera de casa, en un hotel o colonia, tendrías dificultad para adaptarte a los horarios de las comidas?*
- 109b- *A los horarios de levantarte?*
- 109c- *E irte a dormir?*
- 122- *Altura \_\_\_\_\_ m*
- 123- *Peso \_\_\_\_\_ kg*
- 124a- *Temperatura: Mañana*
- 124b- *Temperatura: Tarde*
- 125a- *Frecuencia cardíaca: Mañana*
- 125b- *Frecuencia cardíaca: Tarde*
- 126a- *Frecuencia respiratoria: Mañana*
- 126b- *Frecuencia respiratoria: Tarde*
- 127a- *Presión arterial diastólica: Mañana*
- 127b- *Presión arterial diastólica: Tarde*
- 128a- *Presión arterial sistólica: Mañana*
- 128b- *Presión arterial sistólica: Tarde*
- 129- *Grupo sanguíneo:*

130- *Factor Rh:*

131- *Presencia de vello en las falanges:*

132- *Capacidad de doblar la lengua:*

133- *Lóbulo de la oreja libre o adherido:*

134- *Color de los ojos:*

### **Aspecto metabólico**

En este caso se trata de establecer una relación entre lo expuesto en el aspecto metabólico de la contextualización del tema, que consideramos fundamental para la salud del adolescente, y los datos que nos aportan sus respuestas acerca de cuestiones cotidianas como son la alimentación y la actividad, su secuenciación y organización.

Creemos además, que el vínculo entre este grupo de preguntas y las comprendidas en los hábitos y tendencias de los alumnos, harán de los datos aportados un punto de partida que será útil y beneficioso para las acciones de salud de promoción y protección que nos hemos planteado.

14- *Si has comido menos de lo habitual sientes hambre (A) o náuseas y mareos (B)?*

16- *Necesitas descansar después de comer?*

18- *Bebes zumo de naranja a la mañana?*

19- *Bebes zumo de naranja a todas horas?*

20- *Bebes café a la mañana?*

21- *Bebes café a todas horas?*

22- *Desayunas cada día?*

23- *Durante el día bebes mucho agua, leche o zumos?*

25- *Sueles comer después de un ejercicio intenso?*

26- *Durante el curso haces tres o cuatro comidas diarias?*

27- *En cuál de ellas comes más abundantemente?*

*Desayuno / Comida / Merienda / Cena*

28- *Desde que te levantas a la primera toma o ingestión de alimentos pasa:*

*Menos de media hora(A); Alrededor de una hora(B); Más de dos horas(C).*

29- *Necesitas beber leche o algo dulce inmediatamente antes de ir a dormir?*

32- *Sueles tomar bebidas alcohólicas por la mañana?*

33- *Sueles tomar bebidas alcohólicas el fin de semana?*

34- *Te has embriagado alguna vez?*

35a- *Fumas?*

35b- *Fumas a cualquier hora del día?*

35c- *Fumas estando en ayunas?*

36- *Has ingerido o fumado alguna vez sustancias estimulantes o tranquilizantes?*

38- *Señala con una cruz si lo consumes:*

DESAYUNO		COMIDA		MERIENDA		CENA	
Agua	Charcutería	Agua	Charcutería	Agua	Charcutería	Agua	Charcutería
Leche	Carne	Leche	Carne	Leche	Carne	Leche	Carne
Zumos	Pescado	Zumos	Pescado	Zumos	Pescado	Zumos	Pescado
Fruta	Vino	Fruta	Vino	Fruta	Vino	Fruta	Vino
Pan	Cerveza	Pan	Cerveza	Pan	Cerveza	Pan	Cerveza
Galletas	Patatas	Galletas	Patatas	Galletas	Patatas	Galletas	Patatas
Café	Arroz	Café	Arroz	Café	Arroz	Café	Arroz
Cacao	Pasta	Cacao	Pasta	Cacao	Pasta	Cacao	Pasta
Queso	Lentejas	Queso	Lentejas	Queso	Lentejas	Queso	Lentejas
Yogur	Legumbres	Yogur	Legumbres	Yogur	Legumbres	Yogur	Legumbres
Huevos	Lechuga	Huevos	Lechuga	Huevos	Lechuga	Huevos	Lechuga
Mermelada	Espinacas	Mermelada	Espinacas	Mermelada	Espinacas	Mermelada	Espinacas

66- Tu actividad física o deportiva semanal se limita a la clase de Educación Física?

68- Necesitas descansar después de ejercicios intensos?

69- Qué es descansar para ti:

*dormir(A);oir música;*

*leer o mirar televisión(B);*

*pasear o charlar (C);*

*jugar o hacer deporte(D)?*

70- Trabajas actualmente, aunque sólo sean unas horas semanales?

71- En casa, cuántas personas cumplen un horario de unas siete horas de trabajo o estudio?

88- Si has comido menos de lo habitual, sientes somnolencia?

114- Necesitas descansar al volver del instituto?

135a- Contar los números rápidamente durante dos minutos: Mañana

135b- Contar los números rápidamente durante dos minutos: Tarde

136a- Prueba de tonicidad muscular al dejar caer una regla (distancia recorrida) y recuperarla ( tiempo de caída): Mañana

136b- Prueba de tonicidad muscular al dejar caer una regla (distancia recorrida) y recuperarla ( tiempo de caída): Tarde

### Aspecto neurológico, el sueño

En la misma línea de relacionar el aspecto de la contextualización del tema, en este caso el neurológico del sueño, con los datos aportados por los alumnos, creemos que los resultados del siguiente grupo de preguntas serán tan útiles como los demás respecto de las acciones de salud, pero con la particularidad de que en la propuesta didáctica constituirán una parte novedosa e importante en el currículo de las Ciencias de la Naturaleza.

64- De niño padecías enuresis (orinarse en la cama dormido), después de los dos años?72- Tu padre, madre o algún hermano trabaja a turnos, incluido el de la noche?

- 78a-** *Si no tienes obligaciones acostumbras hacer la siesta?*
- 78b-** *Te cuesta dormirte por la noche si has hecho la siesta?*
- 81-** *Necesitas recuperarte de la actividad semanal, descansando bastante el fin de semana?*
- 82a-** *En época de exámenes, si te es posible, prefieres estudiar por la noche para evitar ruidos?*
- 82b-** *En tal caso necesitas beber café?*
- 82c-** *Más luz de la habitual?*
- 84-** *Si has dormido menos de lo habitual, sientes:*  
*Nerviosismo o malhumor(A) o Baja forma, distracción o somnolencia(B)?*
- 87-** *Qué posibilidad tienes de adormecerte o quedarte dormido, y no simplemente cansado:*  
*N (ninguna) P (poca) B (bastante) M (much)*
- *Sentado y leyendo*
  - *Viendo la tele*
  - *Sentado tranquilamente en un sitio público como el cine o una reunión*
  - *En un viaje en coche de una hora seguida, como pasajero*
  - *Estirado para descansar por la tarde, un día que las circunstancias lo permiten*
  - *Sentado y hablando con alguien*
  - *Sentado tranquilamente, después de comer, sin haber tomado alcohol*
  - *En el coche, si te detienes unos minutos por un semáforo o atasco*
- 89-** *Tienes miedo a la oscuridad?*
- 90-** *Sueles padecer insomnio por nerviosismo, ansiedad, enfado o preocupación?*
- 91-** *Eres capaz de recordar alguna temporada concreta en la que pasaste insomnio?*
- 92a-** *Recuerdas que tus padres te hayan explicado si antes de los 5 años tenías dificultad para dormirte, dormías poco, o más de día que de noche:*  
*Sí No recuerdo/No me explicaron*
- 92b-** *Si la pregunta anterior es afirmativa, tales dificultades les producían a tus padres, cansancio, inseguridad, culpabilidad?*
- 92c-** *En tal caso recurrían a soluciones como: Cantarte/ Mecerte en brazos o en la cuna/ Pasearte en cochecito o en coche/ Darte un biberón o agua/ Dejarte trotar?*
- 93-** *Hasta los 12/15 meses dormías: En la cama de tus padres/ En la habitación de tus padres/ En tu habitación solo/ En tu habitación con tus hermanos?*
- 94a-** *Recuerdas cuántas horas dormías antes del primer año?*
- 94b-** *Y entre 1 y 5 años?*
- 95-** *Actualmente podrías definirte como de sueño profundo (no te despierta ni una tormenta)(A); o de sueño liviano (te despiertas al menor ruido)(B)?*
- 96-** *Eres capaz de distinguir si, entre las 23 hs y las 7, tu sueño es más profundo en la primera mitad de la noche(A) o en la segunda(B)?*

- 97- *Tienes pesadillas con frecuencia?*
- 98- *Tienes sobresaltos al comenzar a dormirte?*
- 99- *Sabes por tu familia que con frecuencia hablas o ríes mientras duermes?*
- 100- *O que te chirrían los dientes?*
- 101- *Roncas?*
- 102- *Padeces sonambulismo?*
- 103- *Tienes costumbre de mecerte, mover pies o manos para poder dormirte?*
- 104- *Sueles despertarte por calambres o tensión muscular en las piernas?*
- 105- *Es frecuente que, independientemente de la temperatura ambiental, te despierte una profusa sudoración?*
- 106- *Con respecto a estas últimas preguntas, te han medicado alguna vez?*
- 107- *Si pocas veces duermes la siesta, al levantarte tienes la confusión de pensar que es el día siguiente?*
- 120a- *Al realizarse un vuelo transmeridiano con un cambio de horario importante mayor a 4 o 5 horas, pueden producirse trastornos de memoria, disminución del rendimiento físico y psíquico, dolores de cabeza, debido a las dificultades del organismo para adaptarse al nuevo horario. Se le conoce con el nombre de jet-lag y suelen padecerlo los deportistas, hombres y mujeres de negocios, turistas...Has oído o leído sobre esto*
- 120b- *Lo has sufrido alguna vez?*

### **Hábitos y tendencias de los alumnos**

Dado el objetivo de estudiar las características de la población de adolescentes escolarizados respecto de la relación entre los ritmos biológicos y la salud, a partir de la muestra, creemos que los datos aportados por el siguiente grupo de preguntas pondrán en evidencia las conductas habituales, a partir de las cuales se concretarán las acciones de salud y se elaborará la propuesta didáctica.

- 9- *Puedes localizar en el barrio la biblioteca, la farmacia, el mercado, el ambulatorio, el centro deportivo, etc.?*
- 10- *Conoces a algunos de tus vecinos?*
- 11- *Participas en el instituto en actividades como los concursos, el coro, la revista, deportes, ser delegado, etc.?*
- 12- *Y cuando ibas a la escuela primaria, también participabas?*
- 13- *Pasas las vacaciones más frecuentemente: con la familia (F); de colonias (C); con amigos (A).*
- 15- *Cuando comes te interesa alimentarte (A), o te ha de gustar (B)?*
- 17- *Si has comido menos de lo habitual, lo solucionas con un caramelo o un bocadillo (A), o con un chicle o un cigarrillo (B)?*
- 24- *Acostumbras comer mientras realizas alguna actividad física o intelectual, sea trabajo o entretenimiento?*
- 30- *Cambias durante las vacaciones de verano tus hábitos alimentarios, de modo que comes o bebes sólo si te apetece?*
- 31- *Te agradan las bebidas muy frías en verano y muy calientes en invierno?*
- 37a- *Qué temperatura te parece más apropiada para comer, superior o inferior a 20°C?*

- 37b-** *Qué temperatura te parece más apropiada para dormir, superior o inferior a 20°C?*
- 37c-** *Qué temperatura te parece más apropiada en clase, superior o inferior a 20°C?*
- 37d-** *Qué temperatura te parece más apropiada para hacer ejercicios, superior o inferior a 20°C?*
- 39-** *Consideras que has adquirido los hábitos higiénicos?*
- 40-** *Recuerdas si tienes la vacunación completa?*
- 41-** *Te preocupa tu salud, tanto actual como futura?*
- 42-** *Haces un examen médico periódicamente, aunque no estés enfermo o con dolores?*
- 43-** *Haces un examen odontológico periódicamente, aunque no estés con dolores?*
- 44-** *Tienes con tu médico de cabecera una relación confiada y natural?*
- 45-** *Piensas que el médico en la consulta ha de informarnos, para que podamos colaborar con el tratamiento?*
- 47-** *Deben recordarte en casa si has de tomar medicinas a horario, porque te olvidas?*
- 48-** *Te interesa el informe meteorológico?*
- 62a-** *Te gustaría adelgazar?*
- 62b-** *Bajar de peso?*
- 63-** *Tienes el hábito de comerte las uñas o mascar chicle?*
- 67-** *Haces deporte para estar en forma y saludable (A), o para divertirte con amigos (B)?*
- 83-** *En las siguientes circunstancias te interesa que haya silencio: dormir, estudiar, mirar televisión?*
- 85-** *Si has dormido menos de lo habitual, lo solucionas con:*  
*Una siesta(A); Lo compensas el fin de semana(B)?*
- 108a-** *Después de cenar, antes de irte a dormir: Haces deberes?*
- 108b-** *Preparas la actividad del día siguiente?*
- 108c-** *Lees, escuchas música, miras la tele o llamas a los amigos?*
- 110-** *Durante las vacaciones de verano cambias los hábitos de sueño, es decir que duermes más o menos, a cualquier hora o en cualquier lugar?*
- 111-** *Actualmente te cuesta asimilar lo que estudias(A), o lo que te cuesta es “ponerte”(B)?*
- 112-** *Piensas con frecuencia en el futuro de aquí a pocos años, la Universidad, el trabajo, otros estudios?*
- 113a-** *Haces deberes cada día?*
- 113b-** *A la misma hora?*
- 113c-** *En el mismo lugar?*
- 113d-** *Escuchando música o radio?*
- 115-** *Completa la tabla indicando las horas de actividad(A), descanso y ocio(D), y sueño(S)semanales:*

<i>DIAS</i>	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIERCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>	<i>SABADO</i>	<i>DOMINGO</i>
<i>7 a 8</i>							
<i>8 a 9</i>							
<i>9 a 10</i>							
<i>10 a 11</i>							
<i>11 a 12</i>							
<i>12 a 13</i>							
<i>13 a 14</i>							
<i>14 a 15</i>							
<i>15 a 16</i>							
<i>16 a 17</i>							
<i>17 a 18</i>							
<i>18 a 19</i>							
<i>19 a 20</i>							
<i>20 a 21</i>							
<i>21 a 22</i>							
<i>22 a 23</i>							
<i>23 a 24</i>							
<i>24 a 1</i>							
<i>1 a 2</i>							
<i>2 a 3</i>							
<i>3 a 4</i>							
<i>4 a 5</i>							
<i>5 a 6</i>							
<i>6 a 7</i>							

**116-** *Esta distribución horaria es la que crees que te conviene y te agrada?*

**117a-** *Las razones por las cuales no tienes el horario que deseas dependen de ti:*

*Pereza o poca vitalidad(A) o Demasiadas actividades que no quieres dejar(B)?*

**117b-** *Las razones por las cuales no tienes el horario que deseas no dependen de ti: Horas de trabajo escolar(A) , Horas de práctica deportiva(B) u Obediencia a tus padres(C)?*

**118a-** *Preferes realizar tus obligaciones por la mañana porque:*

- *Sientes más energía y vitalidad(A);*
- *Quieres quitártelo de en medio(B);*
- *La tarde es demasiado agradable para obligaciones(C);*
- *Es igual mañana que tarde(D)*

**118b-** *Preferes realizar tus obligaciones por la tarde porque:*

- *Sientes más energía y vitalidad(A);*
- *Lo retrasas al máximo(B);*
- *Pierde importancia y lo haces con más aceptación(C);*
- *Es igual mañana que tarde(D)*

**119-** *Si te consultaran acerca de prolongar las vacaciones de invierno a costa de acortar las de verano, qué contestarías?*

**121-** *Para medir el tiempo y organizarnos con respecto a él, usamos relojes, calendarios, agendas,... Los utilizas con agrado(A); Te fastidian (B) ?*



- 65- *A qué edad comenzaste la etapa de la pubertad (comienzo de la adolescencia, con cambios físicos como la barba en los chicos, menarca en las chicas, etc.)?*
- 73- *Haces deberes con luz natural(A), o te es igual la luz artificial, incluso poca luz(B)?*
- 74- *Es posible que por algún motivo hayas tenido que levantarte a una hora diferente de la habitual y entonces pusieras el despertador, pero inexplicablemente, te despertaste unos instantes antes de que tocara. Te ha ocurrido?*
- 75- *Te levantas al toque del despertador(A), o han de sacarte de la cama(B)?*
- 76- *Test de Matutinidad/Vespertinidad*
- 77- *Tipos matutino y vespertino*
- 79- *Tus costumbres y modos respecto de la actividad y el descanso, y el sueño nocturno, continúan siendo similares a cuando eras pequeño?*
- 80- *Durante la semana y de acuerdo con tu actividad, te encuentras en baja forma el lunes por la mañana(A); o te sientes más fatigado hacia el viernes(B)?*
- 86- *Puedes dormir con la habitación iluminada?*
- 109a- *Si pasas unos días fuera de casa, en un hotel o colonia, tendrías dificultad para adaptarte a los horarios de las comidas?*
- 109b- *A los horarios de levantarte?*
- 109c- *E irte a dormir?*
- 122- *Altura \_\_\_\_\_ m*
- 123- *Peso \_\_\_\_\_ kg*

### **Aspecto metabólico**

- 14- *Si has comido menos de lo habitual sientes hambre (A) o náuseas y mareos (B)?*
- 16- *Necesitas descansar después de comer?*
- 18- *Bebes zumo de naranja a la mañana?*
- 19- *Bebes zumo de naranja a todas horas?*
- 20- *Bebes café a la mañana?*
- 21- *Bebes café a todas horas?*
- 22- *Desayunas cada día?*
- 23- *Durante el día bebes mucho agua, leche o zumos?*
- 25- *Sueles comer después de un ejercicio intenso?*
- 26- *Durante el curso haces tres o cuatro comidas diarias?*
- 27- *En cuál de ellas comes más abundantemente?*  
*Desayuno / Comida / Merienda / Cena*
- 28- *Desde que te levantas a la primera toma o ingestión de alimentos pasa:*  
*Menos de media hora(A); Alrededor de una hora(B); Más de dos horas(C).*
- 29- *Necesitas beber leche o algo dulce inmediatamente antes de ir a dormir?*
- 32- *Sueles tomar bebidas alcohólicas por la mañana?*
- 33- *Sueles tomar bebidas alcohólicas el fin de semana?*

34- Te has embriagado alguna vez?

35a- Fumas?

35b- Fumas a cualquier hora del día?

35c- Fumas estando en ayunas?

36- Has ingerido o fumado alguna vez sustancias estimulantes o tranquilizantes?

38- Señala con una cruz si lo consumes:

DESAYUNO		COMIDA		MERIENDA		CENA	
Agua	Charcutería	Agua	Charcutería	Agua	Charcutería	Agua	Charcutería
Leche	Carne	Leche	Carne	Leche	Carne	Leche	Carne
Zumos	Pescado	Zumos	Pescado	Zumos	Pescado	Zumos	Pescado
Fruta	Vino	Fruta	Vino	Fruta	Vino	Fruta	Vino
Pan	Cerveza	Pan	Cerveza	Pan	Cerveza	Pan	Cerveza
Galletas	Patatas	Galletas	Patatas	Galletas	Patatas	Galletas	Patatas
Café	Arroz	Café	Arroz	Café	Arroz	Café	Arroz
Cacao	Pasta	Cacao	Pasta	Cacao	Pasta	Cacao	Pasta
Queso	Lentejas	Queso	Lentejas	Queso	Lentejas	Queso	Lentejas
Yogur	Legumbres	Yogur	Legumbres	Yogur	Legumbres	Yogur	Legumbres
Huevos	Lechuga	Huevos	Lechuga	Huevos	Lechuga	Huevos	Lechuga
Mermelada	Espinacas	Mermelada	Espinacas	Mermelada	Espinacas	Mermelada	Espinacas

66- Tu actividad física o deportiva semanal se limita a la clase de Educación Física?

68- Necesitas descansar después de ejercicios intensos?

69- Qué es descansar para ti:

dormir(A); oír música;

leer o mirar televisión(B);

pasear o charlar (C);

jugar o hacer deporte(D)?

70- Trabajas actualmente, aunque sólo sean unas horas semanales?

71- En casa, cuántas personas cumplen un horario de unas siete horas de trabajo o estudio?

88- Si has comido menos de lo habitual, sientes somnolencia?

114- Necesitas descansar al volver del instituto?

#### Aspecto neurológico, el sueño

64- De niño padecías enuresis (orinarse en la cama dormido), después de los dos años?

72- Tu padre, madre o algún hermano trabaja a turnos, incluido el de la noche?

78a- Si no tienes obligaciones acostumbras hacer la siesta?

78b- Te cuesta dormirte por la noche si has hecho la siesta?

81- Necesitas recuperarte de la actividad semanal, descansando bastante el fin de semana?

82a- En época de exámenes, si te es posible, prefieres estudiar por la noche para evitar ruidos?

82b- En tal caso necesitas beber café?

82c- Más luz de la habitual?

**84-** Si has dormido menos de lo habitual, sientes:

*Nerviosismo o malhumor(A) o Baja forma, distracción o somnolencia(B)?*

**87-** *Qué posibilidad tienes de adormecerte o quedarte dormido, y no simplemente cansado:*  
**N** (ninguna)    **P** (poca)    **B** (bastante)    **M** (mucho)

- Sentado y leyendo
- Viendo la tele
- Sentado tranquilamente en un sitio público como el cine o una reunión
- En un viaje en coche de una hora seguida, como pasajero
- Estirado para descansar por la tarde, un día que las circunstancias lo permiten
- Sentado y hablando con alguien
- Sentado tranquilamente, después de comer, sin haber tomado alcohol
- En el coche, si te detienes unos minutos por un semáforo o atasco

**89-** Tienes miedo a la oscuridad?

**90-** Sueles padecer insomnio por nerviosismo, ansiedad, enfado o preocupación?

**91-** Eres capaz de recordar alguna temporada concreta en la que pasaste insomnio?

**92a-** Recuerdas que tus padres te hayan explicado si antes de los 5 años tenías dificultad para dormirte, dormías poco, o más de día que de noche:

Sí                      No recuerdo/No me explicaron

**92b-** Si la pregunta anterior es afirmativa, tales dificultades les producían a tus padres, cansancio, inseguridad, culpabilidad?

**92c-** En tal caso recurrían a soluciones como: Cantarte/ Mecerte en brazos o en la cuna/ Pasearte en cochecito o en coche/ Darte un biberón o agua/ Dejarte trotar?

**93-** Hasta los 12/15 meses dormías: En la cama de tus padres/ En la habitación de tus padres/ En tu habitación solo/ En tu habitación con tus hermanos?

**94a-** Recuerdas cuántas horas dormías antes del primer año?

**94b-** Y entre 1 y 5 años?

**95-** Actualmente podrías definirte como de sueño profundo (no te despierta ni una tormenta)(A); o de sueño liviano (te despiertas al menor ruido)(B)?

**96-** Eres capaz de distinguir si, entre las 23 hs y las 7, tu sueño es más profundo en la primera mitad de la noche(A) o en la segunda(B)?

**97-** Tienes pesadillas con frecuencia?

**98-** Tienes sobresaltos al comenzar a dormirte?

**99-** Sabes por tu familia que con frecuencia hablas o ríes mientras duermes?

**100-** O que te chirrian los dientes?

**101-** Roncas?

**102-** Padece sonambulismo?

- 103- *Tienes costumbre de mecerte, mover pies o manos para poder dormirte?*
- 104- *Sueles despertarte por calambres o tensión muscular en las piernas?*
- 105- *Es frecuente que, independientemente de la temperatura ambiental, te despierte una profusa sudoración?*
- 106- *Con respecto a estas últimas preguntas, te han medicado alguna vez?*
- 107- *Si pocas veces duermes la siesta, al levantarte tienes la confusión de pensar que es el día siguiente?*
- 120a- *Al realizarse un vuelo transmeridiano con un cambio de horario importante mayor a 4 o 5 horas, pueden producirse trastornos de memoria, disminución del rendimiento físico y psíquico, dolores de cabeza, debido a las dificultades del organismo para adaptarse al nuevo horario. Se le conoce con el nombre de jet-lag y suelen padecerlo los deportistas, hombres y mujeres de negocios, turistas...Has oído o leído sobre esto?*
- 120b- *Lo has sufrido alguna vez?*

### **Hábitos y tendencias de los alumnos**

- 9- *Puedes localizar en el barrio la biblioteca, la farmacia, el mercado, el ambulatorio, el centro deportivo, etc.?*
- 10- *Conoces a algunos de tus vecinos?*
- 11- *Participas en el instituto en actividades como los concursos, el coro, la revista, deportes, ser delegado, etc.?*
- 12- *Y cuando ibas a la escuela primaria, también participabas?*
- 13- *Pasas las vacaciones más frecuentemente: con la familia (F); de colonias (C); con amigos (A).*
- 15- *Cuando comes te interesa alimentarte (A), o te ha de gustar (B)?*
- 17- *Si has comido menos de lo habitual, lo solucionas con un caramelo o un bocadillo (A), o con un chicle o un cigarrillo (B)?*
- 24- *Acostumbras comer mientras realizas alguna actividad física o intelectual, sea trabajo o entretenimiento?*
- 30- *Cambias durante las vacaciones de verano tus hábitos alimentarios, de modo que comes o bebes sólo si te apetece?*
- 31- *Te agradan las bebidas muy frías en verano y muy calientes en invierno?*
- 37a- *Qué temperatura te parece más apropiada para comer, superior o inferior a 20°C?*
- 37b- *Qué temperatura te parece más apropiada para dormir, superior o inferior a 20°C?*
- 37c- *Qué temperatura te parece más apropiada en clase, superior o inferior a 20°C?*
- 37d- *Qué temperatura te parece más apropiada para hacer ejercicios, superior o inferior a 20°C?*
- 39- *Consideras que has adquirido los hábitos higiénicos?*
- 40- *Recuerdas si tienes la vacunación completa?*
- 41- *Te preocupa tu salud, tanto actual como futura?*
- 42- *Haces un examen médico periódicamente, aunque no estés enfermo o con dolores?*
- 43- *Haces un examen odontológico periódicamente, aunque no estés con dolores?*
- 44- *Tienes con tu médico de cabecera una relación confiada y natural?*

- 45- *Piensas que el médico en la consulta ha de informarnos, para que podamos colaborar con el tratamiento?*
- 47- *Deben recordarte en casa si has de tomar medicinas a horario, porque te olvidas?*
- 48- *Te interesa el informe meteorológico?*
- 62a- *Te gustaría adelgazar?*
- 62b- *Bajar de peso?*
- 63- *Tienes el hábito de comerte las uñas o mascar chicle?*
- 67- *Haces deporte para estar en forma y saludable (A), o para divertirte con amigos (B)?*
- 83- *En las siguientes circunstancias te interesa que haya silencio: dormir, estudiar, mirar televisión?*
- 85- *Si has dormido menos de lo habitual, lo solucionas con:*  
*Una siesta(A); Lo compensas el fin de semana(B)?*
- 108a- *Después de cenar, antes de irte a dormir: Haces deberes?*
- 108b- *Preparas la actividad del día siguiente?*
- 108c- *Lees, escuchas música, miras la tele o llamas a los amigos?*
- 110- *Durante las vacaciones de verano cambias los hábitos de sueño, es decir que duermes más o menos, a cualquier hora o en cualquier lugar?*
- 111- *Actualmente te cuesta asimilar lo que estudias(A), o lo que te cuesta es “ponerte”(B)?*
- 112- *Piensas con frecuencia en el futuro de aquí a pocos años, la Universidad, el trabajo, otros estudios?*
- 113a- *Haces deberes cada día?*
- 113b- *A la misma hora?*
- 113c- *En el mismo lugar?*
- 113d- *Escuchando música o radio?*
- 115- *Completa la tabla indicando las horas de actividad(A), descanso y ocio(D), y sueño(S)semanales:*

<i>DIAS</i>	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIERCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>	<i>SABADO</i>	<i>DOMINGO</i>
<i>7 a 8</i>							
<i>8 a 9</i>							
<i>9 a 10</i>							
<i>10 a 11</i>							
<i>11 a 12</i>							
<i>12 a 13</i>							
<i>13 a 14</i>							
<i>14 a 15</i>							
<i>15 a 16</i>							
<i>16 a 17</i>							
<i>17 a 18</i>							
<i>18 a 19</i>							
<i>19 a 20</i>							
<i>20 a 21</i>							
<i>21 a 22</i>							
<i>22 a 23</i>							
<i>23 a 24</i>							
<i>24 a 1</i>							
<i>1 a 2</i>							
<i>2 a 3</i>							
<i>3 a 4</i>							
<i>4 a 5</i>							
<i>5 a 6</i>							
<i>6 a 7</i>							

**116-** Esta distribución horaria es la que crees que te conviene y te agrada?

**117a-** Las razones por las cuales no tienes el horario que deseas dependen de ti:

*Pereza o poca vitalidad(A) o Demasiadas actividades que no quieres dejar(B)?*

**117b-** Las razones por las cuales no tienes el horario que deseas no dependen de ti: Horas de trabajo escolar(A) , Horas de práctica deportiva(B) u Obediencia a tus padres(C)?

**118a-** Prefieres realizar tus obligaciones por la mañana porque:

- *Sientes más energía y vitalidad(A);*
- *Quieres quitártelo de en medio(B);*
- *La tarde es demasiado agradable para obligaciones(C);*
- *Es igual mañana que tarde(D)*

**118b-** Prefieres realizar tus obligaciones por la tarde porque:

- *Sientes más energía y vitalidad(A);*
- *Lo retrasas al máximo(B);*
- *Pierde importancia y lo haces con más aceptación(C);*
- *Es igual mañana que tarde(D)*

**119-** Si te consultaran acerca de prolongar las vacaciones de invierno a costa de acortar las de verano, qué contestarías?

**121-** Para medir el tiempo y organizarnos con respecto a él, usamos relojes, calendarios, agendas,... Los utilizas con agrado(A); Te fastidian (B)?

## 4- Tratamiento de los resultados

Llevada a cabo la codificación de las preguntas, tal como se indica, y el tratamiento de resultados con el programa *Microsoft® Office Excel 2003*, se realizó el estudio descriptivo, estableciendo los porcentajes por subgrupos de edad y sexo, y nivel de escolarización, otras por edades, en otras las medias y desviación típica; a partir de una sencilla descripción de los datos correspondientes a la muestra obtenida, y de acuerdo con las propiedades de la misma, se pretende inferir las propiedades de la población.

La gestión de datos se realizó a través de la observación e interpretación de las respuestas de los alumnos a los cuestionarios y demás datos antropométricos y fisiológicos, personales, familiares y escolares, de acuerdo con la agrupación realizada, y la comparación de diferencias significativas entre sexos, edades y cursos académicos, que no se han observado en cambio por nivel socioeconómico o ámbito urbano y rural, razón por la cual no se consideraron en este estudio.

La misma se completó con la aplicación de métodos propios de la Cronobiología, de representación gráfica, teniendo en cuenta además los agentes encarriladores de los ritmos y, muy especialmente, la relación de los ritmos circadiano y circaseptano con la salud de los adolescentes.

Por definición el ritmo biológico es una sucesión de variaciones fisiológicas estadísticamente significativas, que determina en función del tiempo oscilaciones repetidas; se trata, pues, de un fenómeno periódico y previsible donde los resultados experimentales o series temporales de datos pueden presentarse en forma de curvas, concentración de la variable medida en función del tiempo, a partir de los cuales escogimos los métodos para estimar, con amplio límite de confianza, los parámetros que caracterizan los ritmos biológicos.

Aunque en función del período, duración de un ciclo completo de la variable rítmica estudiada, los ritmos más estudiados en el hombre y en los que más se ha profundizado de la clasificación, son los circadianos, pueden igualmente ponerse en evidencia otros de diferente frecuencia; cuando ella es superior al ciclo de 24 horas, electrocardiograma, electroencefalograma, movimientos oculares rápidos durante el sueño, cuyos períodos aproximados van desde milisegundos a 20 horas, se denominan ultradianos; los infradianos, en cambio, tienen períodos comprendidos entre 28 horas y un año o más, y la variación se reproduce cada siete días en el hebdomadario, o con una frecuencia de alrededor de 12 meses en el circannual. (INSERM, 2001).

La interpretación de datos se complementa con la consideración de la existencia de agentes encarriladores o sincronizadores (*zeitgeber*), señales sociales, sonidos, ruidos y olores, y principalmente la luz, a través de los órganos de los sentidos; recordemos que la expresión HALO (horas after luz ON) hace referencia a cualquier tipo de modificación durante el fotoperíodo; por ejemplo, luz a las 7, desayuno a las 8, es desayunar a la 1HALO; CT0 (circadian time) cuando amanece o se da la luz a las 7, siguen luego 12 horas de fotoperíodo y 12 horas de oscuridad, y al volver a las 7 de la mañana se expresa CT24, en condiciones de iluminación cíclica con alternancia de luz y

oscuridad (LD); por ejemplo, en LD=16/8 o LD=14/10 nos referimos a la relación horaria fotoperíodo/oscuridad. (DÍEZ, 1997).

Los ritmos biológicos circadiano o nictameral y circaseptano o hebdomadario, considerados en su relación con la salud de los adolescentes, suponen una armonía entre ambos, la optimización del período de vigilia, la organización del reposo, la secuenciación del trabajo escolar diario, de la alimentación y el ejercicio, el ocio y la recreación del fin de semana, que favorecen el metabolismo y disminuyen el estrés.

Presentamos a continuación un análisis cuantitativo y cualitativo de los resultados correspondientes a la pregunta 115:

	DIAS HORAS	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
		VE	VO	VE	VO	VE	VO	VE	VO	VE	VO	VE	VO	VE	VO
CT0	7 a 8	Red		Red		Red		Red		Red		Red		Red	
F	8 a 9	Red		Red		Red		Red		Red		Red		Red	
O	9 a 10	Red		Red		Red		Red		Red		Red		Red	
T	10 a 11	Red		Red		Red		Red		Red		Red		Red	
O	11 a 12	Red		Red		Red		Red		Red		Red		Red	
P	12 a 13	Red		Red		Red		Red		Red		Red		Red	
E	13 a 14	Red		Red		Red		Red		Red		Red		Red	
R	14 a 15	Red		Red		Red		Red		Red		Red		Red	
I	15 a 16	Green		Green		Green		Green		Green		Green		Green	
O	16 a 17	Green		Green		Green		Green		Green		Green		Green	
D	17 a 18	Green		Green		Green		Green		Green		Green		Green	
O	18 a 19	Green		Green		Green		Green		Green		Green		Green	
	19 a 20	Green		Green		Green		Green		Green		Green		Green	
	20 a 21	Green		Green		Green		Green		Green		Green		Green	
	21 a 22	Green		Green		Green		Green		Green		Green		Green	
	22 a 23	Green		Green		Green		Green		Green		Green		Green	
	23 a 24	Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue	
	24 a 1	Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue	
	1 a 2	Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue	
	2 a 3	Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue	
	3 a 4	Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue	
	4 a 5	Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue	
	5 a 6	Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue	
CT24	6 a 7	Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue		Blue	

Los valores esperados son, aproximadamente, los siguientes: de 7 a 15, 56 horas en color rojo; de 15 a 23, 56 horas en color verde; de 23 a 7, 56 horas en color azul.

Para 168 horas semanales, la proporción de horas de vigilia, colores rojo y verde, son 112 horas; y la proporción de horas de sueño, color azul, son 56 horas.

Las 112 horas de vigilia se distribuyen en horas de actividad (trabajo y estudio), color rojo; y horas de descanso (recreación, cultura y sociedad), color verde; estas últimas aumentan el fin de semana.

Los valores observados en los alumnos suelen variar con la edad, más que entre chicas y chicos; las variaciones se refieren a la hora de irse a dormir, especialmente el

fin de semana, en que se aprecian cambios importantes en los mayores, que trasnochan y luego continúan durmiendo por la mañana; también se aprecian variaciones en las horas de estudio, “hacer deberes”, que aumentan con la edad e incluyen los fines de semana.

También pueden ser tenidos en consideración los valores deseados por los mismos adolescentes.

Análisis cuantitativo: consiste en la valoración de los porcentajes de las denominadas horas *rojas*, *verdes* y *azules*, que seguramente no serán iguales, pero que pueden resultar bastante regulares y proporcionadas, o también compensadas dentro de unos márgenes saludables.

En el siguiente ejemplo se observan los valores absolutos, los porcentajes y la compensación:

$$R\ 44\ (26,2\%) + V\ 66\ (39,3\%) + A\ 58\ (34,5\%) = 168\ \text{horas}\ (100\%)$$

$$R\ 44\ (44-56=-12) + V\ 66\ (66-56=10) + A\ 58\ (58-56=2) = 168\ \text{horas}\ (-12R=10V+2A)$$

DIAS			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	HORAS	V E	VO	VO	VO	VO	VO	VO	VO
CT0	7 a 8								
F O T O P E R I O D O	8 a 9								
	9 a 10								
	10 a 11								
	11 a 12								
	12 a 13								
	13 a 14								
	14 a 15								
	15 a 16								
	16 a 17								
	17 a 18								
18 a 19									
	19 a 20								
	20 a 21								
	21 a 22								
	22 a 23								
	23 a 24								
	24 a 1								
	1 a 2								
	2 a 3								
	3 a 4								
	4 a 5								
5 a 6									
CT2	6 a 7								
4									

En el siguiente ejemplo se observan otros valores absolutos, con horas de hacer deberes, los porcentajes y la compensación:

$$R\ 51\ (30,3\%) + V\ 59\ (35,2\%) + A\ 58\ (34,5\%) = 168\ \text{horas}\ (100\%)$$

$$R\ 51\ (51-56=-5) + V\ 59\ (59-56=3) + A\ 58\ (58-56=2) = 168\ \text{horas}\ (-5R=3V+2A)$$

DIAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	HORAS	VE	VO	VO	VO	VO	VO	VO
F O T O P E R I O D O	CT0	7 a 8						
		8 a 9						
		9 a 10						
		10 a 11						
		11 a 12						
		12 a 13						
		13 a 14						
		14 a 15						
		15 a 16						
		16 a 17						
		17 a 18						
		18 a 19						
		19 a 20						
		20 a 21						
		21 a 22						
		22 a 23						
		23 a 24						
		24 a 1						
		1 a 2						
	2 a 3							
	3 a 4							
	4 a 5							
	5 a 6							
CT24	6 a 7							

Análisis cualitativo: el objetivo es considerar la posibilidad de realizar una valoración de los porcentajes de horas que llamamos *rojas*, *verdes* y *azules*, y acotar unos márgenes para evaluar, en los resultados, la optimización de la vigilia por los adolescentes, la vida diaria saludable y la posible morbilidad; las fases REM y noREM del sueño pueden verse afectadas por la sustitución de las horas azules por verdes al traspasar, y luego continuar durmiendo varias horas durante las primeras del fotoperíodo; otro aspecto a tener en cuenta es la calidad de la selección de actividades propias de las horas verdes.

La doble gráfica (*double-plot*), método cronobiológico de representación gráfica es el más usado de ellos, ya que permite obtener más información a través de una serie larga de datos (dos días o más, por ejemplo), y también de módulos de más de 24 horas (25/28); (DÍEZ, 1997); permite apreciar rápidamente las características rítmicas de la variable estudiada, el período del ritmo, la estabilidad, etc; se aplican de forma

individual, y en nuestro estudio se refieren a la alternancia de vigilia-sueño, por edades y sexo, pudiendo apreciarse en algunos casos la irregularidad horaria.

Cuando el período del ritmo es superior a 24 horas, la gráfica se va desplazando hacia la derecha, igualmente si es inferior, hacia la izquierda; permite determinar exactamente el valor del período del ritmo estudiado; el desplazamiento “d” producido en “n” filas se suma al módulo, usando las mismas unidades para el módulo y para el desplazamiento; si se desplaza a la derecha es “d” positivo y si en cambio es hacia la izquierda, “d” es negativo.

$$\text{Período} = \text{módulo de doble gráfica} + \frac{\text{desplazamiento}}{\text{día}}$$

Días / Horas	día		
	0	12	24
1		día 1	día 2
2		día 2	día 3
3		día 3	día 4
4		día 4	día 5
5		día 5	día 6
6		día 6	día 7
7		día 7	día ...

La aplicación se refiere a la pregunta 115, sobre la distribución de las horas de sueño y vigilia, de adolescentes chicas y chicos, de los tres ciclos, durante la semana, teniendo en cuenta que los desplazamientos están condicionados por los horarios de clase:

Lunes / martes  
 Martes / miércoles  
 Miércoles / jueves  
 Jueves / viernes  
 Viernes / sábado  
 Sábado / domingo  
 Domingo / lunes

o

Domingo / lunes  
 Lunes / martes  
 Martes / miércoles  
 Miércoles / jueves  
 Jueves / viernes  
 Viernes / sábado  
 Sábado / domingo

# RESULTADOS

Se exponen a continuación los resultados tabulados de las preguntas de los cuestionarios aplicados a los alumnos de los institutos Infanta Isabel d’Aragó y Frederic Mompou, que constituyeron la primera fase de la aplicación de las técnicas de recogida de datos; los resultados de la segunda fase, en el instituto Carles Ribes y, por último, nuevamente en el IES Infanta Isabel d’Aragó, los correspondientes a la tercera fase.

## Primera fase

1- Resultados de las técnicas de estudio aplicadas en el IES “Infanta Isabel d’Aragó” durante el curso lectivo 1998-1999.

2- Resultados de las técnicas de estudio aplicadas en el IES “Frederic Mompou” durante el curso lectivo 1999-2000.

## Segunda fase

3- Resultados de las técnicas de estudio aplicadas en el IES Carles Ribes durante el curso lectivo 2001-2002.

## Tercera fase

4- Resultados de las técnicas de estudio aplicadas en el IES Infanta Isabel d’Aragó durante el curso lectivo 2003-2004.

## Primera fase

### Primera muestra: IES Infanta Isabel d'Aragó.

Pregunta nº 1- *Sexo:*

Tabla nº 1:

	Cantidad	Porcentaje
Alumnas	74	52%
Alumnos	68	48%

La muestra de alumnos de los grupos clase está representada de forma bastante regular por chicos y chicas.

Pregunta nº 2- *Año de nacimiento:*

Tabla nº 2:

	1986		1985		1984		1983	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
74 chicas	14	19%	28	38%	27	36%	5	7%
68 chicos	21	31%	18	27%	24	35%	5	7%

Son éstas las edades de los alumnos, que coinciden con la pubertad y adolescencia, una de las etapas de la vida con un desarrollo más intenso.

Pregunta nº 3- *1º/2º ciclo de ESO / BA*

Tabla nº 3:

	Primer ciclo		Segundo ciclo	
	<i>n</i>	Porcentaje	<i>n</i>	Porcentaje
Alumnas	51	53%	23	51%
Alumnos	46	47%	22	49%

En esta tabla figuran los adolescentes escolarizados en la etapa de educación secundaria obligatoria, que comprende dos ciclos, que en la casi totalidad son coincidentes con la edad.

Pregunta nº 4- *Vivienda: a- piso de una gran ciudad; b- piso de ciudad pequeña o pueblo; c- casa de una gran ciudad; d- casa de ciudad pequeña o pueblo*

Tabla nº 4:

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
51 alumnas primer ciclo	50	98%	0	0%	1	2%	0	0%
23 alumnas segundo ciclo	22	96%	0	0%	1	4%	0	0%
46 alumnos primer ciclo	43	93%	0	0%	3	7%	0	0%
22 alumnos segundo ciclo	20	91%	0	0%	2	9%	0	0%

Observamos el predominio de las familias que habitan en un piso de los edificios que forman parte del barrio donde está emplazado el instituto.

Pregunta nº 5- *Personas que viven en casa: a- de 0 a 20 años; b- de 20 a 40 años; c- de 40 a 60 años; d- de más de 60 años;*

Tabla n° 5a:

Alumnos por ciclo	Una	%	Dos	%	Tres	%	Cuatro	%
51 alumnas primer ciclo	38	74%	8	16%	3	6%	2	4%
23 alumnas segundo ciclo	17	74%	3	13%	2	9%	1	4%
46 alumnos primer ciclo	36	78%	8	17%	2	5%	0	0%
22 alumnos segundo ciclo	19	86%	2	9%	1	5%	0	0%

Tabla n° 5b:

Alumnos por ciclo	Una	%	Dos	%	Tres	%	Cuatro	%
51 alumnas primer ciclo	5	10%	46	90%	0	0%	0	0%
23 alumnas segundo ciclo	8	35%	15	65%	0	0%	0	0%
46 alumnos primer ciclo	14	30%	32	70%	0	0%	0	0%
22 alumnos segundo ciclo	15	68%	7	32%	0	0%	0	0%

Tabla n° 5c:

Alumnos por ciclo	Una	%	Dos	%	Tres	%	Cuatro	%
51 alumnas primer ciclo	6	12%	3	6%	0	0%	0	0%
23 alumnas segundo ciclo	6	26%	0	0%	0	0%	0	0%
46 alumnos primer ciclo	18	39%	4	9%	0	0%	0	0%
22 alumnos segundo ciclo	15	68%	2	9%	0	0%	0	0%

Tabla n° 5d:

Alumnos por ciclo	Una	%	Dos	%	Tres	%	Cuatro	%
51 alumnas primer ciclo	8	16%	4	8%	0	0%	0	0%
23 alumnas segundo ciclo	4	17%	2	9%	0	0%	0	0%
46 alumnos primer ciclo	9	20%	5	11%	0	0%	0	0%
22 alumnos segundo ciclo	6	27%	2	9%	0	0%	0	0%

Observando el resultado de las tablas, se aprecia el predominio de las familias de tres o cuatro miembros, constituidas por el padre, la madre y uno o dos hijos, y en una menor proporción, probablemente los abuelos.

Pregunta n° 6- *En qué trabajan: a- tu padre y b- tu madre?*

Tabla n° 6a:

Alumnos por ciclo	Oficio	Porcentaje	Profesión	Porcentaje	NO	Porcentaje
51 alumnas primer ciclo	47	92%	4	8%	0	0%
23 alumnas segundo ciclo	18	78%	5	22%	0	0%
46 alumnos primer ciclo	35	76%	11	24%	0	0%
22 alumnos segundo ciclo	18	82%	4	18%	0	0%

Tabla n° 6b:

Alumnos por ciclo	Oficio	Porcentaje	Profesión	Porcentaje	NO	Porcentaje
51 alumnas primer ciclo	26	51%	7	14%	18	35%
23 alumnas segundo ciclo	5	22%	12	52%	6	26%
46 alumnos primer ciclo	31	67%	5	11%	10	22%
22 alumnos segundo ciclo	17	77%	2	9%	3	14%

Se observa el predominio de los oficios en los padres respecto de las profesiones libres, también que las madres que sólo se desempeñan como amas de casa no son un porcentaje importante, la mayoría lo comparte con el trabajo fuera del hogar.

**Pregunta n° 7-** Actualmente, cómo vas al instituto?

**a-** a pie y tardas menos de media hora; **b-** a pie y tardas entre media y una hora;

**c-** con transporte y tardas menos de media hora; **d-** con transporte y tardas entre media y una hora

**Tabla n° 7:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
51 alumnas primer ciclo	45	88%	2	4%	4	8%	0	0%
23 alumnas segundo ciclo	22	96%	0	0%	1	4%	0	0%
46 alumnos primer ciclo	43	93%	0	0%	3	7%	0	0%
22 alumnos segundo ciclo	18	82%	1	5%	3	13%	0	0%

La mayor parte de los alumnos viven en el barrio y son exalumnos de los centros de enseñanza primaria de la zona, sólo en algunos casos puntuales se trasladan en autobús o metro desde otros barrios cercanos.

**Pregunta n° 8-** Al acabar las clases, con qué frecuencia realizas ejercicios físicos o practicas algún deporte? **a-** nunca **b-** alguna vez **c-** cada semana **d-** cada día

**Tabla n° 8:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
51 alumnas primer ciclo	7	14%	42	82%	2	4%	0	0%
23 alumnas segundo ciclo	19	83%	3	13%	1	4%	0	0%
46 alumnos primer ciclo	2	4%	21	46%	20	43%	3	7%
22 alumnos segundo ciclo	2	9%	6	27%	11	50%	3	14%

En las chicas, sobre todo de segundo ciclo, se observan los porcentajes más bajos de actividad deportiva o física en general.

**Pregunta n° 9-** De esta lista de razones, señala las que tienen para ti más importancia cuando haces deporte: **a-** divertirme con los amigos; **b-** ser un buen deportista; **c-** ganar; **d-** estar en forma; **e-** agradar a mis padres

**Tabla n° 9: Porcentajes de respuestas afirmativas**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
51 alumnas 1º ciclo	47	92%	50	98%	45	88%	51	100%	45	88%
23 alumnas 2º ciclo	21	91%	22	96%	21	91%	23	100%	21	91%
46 alumnos 1º ciclo	44	96%	45	98%	45	98%	42	91%	45	98%
22 alumnos 2º ciclo	21	95%	21	95%	21	95%	21	95%	19	86%

Prácticamente la totalidad de los alumnos manifiesta su valoración por los aspectos señalados, independientemente de que practiquen deportes, reconocen su importancia fisiológica y sociocultural .

**Pregunta n° 10-** Crees que estás en buena forma? **a-** muy buena **b-** buena **c-** moderada **d-** mala

**Tabla n° 10:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
51 alumnas primer ciclo	0	0%	25	49%	26	51%	0	0%
23 alumnas segundo ciclo	0	0%	0	0%	23	100%	0	0%
46 alumnos primer ciclo	4	9%	33	72%	9	20%	0	0%
22 alumnos segundo ciclo	2	9%	19	86%	1	5%	0	0%

Es alta la proporción de adolescentes que manifiesta una aceptación de su estado físico, especialmente los chicos, el porcentaje de “C” aumenta, aunque repartido con “B”, en las niñas de primer ciclo, y representa la totalidad de las alumnas de segundo ciclo.

**Pregunta n° 11-** A qué hora sueles acostarte, si al día siguiente has de ir al instituto?

**a-** antes de las diez **b-** entre las diez y las once **c-** entre las once y las doce **d-** después de las doce

**Tabla n° 11:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	9	18%	34	67%	8	15%	0	0%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	10	43%	13	57%	0	0%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	8	17%	31	68%	7	15%	0	0%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	2	9%	20	91%	0	0%

Los valores predominantes en chicas y chicos de ambos niveles educativos, indican que tienen un horario de sueño saludable, predominando en primer ciclo la segunda opción y en segundo ciclo la tercera.

**Pregunta n° 12-** *A qué hora te levantas normalmente, los días de clase?*

**a-** *a las seis y media o antes*    **b-** *alrededor de las siete*    **c-** *después de las siete y media*

**Tabla n° 12:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	4	8%	47	92%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	6	26%	17	74%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	5	11%	41	89%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	4	18%	18	82%

La proporción de la tercera opción es alta en todos los grupos, se observa que las alumnas y alumnos de segundo ciclo se reparten más con la segunda, aunque la cercanía del instituto, según sus propias manifestaciones, favorece el predominio de la última.

**Pregunta n° 13-** *Te encuentras muy cansado cuando vas al instituto a la mañana?*

**a-** *cada día*    **b-** *algunas veces*    **c-** *nunca*

**Tabla n° 13:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	6	12%	45	88%	0	0%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	2	9%	21	91%	0	0%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	2	4%	43	94%	1	2%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	2	9%	18	82%	2	9%

Se observa que los porcentajes aumentan con gran diferencia en la segunda opción, que podría estar determinada por elementos diversos y circunstanciales, y los de la primera son bajos.

**Pregunta n° 14-** *Te quedas dormido fácilmente, en los siguientes lugares? a- en la playa; b- en el autobús; c- en el cine; d- en la sala de espera del dentista; e- otros*

**Tabla n° 14: Porcentajes de respuestas afirmativas**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	2	4%	0	0%	0	0%	0	0%	2	4%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	5	22%	0	0%	0	0%	0	0%	1	4%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	3	7%	0	0%	4	9%	0	0%	2	4%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	3	14%	0	0%	4	18%	0	0%	4	18%

La proporción de alumnos que manifiestan facilidad para quedarse dormidos en circunstancias propias de las horas de vigilia es muy baja, los chicos de segundo ciclo del último apartado responden que en horas de clase o en casa en horas de siesta.

**Pregunta n° 15.1-** *Hablas con tu madre de los problemas que te preocupan?*

**a-** *fácilmente*    **b-** *con dificultad*    **c-** *no tengo*

**Tabla n° 15.1:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
51 alumnas primer ciclo	4	8%	47	92%	0	0%
23 alumnas segundo ciclo	7	30%	16	70%	0	0%
46 alumnos primer ciclo	0	0%	46	100%	0	0%
22 alumnos segundo ciclo	0	0%	22	100%	0	0%

**Pregunta n° 15.2-** *Hablas con tu padre de los problemas que te preocupan?*

a- fácilmente      b- con dificultad      c- no tengo

**Tabla n° 15.2:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
51 alumnas primer ciclo	0	0%	51	100%	0	0%
23 alumnas segundo ciclo	0	0%	22	96%	1	4%
46 alumnos primer ciclo	4	9%	42	91%	0	0%
22 alumnos segundo ciclo	4	18%	16	73%	2	9%

**Pregunta n° 15.3-** *Hablas con tus profesores de los problemas que te preocupan?*

a- fácilmente      b- con dificultad      c- no tengo

**Tabla n° 15.3:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
51 alumnas primer ciclo	4	8%	47	92%	0	0%
23 alumnas segundo ciclo	1	4%	22	96%	0	0%
46 alumnos primer ciclo	5	11%	41	89%	0	0%
22 alumnos segundo ciclo	0	0%	22	100%	0	0%

**Pregunta n° 15.4-** *Hablas con otros adultos de los problemas que te preocupan?*

a- fácilmente      b- con dificultad      c- no tengo

**Tabla n° 15.4:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
51 alumnas primer ciclo	4	8%	47	92%	0	0%
23 alumnas segundo ciclo	0	0%	23	100%	0	0%
46 alumnos primer ciclo	4	9%	42	91%	0	0%
22 alumnos segundo ciclo	0	0%	22	100%	0	0%

**Pregunta n° 15.5-** *Hablas con tus hermanos de los problemas que te preocupan?*

a- fácilmente      b- con dificultad      c- no tengo

**Tabla n° 15.5:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
51 alumnas primer ciclo	5	10%	41	80%	5	10%
23 alumnas segundo ciclo	2	9%	3	13%	18	78%
46 alumnos primer ciclo	7	15%	0	0%	39	85%
22 alumnos segundo ciclo	2	9%	0	0%	20	91%

**Pregunta n° 15.6-** *Hablas con tus hermanas de los problemas que te preocupan?*

a- fácilmente      b- con dificultad      c- no tengo

**Tabla n° 15.6:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
51 alumnas primer ciclo	8	16%	1	2%	42	82%
23 alumnas segundo ciclo	2	9%	1	4%	20	87%
46 alumnos primer ciclo	2	4%	3	7%	41	89%
22 alumnos segundo ciclo	1	5%	1	5%	20	90%

**Pregunta n° 15.7- Hablas con tus amigos de los problemas que te preocupan?**

**a- fácilmente    b- con dificultad    c- no tengo**

**Tabla n° 15.7:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	49	96%	2	4%	0	0%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	20	87%	1	4%	2	9%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	46	100%	0	0%	0	0%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	20	91%	0	0%	2	9%

Los valores que se observan en las tablas correspondientes a la pregunta referente a la facilidad de comunicarse con personas adultas o jóvenes, familiares o no, del mismo sexo o del otro, para comentar o consultar sobre temas que les preocupan, revelan que tienen dificultades con los adultos en general y, entre hermanos, más facilidad con el mismo sexo, aunque muchos de ellos no tienen hermanos o hermanas.

**Pregunta n° 16.1- Tomas con frecuencia chocolate?**

**a- más de una vez al día    b- una vez al día    c- una vez por semana    d- algunas veces    e- nunca**

**Tabla n° 16.1:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	2	4%	37	72%	10	20%	2	4%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	1	4%	15	65%	6	27%	1	4%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	2	4%	30	65%	9	20%	5	11%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	10	45%	11	50%	1	5%

En las chicas y en los chicos de primer ciclo predomina el consumo de frecuencia semanal, no tan acusado en los chicos de segundo ciclo.

**Pregunta n° 16.2- Tomas con frecuencia café?**

**a- más de una vez al día    b- una vez al día    c- una vez por semana    d- algunas veces    e- nunca**

**Tabla n° 16.2:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	0	0%	44	86%	7	14%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	3	13%	19	83%	1	4%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	1	2%	38	83%	7	15%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	1	4%	16	73%	5	23%

Aunque es frecuente en el desayuno la ingesta de café, dado el efecto favorecedor del estado de alerta de la cafeína, al comienzo de la vigilia, los porcentajes son mayores en las últimas opciones, y especialmente en primer ciclo.

**Pregunta n° 16.3- Tomas con frecuencia té o hierbas?**

**a- más de una vez al día    b- una vez al día    c- una vez por semana    d- algunas veces    e- nunca**

**Tabla n° 16.3:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	1	2%	6	12%	44	86%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	1	4%	2	9%	20	87%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	0	0%	3	7%	43	93%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%	21	95%

El consumo es ínfimo y prevalece en las chicas y chicos de primer ciclo.

**Pregunta n° 16.4- Tomas con frecuencia bebidas gaseosas?**

**a- más de una vez al día    b- una vez al día    c- una vez por semana    d- algunas veces    e- nunca**

**Tabla n° 16.4:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	2	4%	40	78%	8	16%	1	2%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	17	74%	4	17%	2	9%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	3	6%	38	83%	4	9%	1	2%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	1	4%	18	82%	3	14%	0	0%

Las respuestas respecto al consumo de gaseosas, son positivas en las chicas y chicos, en un alto porcentaje en la frecuencia semanal.

**Pregunta n° 16.5- Tomas con frecuencia bebidas alcohólicas?**

**a- más de una vez al día b- una vez al día c- una vez por semana d- algunas veces e- nunca**

**Tabla n° 16.5:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	0	0%	3	6%	48	94%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	2	9%	2	9%	19	82%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	1	2%	2	4%	43	94%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%	21	95%

No se aprecian diferencias que señalen que el consumo, que es muy bajo, aumenta con la edad o que haya diferencias genéricas.

**Pregunta n° 16.6- Fumas con frecuencia?**

**a- más de una vez al día b- una vez al día c- una vez por semana d- algunas veces e- nunca**

**Tabla n° 16.6:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	2	4%	5	10%	44	86%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	1	4%	5	22%	17	74%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	2	4%	4	9%	40	87%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	1	5%	5	23%	16	72%

Las respuestas a a esta pregunta, negativas respecto al consumo habitual de tabaco, predominan en todos los grupos, y en primer ciclo aún más.

**Pregunta n° 16.7- Tomas con frecuencia golosinas?**

**a- más de una vez al día b- una vez al día c- una vez por semana d- algunas veces e- nunca**

**Tabla n° 16.7:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	4	8%	7	14%	40	78%	0	0%	0	0%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	1	4%	17	74%	3	13%	2	9%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	2	4%	5	11%	38	83%	1	2%	0	0%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	1	5%	17	77%	3	14%	1	4%

El consumo diario predomina en primer ciclo y unos pocos que nunca las comen, en segundo ciclo, en porcentajes predomina el consumo de frecuencia semanal.

**Pregunta n° 16.8- Tomas con frecuencia bocadillos?**

**a- más de una vez al día b- una vez al día c- una vez por semana d- algunas veces e- nunca**

**Tabla n° 16.8:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	46	90%	2	4%	3	6%	0	0%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	19	83%	0	0%	3	13%	1	4%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	5	11%	39	85%	2	4%	0	0%	0	0%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	2	9%	17	78%	2	9%	1	4%	0	0%

En general son consumidores de bocadillo en el descanso diario entre clases a media mañana, y en los chicos se observa una ligera frecuencia mayor.

**Pregunta n° 16.9-** *Tomas con frecuencia bollycao o similar?*

**a-** *más de una vez al día*   **b-** *una vez al día*   **c-** *una vez por semana*   **d-** *algunas veces*   **e-** *nunca*

**Tabla n° 16.9:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	14	27%	17	34%	18	35%	2	4%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	2	9%	19	82%	2	9%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	6	13%	11	24%	23	50%	6	13%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	2	9%	3	14%	15	68%	2	9%

El consumo no es tan frecuente como el del bocadillo y coincide con el de chocolate en las chicas, que es más acusado.

**Pregunta n° 16.10-** *Tomas con frecuencia frutos secos?*

**a-** *más de una vez al día*   **b-** *una vez al día*   **c-** *una vez por semana*   **d-** *algunas veces*   **e-** *nunca*

**Tabla n° 16.10:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	1	2%	45	88%	4	8%	1	2%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	1	4%	21	92%	0	0%	1	4%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	1	2%	3	7%	39	85%	1	2%	2	4%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	1	5%	1	5%	18	80%	1	5%	1	5%

La frecuencia semanal es la predominante y muy alta, independientemente de género y edad.

**Pregunta n° 17.1-** *Tienes con frecuencia dolor de cabeza?*

**a-** *más de una vez a la semana*   **b-** *más de una vez al mes*   **c-** *nunca o casi nunca*

**Tabla n° 17.1:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	9	18%	16	31%	26	51%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	8	35%	8	35%	7	30%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	7	15%	12	26%	27	59%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	1	4%	4	18%	17	78%

Las respuestas nos permiten observar los porcentajes de frecuencias más altas en las alumnas, especialmente en las de segundo ciclo; aunque los valores más altos se hallan en general en la tercera opción, las dos primeras opciones están representadas en todos los grupos.

**Pregunta n° 17.2-** *Tienes con frecuencia dolor de espalda?*

**a-** *más de una vez a la semana*   **b-** *más de una vez al mes*   **c-** *nunca o casi nunca*

**Tabla n° 17.2:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	11	22%	15	29%	25	49%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	6	26%	11	48%	6	26%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	4	9%	23	50%	19	41%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	4	18%	5	23%	13	59%

Los valores están muy repartidos, pero en general son menores en la primera opción.

**Pregunta n° 17.3-** *Tienes con frecuencia aburrimiento?*

**a-** *más de una vez a la semana*   **b-** *más de una vez al mes*   **c-** *nunca o casi nunca*

**Tabla n° 17.3:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	13	25%	20	40%	18	35%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	4	17%	12	52%	7	31%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	6	13%	15	33%	25	54%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	2	9%	5	23%	15	68%

Se observan diferencias genéricas en la prevalencia de la segunda opción en las chicas y de la tercera en los chicos, aunque la primera tiene una cierta representatividad.

**Pregunta n° 17.4- Tienes con frecuencia insomnio?**

**a-** más de una vez a la semana    **b-** más de una vez al mes    **c-** nunca o casi nunca

**Tabla n° 17.4:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	6	12%	12	24%	33	64%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	4	17%	6	26%	13	57%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	3	7%	7	15%	36	78%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	1	5%	2	9%	19	86%

Los valores progresan hacia la tercera opción pero son considerables en las dos primeras, y superiores en las chicas.

**Pregunta n° 17.5- Tienes con frecuencia enfado?**

**a-** más de una vez a la semana    **b-** más de una vez al mes    **c-** nunca o casi nunca

**Tabla n° 17.5:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	23	45%	19	37%	9	18%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	10	43%	6	26%	7	31%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	10	22%	24	52%	12	26%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	6	27%	7	32%	9	41%

Los valores están repartidos, prevalece la primera opción en las chicas, la segunda en los chicos más jóvenes y la tercera en los de más edad.

**Pregunta n° 17.6- Con frecuencia estás nervioso/a?**

**a-** más de una vez a la semana    **b-** más de una vez al mes    **c-** nunca o casi nunca

**Tabla n° 17.6:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	39	76%	8	16%	4	8%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	19	83%	4	17%	0	0%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	14	30%	21	46%	11	24%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	7	32%	9	41%	6	27%

En las chicas se pueden apreciar porcentajes altos en la primera opción, en segundo ciclo el 0% en la tercera, en los chicos los valores están repartidos, siendo los más elevados los de la segunda.

**Pregunta n° 17.7- Con frecuencia estás mareado/a?**

**a-** más de una vez a la semana    **b-** más de una vez al mes    **c-** nunca o casi nunca

**Tabla n° 17.7:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	8	16%	8	16%	35	68%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	7	31%	4	17%	12	52%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	3	7%	9	20%	34	73%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	1	5%	21	95%

La mayoría de los alumnos no se marean con frecuencia, algo más las chicas de segundo ciclo.

**Pregunta n° 17.8-** *Con frecuencia tienes pesadillas?*

**a-** *más de una vez a la semana*    **b-** *más de una vez al mes*    **c-** *nunca o casi nunca*

**Tabla n° 17.8:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	5	10%	23	45%	23	45%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	12	52%	11	48%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	3	6%	9	20%	34	74%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	3	14%	19	86%

La incidencia de pesadillas durante el sueño no es muy alta pero sí considerable, especialmente en las chicas.

**Pregunta n° 18-** *Al acabar las clases, casi siempre es necesario hacer deberes y estudiar. Normalmente, cuánto tiempo dedicas a ello?*

**a-** *nunca hago deberes*    **b-** *menos de una hora*    **c-** *entre una y dos horas*    **d-** *más de dos horas*

**Tabla n° 18:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	29	57%	21	41%	1	2%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	4	17%	17	74%	2	9%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	2	4%	36	78%	8	18%	0	0%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	6	27%	10	46%	6	27%	0	0%

Se observan diferencias genéricas en el tiempo de dedicación a las tareas escolares, que es mayor en las chicas, y en la presencia del 0% en las opciones A y D.

**Pregunta n° 19-** *Si hoy tuvieses la tarde libre, sabrías cómo emplear el tiempo?*

**a-** *sí, siempre tengo cosas que hacer*    **b-** *sí, pensaría en hacer algo*    **c-** *no, seguramente no sabría qué hacer*

**Tabla n° 19:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	37	73%	13	25%	1	2%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	15	65%	6	26%	2	9%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	34	74%	10	22%	2	4%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	12	55%	8	36%	2	9%

Todos los grupos manifiestan en su mayoría una actitud positiva y entusiasta acerca de emplear el tiempo de ocio, muy pocos denotan inseguridad para decidir acerca de alguna actividad.

**Pregunta n° 20-** *Cuántas horas pasas cada día estudiando o trabajando con el ordenador, video o similar?*

**a-** *menos de una*    **b-** *de una a dos*    **c-** *de dos a tres*    **d-** *más de tres horas*

**Tabla n° 20:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	49	96%	2	4%	0	0%	0	0%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	20	87%	2	9%	1	4%	0	0%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	42	91%	3	7%	1	2%	0	0%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	16	72%	5	23%	1	5%	0	0%

Los valores más altos se observan en la primera opción aunque se reparten en los chicos de segundo ciclo.

**Pregunta n° 21-** *Cuántas horas pasas cada día divirtiéndote con el ordenador, video o similar?*

**a-** *menos de una*    **b-** *de una a dos*    **c-** *de dos a tres*    **d-** *más de tres horas*

**Tabla n° 21:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	7	14%	43	84%	1	2%	0	0%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	18	78%	5	22%	0	0%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	3	6%	28	61%	15	33%	0	0%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	3	14%	13	59%	6	27%	0	0%

Prevalcen los porcentajes altos en la segunda opción de todos los grupos, pero en los chicos, y en las chicas de segundo ciclo, también la tercera tiene representatividad.

**Pregunta n° 22-** *Normalmente, dónde quedas con tus amigos?*

**a-** en casa; **b-** en casa de mis amigos; **c-** en la calle o en una plaza; **d-** en grandes almacenes; **e-** en el bar; **f-** en la discoteca

**Tabla n° 22: Porcentaje de respuestas afirmativas**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%	F	%
<b>51 alumnas 1° ciclo</b>	47	92%	47	92%	15	29%	14	27%	1	2%	0	0%
<b>23 alumnas 2° ciclo</b>	21	91%	22	96%	21	91%	20	87%	5	22%	5	22%
<b>46 alumnos 1° ciclo</b>	44	96%	44	96%	41	89%	22	48%	3	7%	3	7%
<b>22 alumnos 2° ciclo</b>	20	91%	21	95%	21	95%	21	95%	7	32%	11	50%

Los porcentajes de respuestas afirmativas son altos con respecto a sus casas, y van variando luego según la edad y el sexo, los más pequeños no suelen encontrarse en un bar o cafetería, y aún casi no van a la discoteca.

**Pregunta n° 23-** *Eres de los que se animan a la noche y, cuando casi todos están cansados, tú continuarías haciendo cosas?*

**Tabla n° 23:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>51 alumnas primer ciclo</b>	10	20%	41	80%
<b>23 alumnas segundo ciclo</b>	9	39%	14	61%
<b>46 alumnos primer ciclo</b>	9	20%	37	80%
<b>22 alumnos segundo ciclo</b>	11	50%	11	50%

Los porcentajes de respuestas negativas son altos en primer ciclo, se reparten más en las chicas de segundo ciclo hasta equilibrarse en los chicos del grupo equivalente.

**Pregunta n° 24-** *Cuáles de estas razones te pueden hacer pasar mala noche o insomnio?*

**a-** hambre; **b-** malestar leve; **c-** enfado; **d-** miedo a estar solo; **e-** haberte impresionado una película; **f-** otras;

**g-** ninguna

**Tabla n° 24: Porcentaje de respuestas afirmativas**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%	F	%	G	%
<b>51 alumnas 1° ciclo</b>	4	8%	7	14%	5	10%	6	12%	5	10%	0	0%	0	0%
<b>23 alumnas 2° ciclo</b>	0	0%	6	26%	5	22%	1	4%	1	4%	0	0%	0	0%
<b>46 alumnos 1° ciclo</b>	3	7%	5	11%	7	15%	1	2%	2	4%	0	0%	0	0%
<b>22 alumnos 2° ciclo</b>	0	0%	2	9%	4	18%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Los porcentajes evidencian que las razones expuestas no son altamente significativas como causantes de mala noche o insomnio, correspondiendo los valores más importantes a las segunda y tercera, y respecto de los grupos, a las alumnas de primer ciclo.

## Segunda muestra: IES Frederic Mompou .

**Pregunta nº 1- Sexo:**

**Tabla nº 1:**

	Cantidad	Porcentaje
Alumnas	74	52%
Alumnos	67	48%

La muestra de alumnos de los grupos clase está representada por chicos y chicas de manera bastante regular.

**Pregunta nº 2- Año de nacimiento:**

**Tabla nº 2:**

	1988		1987		1986		1985		1984		1983	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>74 chicas</b>	2	3%	21	28%	25	34%	6	8%	9	12%	11	15%
<b>67 chicos</b>	2	3%	21	31%	20	30%	8	12%	6	9%	10	15%

De acuerdo con los años de nacimiento de las chicas y los chicos, las edades de los alumnos coinciden con la pubertad y adolescencia, una de las etapas de la vida con un desarrollo más intenso.

**Pregunta nº 3- 1º/2º ciclo de ESO / BA**

**Tabla nº 3:**

	Primer ciclo		Segundo ciclo	
	n	Porcentaje	n	Porcentaje
Alumnas	49	66%	25	34%
Alumnos	43	64%	24	36%

En esta tabla figuran los adolescentes escolarizados en la etapa de educación secundaria obligatoria, que comprende dos ciclos, y que en la casi totalidad son coincidentes con la edad.

**Pregunta nº 4- Vivienda: : a- piso de una gran ciudad; b- piso de ciudad pequeña o pueblo;**

**c- casa de una gran ciudad; d- casa de ciudad pequeña o pueblo**

**Tabla nº 4:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
<b>49 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	41	84%	0	0%	8	16%
<b>25 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	22	88%	0	0%	3	12%
<b>43 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	35	81%	0	0%	8	19%
<b>24 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	20	83%	0	0%	4	17%

La mayoría de los alumnos viven en edificios de propiedad horizontal, otros en casas propias de ciudades pequeñas, pero en un ambiente claramente urbano.

**Pregunta nº 5- Personas que viven en casa: a- de 0 a 20 años; b- de 20 a 40 años;**

**c- de 40 a 60 años; d- de más de 60 años;**

**Tabla nº 5a:**

Alumnos por ciclo	Una	%	Dos	%	Tres	%	Cuatro	%
<b>49 alumnas primer ciclo</b>	32	65%	12	25%	4	8%	1	2%
<b>25 alumnas segundo ciclo</b>	14	56%	7	28%	3	12%	1	4%
<b>43 alumnos primer ciclo</b>	30	70%	12	28%	1	2%	0	0%
<b>24 alumnos segundo ciclo</b>	19	79%	4	17%	1	4%	0	0%

Tabla n° 5b:

Alumnos por ciclo	Una	%	Dos	%	Tres	%	Cuatro	%
49 alumnas primer ciclo	5	10%	44	90%	0	0%	0	0%
25 alumnas segundo ciclo	6	24%	11	44%	1	4%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	23	53%	20	47%	0	0%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	17	71%	1	4%	0	0%	0	0%

Tabla n° 5c:

Alumnos por ciclo	Una	%	Dos	%	Tres	%	Cuatro	%
49 alumnas primer ciclo	5	10%	3	6%	0	0%	0	0%
25 alumnas segundo ciclo	7	28%	8	32%	0	0%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	22	51%	0	0%	0	0%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	17	71%	5	21%	0	0%	0	0%

Tabla n° 5d:

Alumnos por ciclo	Una	%	Dos	%	Tres	%	Cuatro	%
49 alumnas primer ciclo	5	10%	3	6%	0	0%	0	0%
25 alumnas segundo ciclo	1	4%	0	0%	0	0%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	4	9%	1	2%	0	0%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	2	8%	0	0%	0	0%	0	0%

Observando el resultado de las tablas, se aprecia el predominio de las familias de tres o cuatro miembros, constituidas por el padre, la madre y uno o dos hijos; probablemente algunos abuelos habitan con ellos.

Pregunta n° 6- *En qué trabajan: a- tu padre y b- tu madre?*

Tabla n° 6a:

Alumnos por ciclo	Oficio	Porcentaje	Profesión	Porcentaje	NO	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	41	84%	8	16%	0	0%
25 alumnas segundo ciclo	22	88%	3	12%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	37	86%	6	14%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	20	83%	4	17%	0	0%

Tabla n° 6b:

Alumnos por ciclo	Oficio	Porcentaje	Profesión	Porcentaje	NO	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	5	10%	4	8%	40	82%
25 alumnas segundo ciclo	4	16%	1	4%	20	80%
43 alumnos primer ciclo	8	19%	8	19%	27	62%
24 alumnos segundo ciclo	8	33%	0	0%	16	67%

Se observa que la proporción de las madres que sólo se desempeñan como amas de casa es importante, también el predominio de los oficios en los padres.

Pregunta n° 7- *Actualmente, cómo vas al instituto?*

**a-** a pie y tardas menos de media hora; **b-** a pie y tardas entre media y una hora;

**c-** con transporte y tardas menos de media hora; **d-** con transporte y tardas entre media y una hora

Tabla n° 7:

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
49 alumnas primer ciclo	27	55%	0	0%	22	45%	0	0%
25 alumnas segundo ciclo	21	84%	3	12%	1	4%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	20	47%	0	0%	23	53%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	12	50%	4	17%	8	33%	0	0%

La mayor parte de los alumnos, caminan un tramo relativamente corto hasta el instituto, o las madres los acercan en coche.

**Pregunta n° 8-** *Al acabar las clases, con qué frecuencia realizas ejercicios físicos o practicas algún deporte?* a- nunca b- alguna vez c- cada semana d- cada día

**Tabla n° 8:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
49 alumnas primer ciclo	2	4%	45	92%	2	4%	0	0%
25 alumnas segundo ciclo	12	48%	13	52%	0	0%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	1	2%	26	61%	16	37%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	1	4%	7	29%	13	54%	3	13%

En las chicas de segundo ciclo se observan los porcentajes más bajos de actividad deportiva o física en general.

**Pregunta n° 9-** *De esta lista de razones, señala las que tienen para ti más importancia cuando haces deporte:* a- divertirme con los amigos; b- ser un buen deportista; c- ganar; d- estar en forma; e- agradar a mis padres

**Tabla n° 9: Porcentajes de respuestas afirmativas**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
49 alumnas 1° ciclo	46	94%	42	86%	44	90%	48	98%	47	96%
25 alumnas 2° ciclo	24	96%	18	72%	23	92%	24	96%	24	96%
43 alumnos 1° ciclo	43	100%	43	100%	42	98%	41	95%	39	91%
24 alumnos 2° ciclo	24	100%	24	100%	23	96%	22	92%	23	96%

Prácticamente la totalidad de los alumnos manifiesta su valoración por los aspectos señalados, independientemente de que practiquen o no, deportes.

**Pregunta n° 10-** *Creas que estás en buena forma?* a- muy buena b- buena c- moderada d- mala

**Tabla n° 10:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
49 alumnas primer ciclo	2	4%	19	39%	28	57%	0	0%
25 alumnas segundo ciclo	0	0%	17	68%	8	32%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	3	7%	34	79%	6	14%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	2	8%	20	84%	2	8%	0	0%

Es alta la proporción de adolescentes que manifiesta una aceptación de su estado físico, y el porcentaje de "C" aumenta en las niñas de primer ciclo.

**Pregunta n° 11-** *A qué hora sueles acostarte, si al día siguiente has de ir al instituto?*

a- antes de las diez b- entre las diez y las once c- entre las once y las doce d- después de las doce

**Tabla n° 11:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
49 alumnas primer ciclo	8	16%	36	73%	5	11%	0	0%
25 alumnas segundo ciclo	0	0%	15	60%	10	40%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	5	12%	30	70%	8	18%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	0	0%	7	29%	13	54%	4	17%

Los valores predominantes en chicas y chicos de ambos niveles educativos, indican que tienen un horario de sueño saludable.

**Pregunta n° 12-** *A qué hora te levantas normalmente, los días de clase?*

a- a las seis y media o antes b- alrededor de las siete c- después de las siete y media

**Tabla n° 12:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	0	0%	15	31%	34	69%
25 alumnas segundo ciclo	0	0%	18	72%	7	28%
43 alumnos primer ciclo	0	0%	10	23%	33	77%
24 alumnos segundo ciclo	0	0%	19	79%	5	21%

Se observa que las alumnas y alumnos de primer ciclo se reparten más entre las opciones segunda y tercera, predominando esta última.

**Pregunta n° 13-** *Te encuentras muy cansado cuando vas al instituto a la mañana?*

a- cada día                      b- algunas veces                      c- nunca

**Tabla n° 13:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	5	10%	41	84%	3	6%
25 alumnas segundo ciclo	2	8%	21	84%	2	8%
43 alumnos primer ciclo	3	7%	33	77%	7	16%
24 alumnos segundo ciclo	4	17%	19	79%	1	4%

Se observa que los porcentajes aumentan con gran diferencia en la segunda opción, que podría ser circunstancial, y los porcentajes de la primera son muy bajos.

**Pregunta n° 14-** *Te quedas dormido fácilmente, en los siguientes lugares? a- en la playa; b- en el autobús; c- en el cine; d- en la sala de espera del dentista; e- otros*

**Tabla n° 14: Porcentaje de respuestas afirmativas**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
49 alumnas primer ciclo	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	3	6%
25 alumnas segundo ciclo	3	12%	0	0%	0	0%	0	0%	1	4%
43 alumnos primer ciclo	2	5%	0	0%	1	2%	0	0%	4	9%
24 alumnos segundo ciclo	4	17%	0	0%	2	8%	0	0%	2	8%

La proporción de alumnos que manifiestan facilidad para quedarse dormidos en circunstancias propias de las horas de vigilia es muy baja, al último apartado responden que en el coche o en casa en horas de siesta.

**Pregunta n° 15.1-** *Hablas con tu madre de los problemas que te preocupan?*

a- fácilmente                      b- con dificultad                      c- no tengo

**Tabla n° 15.1:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	6	12%	43	88%	0	0%
25 alumnas segundo ciclo	8	32%	17	68%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	3	7%	40	93%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	0	0%	24	100%	0	0%

**Pregunta n° 15.2-** *Hablas con tu padre de los problemas que te preocupan?*

a- fácilmente                      b- con dificultad                      c- no tengo

**Tabla n° 15.2:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	0	0%	49	100%	0	0%
25 alumnas segundo ciclo	0	0%	25	100%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	9	21%	34	79%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	5	21%	18	75%	1	4%

**Pregunta n° 15.3-** *Hablas con tus profesores de los problemas que te preocupan?*

a- fácilmente      b- con dificultad      c- no tengo

**Tabla n° 15.3:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	5	10%	44	90%	0	0%
25 alumnas segundo ciclo	0	0%	25	100%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	5	12%	38	88%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	0	0%	24	100%	0	0%

**Pregunta n° 15.4-** *Hablas con otros adultos de los problemas que te preocupan?*

a- fácilmente      b- con dificultad      c- no tengo

**Tabla n° 15.4:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	6	12%	43	88%	0	0%
25 alumnas segundo ciclo	0	0%	25	100%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	0	0%	43	100%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	0	0%	24	100%	0	0%

**Pregunta n° 15.5-** *Hablas con tus hermanos de los problemas que te preocupan?*

a- fácilmente      b- con dificultad      c- no tengo

**Tabla n° 15.5:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	5	10%	20	41%	24	49%
25 alumnas segundo ciclo	6	26%	12	48%	7	28%
43 alumnos primer ciclo	12	28%	0	0%	31	72%
24 alumnos segundo ciclo	4	17%	1	4%	19	79%

**Pregunta n° 15.6-** *Hablas con tus hermanas de los problemas que te preocupan?*

a- fácilmente      b- con dificultad      c- no tengo

**Tabla n° 15.6:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	4	8%	22	45%	23	47%
25 alumnas segundo ciclo	15	59%	3	13%	7	28%
43 alumnos primer ciclo	0	0%	11	26%	32	74%
24 alumnos segundo ciclo	2	8%	0	0%	22	92%

**Pregunta n° 15.7-** *Hablas con tus amigos de los problemas que te preocupan?*

a- fácilmente      b- con dificultad      c- no tengo

**Tabla n° 15.7:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	48	98%	0	0%	1	2%
25 alumnas segundo ciclo	23	92%	1	4%	1	4%
43 alumnos primer ciclo	42	98%	1	2%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	23	96%	0	0%	1	4%

Los valores que se observan en las tablas correspondientes a la pregunta referente a la facilidad de comunicarse con personas adultas o jóvenes, familiares o no, del mismo sexo o del otro, para comentar o consultar sobre temas que les preocupan, revelan que tienen dificultades con los adultos en general y, entre hermanos, más facilidad con el mismo sexo.

**Pregunta n° 16.1-** *Tomas con frecuencia chocolate?*

a- más de una vez al día      b- una vez al día      c- una vez por semana      d- algunas veces      e- nunca

**Tabla n° 16.1:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>49 alumnas primer ciclo</b>	2	4%	18	37%	28	57%	1	2%	0	0%
<b>25 alumnas segundo ciclo</b>	1	4%	6	24%	17	68%	1	4%	0	0%
<b>43 alumnos primer ciclo</b>	1	2%	8	19%	24	56%	9	21%	1	2%
<b>24 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	2	8%	5	21%	17	71%	0	0%

En las chicas y en los chicos de primer ciclo predomina el consumo de frecuencia semanal, en los chicos de segundo ciclo es esporádico.

**Pregunta n° 16.2- Tomas con frecuencia café?**

**a- más de una vez al día b- una vez al día c- una vez por semana d- algunas veces e- nunca**

**Tabla n° 16.2:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>49 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	1	2%	4	8%	13	27%	31	63%
<b>25 alumnas segundo ciclo</b>	3	12%	4	16%	1	4%	16	64%	1	4%
<b>43 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	1	2%	8	19%	34	79%
<b>24 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	2	8%	5	21%	17	71%

Aunque es frecuente en el desayuno la ingesta de café, dado el efecto favorecedor del estado de alerta de la cafeína, al comienzo de la vigilia, los porcentajes son mayores en las últimas opciones, y especialmente en los chicos, en chicas de segundo ciclo está algo repartido.

**Pregunta n° 16.3- Tomas con frecuencia té o hierbas?**

**a- más de una vez al día b- una vez al día c- una vez por semana d- algunas veces e- nunca**

**Tabla n° 16.3:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>49 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	3	6%	34	69%	12	25%
<b>25 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	2	8%	17	68%	6	24%
<b>43 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	0	0%	4	9%	39	91%
<b>24 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	0	0%	1	4%	23	96%

El consumo de infusiones es ínfimo, aunque prevalece en las chicas.

**Pregunta n° 16.4- Tomas con frecuencia bebidas gaseosas?**

**a- más de una vez al día b- una vez al día c- una vez por semana d- algunas veces e- nunca**

**Tabla n° 16.4:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>49 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	3	6%	41	84%	5	10%	0	0%
<b>25 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	1	4%	18	72%	5	20%	1	4%
<b>43 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	1	2%	39	91%	2	5%	1	2%
<b>24 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	2	8%	20	84%	2	8%	0	0%

Las respuestas respecto al consumo de gaseosas, son positivas en las chicas y chicos, en un alto porcentaje en la frecuencia semanal.

**Pregunta n° 16.5- Tomas con frecuencia bebidas alcohólicas?**

**a- más de una vez al día b- una vez al día c- una vez por semana d- algunas veces e- nunca**

**Tabla n° 16.5:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>49 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	0	0%	2	4%	47	96%
<b>25 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	0	0%	5	20%	20	80%
<b>43 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	1	2%	2	5%	40	93%
<b>24 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	2	8%	0	0%	22	92%

Las respuestas a a esta pregunta, negativas respecto al consumo habitual de bebidas alcohólicas, predominan en todos los grupos, aunque entre la cuarta opción y la tercera se observa algo de representatividad.

**Pregunta n° 16.6- Fumas con frecuencia?**

**a- más de una vez al día b- una vez al día c- una vez por semana d- algunas veces e- nunca**

**Tabla n° 16.6:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>49 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	0	0%	2	4%	47	96%
<b>25 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	2	8%	6	24%	17	68%
<b>43 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	1	2%	4	9%	38	89%
<b>24 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	1	4%	6	25%	17	71%

Se aprecia una leve diferencia que señala que el consumo, que es muy bajo, aumenta con la edad, no hay en general diferencias genéricas.

**Pregunta n° 16.7- Tomas con frecuencia golosinas?**

**a- más de una vez al día b- una vez al día c- una vez por semana d- algunas veces e- nunca**

**Tabla n° 16.7:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>49 alumnas primer ciclo</b>	2	4%	6	12%	39	80%	1	2%	1	2%
<b>25 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	2	8%	21	84%	1	4%	1	4%
<b>43 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	4	9%	38	89%	1	2%	0	0%
<b>24 alumnos segundo ciclo</b>	1	4%	2	8%	18	76%	2	8%	1	4%

El consumo diario predomina en general en primer ciclo, en porcentajes predomina el consumo de frecuencia semanal en todos los grupos.

**Pregunta n° 16.8- Tomas con frecuencia bocadillos?**

**a- más de una vez al día b- una vez al día c- una vez por semana d- algunas veces e- nunca**

**Tabla n° 16.8:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>49 alumnas primer ciclo</b>	3	6%	40	82%	3	6%	3	6%	0	0%
<b>25 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	20	80%	1	4%	3	12%	1	4%
<b>43 alumnos primer ciclo</b>	5	12%	36	84%	1	2%	1	2%	0	0%
<b>24 alumnos segundo ciclo</b>	1	4%	21	88%	2	8%	0	0%	0	0%

En general son consumidores de bocadillo en el descanso diario entre clases a media mañana, y en primer ciclo se observa una ligera frecuencia mayor.

**Pregunta n° 16.9- Tomas con frecuencia bollycao o similar?**

**a- más de una vez al día b- una vez al día c- una vez por semana d- algunas veces e- nunca**

**Tabla n° 16.9:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>49 alumnas primer ciclo</b>	1	2%	21	43%	18	37%	9	18%	0	0%
<b>25 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	1	4%	1	4%	16	64%	7	28%
<b>43 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	23	53%	16	37%	4	10%	0	0%
<b>24 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	3	13%	17	70%	4	17%

El consumo es bastante frecuente, más acusado en los más pequeños.

**Pregunta n° 16.10- Tomas con frecuencia frutos secos?**

**a- más de una vez al día b- una vez al día c- una vez por semana d- algunas veces e- nunca**

**Tabla n° 16.10:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%
<b>49 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	4	8%	40	82%	4	8%	1	2%
<b>25 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	1	4%	16	64%	6	24%	2	8%
<b>43 alumnos primer ciclo</b>	1	2%	4	10%	36	84%	1	2%	1	2%
<b>24 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	2	8%	20	84%	2	8%	0	0%

Las respuestas respecto al consumo de frutos secos indican que la frecuencia semanal es la predominante y muy alta, independientemente del género y la edad, levemente inferior en las chicas de segundo ciclo.

**Pregunta n° 17.1- Tienes con frecuencia dolor de cabeza?**

**a-** más de una vez a la semana    **b-** más de una vez al mes    **c-** nunca o casi nunca

**Tabla n° 17.1:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
<b>49 alumnas primer ciclo</b>	7	14%	15	31%	27	55%
<b>25 alumnas segundo ciclo</b>	8	32%	5	20%	12	48%
<b>43 alumnos primer ciclo</b>	1	2%	10	23%	32	75%
<b>24 alumnos segundo ciclo</b>	4	17%	8	33%	12	50%

Las respuestas nos permiten observar los porcentajes de frecuencias más altas en la tercera opción, aunque las dos primeras opciones están representadas en todos los grupos, sobre todo en las alumnas y alumnos de segundo ciclo.

**Pregunta n° 17.2- Tienes con frecuencia dolor de espalda?**

**a-** más de una vez a la semana    **b-** más de una vez al mes    **c-** nunca o casi nunca

**Tabla n° 17.2:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
<b>49 alumnas primer ciclo</b>	11	22%	13	27%	25	51%
<b>25 alumnas segundo ciclo</b>	8	32%	8	32%	9	36%
<b>43 alumnos primer ciclo</b>	7	17%	13	30%	23	53%
<b>24 alumnos segundo ciclo</b>	2	8%	8	33%	14	59%

Los porcentajes inferiores se observan en la primera opción, aunque en las chicas de segundo ciclo están repartidos.

**Pregunta n° 17.3- Tienes con frecuencia aburrimiento?**

**a-** más de una vez a la semana    **b-** más de una vez al mes    **c-** nunca o casi nunca

**Tabla n° 17.3:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
<b>49 alumnas primer ciclo</b>	15	31%	16	32%	18	37%
<b>25 alumnas segundo ciclo</b>	6	24%	8	32%	11	44%
<b>43 alumnos primer ciclo</b>	5	12%	14	32%	24	56%
<b>24 alumnos segundo ciclo</b>	1	4%	6	25%	17	71%

Se observa la prevalencia de la tercera opción en todos los grupos, aunque las dos primeras tienen una cierta representatividad, en especial en las chicas.

**Pregunta n° 17.4- Tienes con frecuencia insomnio?**

**a-** más de una vez a la semana    **b-** más de una vez al mes    **c-** nunca o casi nunca

**Tabla n° 17.4:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	6	12%	10	20%	33	68%
25 alumnas segundo ciclo	3	12%	7	28%	15	60%
43 alumnos primer ciclo	3	7%	5	12%	35	81%
24 alumnos segundo ciclo	0	0%	4	17%	20	83%

Los valores progresan hacia la tercera opción pero son considerables en las dos primeras, y superiores en las chicas.

**Pregunta n° 17.5- Tienes con frecuencia enfado?**

a- más de una vez a la semana    b- más de una vez al mes    c- nunca o casi nunca

**Tabla n° 17.5:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	22	45%	20	41%	7	14%
25 alumnas segundo ciclo	8	32%	11	44%	6	24%
43 alumnos primer ciclo	13	30%	21	49%	9	21%
24 alumnos segundo ciclo	6	24%	9	38%	9	38%

En los tres primeros grupos se aprecian los valores más bajos en la tercera opción, y todos los porcentajes están por debajo del 50%.

**Pregunta n° 17.6- Con frecuencia estás nervioso/a ?**

a- más de una vez a la semana    b- más de una vez al mes    c- nunca o casi nunca

**Tabla n° 17.6:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	33	67%	11	22%	5	11%
25 alumnas segundo ciclo	20	80%	5	20%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	13	30%	17	40%	13	30%
24 alumnos segundo ciclo	8	33%	9	38%	7	29%

En las chicas se pueden apreciar porcentajes altos en la primera opción, en segundo ciclo el 0% en la tercera, en los chicos los valores están repartidos, siendo los más elevados los de la segunda.

**Pregunta n° 17.7- Con frecuencia estás mareado/a ?**

a- más de una vez a la semana    b- más de una vez al mes    c- nunca o casi nunca

**Tabla n° 17.7:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	12	24%	10	20%	27	56%
25 alumnas segundo ciclo	4	16%	4	16%	17	68%
43 alumnos primer ciclo	5	12%	9	21%	29	67%
24 alumnos segundo ciclo	0	0%	6	25%	18	75%

En conjunto se observa que la mayoría de los alumnos no se marean con frecuencia, algo más las chicas de primer ciclo.

**Pregunta n° 17.8- Tienes con frecuencia pesadillas ?**

a- más de una vez a la semana    b- más de una vez al mes    c- nunca o casi nunca

**Tabla n° 17.8:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	7	14%	24	49%	18	37%
25 alumnas segundo ciclo	0	0%	8	32%	17	68%
43 alumnos primer ciclo	3	7%	9	21%	31	72%
24 alumnos segundo ciclo	0	0%	4	16%	20	84%

La incidencia de pesadillas durante el sueño no es muy alta pero sí considerable, especialmente en las chicas de primer ciclo.

**Pregunta n° 18-** *Al acabar las clases, casi siempre es necesario hacer deberes y estudiar. Normalmente, cuánto tiempo dedicas a ello?*

**a-** nunca hago deberes **b-** menos de una hora **c-** entre una y dos horas **d-** más de dos horas

**Tabla n° 18:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
49 alumnas primer ciclo	1	2%	28	57%	15	31%	5	10%
25 alumnas segundo ciclo	0	0%	8	32%	16	64%	1	4%
43 alumnos primer ciclo	4	9%	25	58%	14	33%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	3	13%	17	71%	4	16%	0	0%

Se observan algunas diferencias genéricas en el tiempo de dedicación a las tareas escolares, que es mayor en las chicas.

**Pregunta n° 19-** *Si hoy tuvieses la tarde libre, sabrías cómo emplear el tiempo?*

**a-** sí, siempre tengo cosas que hacer **b-** sí, pensaría en hacer algo **c-** no, seguramente no sabría qué hacer

**Tabla n° 19:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	34	69%	14	29%	1	2%
25 alumnas segundo ciclo	16	64%	8	32%	1	4%
43 alumnos primer ciclo	34	79%	8	19%	1	2%
24 alumnos segundo ciclo	16	67%	7	29%	1	4%

Todos los grupos manifiestan en su mayoría una actitud positiva y entusiasta acerca de emplear el tiempo de ocio, muy pocos denotan inseguridad para decidir acerca de alguna actividad.

**Pregunta n° 20-** *Cuántas horas pasas cada día estudiando o trabajando con el ordenador, video o similar?*

**a-** menos de una **b-** de una a dos **c-** de dos a tres **d-** más de tres horas

**Tabla n° 20:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
49 alumnas primer ciclo	48	98%	1	2%	0	0%	0	0%
25 alumnas segundo ciclo	21	84%	4	16%	0	0%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	41	96%	1	2%	1	2%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	18	76%	4	16%	2	8%	0	0%

Los valores más altos se observan en la primera opción, aunque se reparten en las chicas y los chicos de segundo ciclo.

**Pregunta n° 21-** *Cuántas horas pasas cada día divirtiéndote con el ordenador, video o similar?*

**a-** menos de una **b-** de una a dos **c-** de dos a tres **d-** más de tres horas

**Tabla n° 21:**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%
49 alumnas primer ciclo	3	6%	45	92%	1	2%	0	0%
25 alumnas segundo ciclo	1	4%	21	84%	3	12%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	6	14%	34	79%	3	7%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	2	8%	17	71%	2	8%	3	13%

Prevalecen los porcentajes altos en la segunda opción de todos los grupos, pero en los chicos, y en las chicas de segundo ciclo, también la tercera tiene representatividad.

**Pregunta n° 22-** Normalmente, dónde quedas con tus amigos?

**a-** en casa; **b-** en casa de mis amigos; **c-** en la calle o en una plaza; **d-** en grandes almacenes; **e-** en el bar; **f-** en la discoteca

**Tabla n° 22: Porcentaje de respuestas afirmativas**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%	F	%
49 alumnas 1° ciclo	47	96%	47	96%	14	29%	12	24%	0	0%	0	0%
25 alumnas 2° ciclo	24	96%	23	92%	22	88%	22	88%	6	24%	6	24%
43 alumnos 1° ciclo	40	93%	42	98%	38	88%	25	58%	4	9%	1	2%
24 alumnos 2° ciclo	23	96%	23	96%	23	96%	19	79%	9	38%	9	38%

Los porcentajes de respuestas afirmativas son altos con respecto a sus casas, y van variando luego según la edad y el sexo, los más pequeños no suelen encontrarse en un bar o cafetería, y aún casi no van a la discoteca.

**Pregunta n° 23-** Eres de los que se animan a la noche y, cuando casi todos están cansados, tú continuarías haciendo cosas?

**Tabla n° 23:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
49 alumnas primer ciclo	8	16%	41	84%
25 alumnas segundo ciclo	7	28%	18	72%
43 alumnos primer ciclo	11	26%	32	74%
24 alumnos segundo ciclo	14	58%	10	42%

Los porcentajes de respuestas negativas son altos en los tres primeros grupos y se reparten más en los chicos de segundo ciclo.

**Pregunta n° 24-** Cuáles de estas razones te pueden hacer pasar mala noche o insomnio?

**a-** hambre; **b-** malestar leve; **c-** enfado; **d-** miedo a estar solo; **e-** haberte impresionado una película; **f-** otras;

**g-** ninguna

**Tabla n° 24: Porcentaje de respuestas afirmativas**

Alumnos por ciclo	A	%	B	%	C	%	D	%	E	%	F	%	G	%
49 alumnas 1° ciclo	3	6%	8	16%	7	14%	5	10%	6	12%	0	0%	0	0%
25 alumnas 2° ciclo	2	8%	7	28%	7	28%	0	0%	2	8%	0	0%	0	0%
43 alumnos 1° ciclo	3	7%	4	9%	5	12%	0	0%	2	5%	0	0%	0	0%
24 alumnos 2° ciclo	0	0%	4	17%	5	21%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Los porcentajes evidencian que las razones expuestas no son altamente significativas como causantes de mala noche o insomnio, correspondiendo los valores más importantes a las segunda y tercera, y a la cuarta y quinta en las alumnas de primer ciclo.

**Pregunta n° 25-** Test de somnolencia de Epworth (posibilidad de adormecerse):

**Tabla n° 25:**

Alumnos por ciclo	Ninguna	%	Poca	%	Bastante	%	Mucha	%
49 alumnas primer ciclo	43	88%	6	12%	0	0%	0	0%
25 alumnas segundo ciclo	19	76%	6	24%	0	0%	0	0%
43 alumnos primer ciclo	37	86%	6	14%	0	0%	0	0%
24 alumnos segundo ciclo	16	67%	8	33%	0	0%	0	0%

La cuarta opción no tiene representatividad y la tercera tampoco, el mayor número de los resultados de este test se concentra en la primera opción, aunque la segunda tiene representatividad especialmente en segundo ciclo.

## Segunda fase

### Tercera muestra: IES Carles Ribes.

Pregunta nº 1- *Sexo:*

Tabla nº 1:

	Cantidad	Porcentaje
Alumnas	60	49%
Alumnos	62	51%

La muestra de alumnos de los grupos clase está representada de forma equivalente por chicos y chicas.

Pregunta nº 2- *Edad:*

Tabla nº 2:

	12 años		13 años		14 años		15 años		16 años		17 años o +	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%								
60 chicas	10	17%	11	18%	13	22%	6	10%	7	12%	13	21%
62 chicos	9	15%	9	15%	15	24%	7	11%	7	11%	15	24%

Son éstas las edades de los alumnos, que coinciden con la pubertad y adolescencia, una de las etapas de la vida con un desarrollo más intenso.

Pregunta nº 3- *1º/2º ciclo de ESO / BA*

Tabla nº 3:

	Primer ciclo		Segundo ciclo		Tercer ciclo	
	<i>n</i>	Porcentaje	<i>n</i>	Porcentaje	<i>n</i>	Porcentaje
Alumnas	30	50%	16	27%	14	23%
Alumnos	21	34%	30	48%	11	18%

En esta tabla figuran los adolescentes escolarizados en la etapa de educación secundaria obligatoria, que comprende dos ciclos, y en el bachillerato o tercer ciclo, que en la casi totalidad son coincidentes con la edad.

Pregunta nº 4- *Cuántos sois en casa?*

Tabla nº 4:

Alumnos por ciclo	Dos	Tres	Cuatro	Cinco	Seis	Siete	Ocho o +
30 alumnas primer ciclo	0	8	15	5	1	0	0
16 alumnas segundo ciclo	0	3	10	1	0	1	0
14 alumnas tercer ciclo	2	2	7	3	0	0	0
21 alumnos primer ciclo	0	1	13	5	2	0	0
30 alumnos segundo ciclo	0	7	15	5	2	0	1
11 alumnos tercer ciclo	0	2	8	1	0	0	0

Observamos el predominio de las familias de cuatro miembros, constituidas por el padre la madre y dos hijos, aunque también destacan las de tres y cinco integrantes.

**Pregunta n° 5a- Tu madre vive?**

**Tabla n° 5a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	29	97%	1	3%
16 alumnas segundo ciclo	16	100%	0	0%
14 alumnas tercer ciclo	14	100%	0	0%
21 alumnos primer ciclo	21	100%	0	0%
30 alumnos segundo ciclo	30	100%	0	0%
11 alumnos tercer ciclo	11	100%	0	0%

**Pregunta n° 5b- Vive en casa?**

**Tabla n° 5b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	28	93%	2	7%
16 alumnas segundo ciclo	16	100%	0	0%
14 alumnas tercer ciclo	13	93%	1	7%
21 alumnos primer ciclo	21	100%	0	0%
30 alumnos segundo ciclo	30	100%	0	0%
11 alumnos tercer ciclo	10	91%	1	9%

**Pregunta n° 6a- Tu padre vive?**

**Tabla n° 6a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	25	83%	4	13%
16 alumnas segundo ciclo	16	100%	0	0%
14 alumnas tercer ciclo	14	100%	0	0%
21 alumnos primer ciclo	20	95%	1	5%
30 alumnos segundo ciclo	30	100%	0	0%
11 alumnos tercer ciclo	11	100%	0	0%

**Pregunta n° 6b- Vive en casa?**

**Tabla n° 6b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	21	70%	9	30%
16 alumnas segundo ciclo	13	81%	3	19%
14 alumnas tercer ciclo	12	86%	2	14%
21 alumnos primer ciclo	19	90%	2	10%
30 alumnos segundo ciclo	28	93%	2	7%
11 alumnos tercer ciclo	11	100%	0	0%

Se observa que aumenta un poco la proporción de padres que no viven en casa, con respecto a la de las madres; por otra parte, es mínima la cantidad de progenitores sin vida.

**Pregunta n° 7a- Cuántos hermanos o hermanas tienes mayores que tú?**

**Tabla n° 7a:**

Alumnos por ciclo	Ninguno	Uno	Dos	Tres	Cuatro	Cinco	Seis
30 alumnas primer ciclo	19	6	3	1	0	1	0
16 alumnas segundo ciclo	7	4	3	1	0	0	1
14 alumnas tercer ciclo	6	7	1	0	0	0	0
21 alumnos primer ciclo	9	8	3	1	0	0	0
30 alumnos segundo ciclo	19	7	4	0	0	0	0
11 alumnos tercer ciclo	6	3	2	0	0	0	0

La mayor parte de los alumnos, independientemente de la edad, no tienen hermanos mayores o, en tal caso, sólo uno o dos.

**Pregunta n° 7b- Y menores que tú?**

**Tabla n° 7b:**

Alumnos por ciclo	Ninguno	Uno	Dos	Tres	Cuatro	Cinco	Seis
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	16	11	3	0	0	0	0
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	8	6	2	0	0	0	0
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	9	4	1	0	0	0	0
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	11	8	2	0	0	0	0
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	14	13	2	1	0	0	0
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	7	3	1	0	0	0	0

La observación es similar a la anterior, en el caso de tener hermanos, el predominio es de sólo uno.

**Pregunta n° 8- Eres gemelo de un hermano o hermana?**

**Tabla n° 8:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	2	7%	28	93%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	16	100%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	0	0%	14	100%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	21	100%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	2	7%	28	93%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	0	0%	11	100%

En el caso de que surgieran respuestas evidenciando cuestiones relacionadas con rasgos genéticos, se pensó en poseer un elemento de contraste, aunque sólo se dio en dos familias.

**Pregunta n° 9- Puedes localizar en el barrio la biblioteca, la farmacia, el mercado, el ambulatorio, el centro deportivo, etc.?**

**Tabla n° 9:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	30	100%	0	0%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	16	100%	0	0%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	14	100%	0	0%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	20	95%	0	0%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	29	97%	1	3%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	11	100%	0	0%

Prácticamente la totalidad de los alumnos manifiesta esta capacidad sociocultural básica.

**Pregunta n° 10- Conoces a algunos de tus vecinos?**

**Tabla n° 10:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	30	100%	0	0%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	14	88%	2	12%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	14	100%	0	0%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	20	95%	0	0%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	25	83%	5	17%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	10	91%	1	9%

También en este caso es alta la proporción de adolescentes que manifiesta una integración en el barrio, aunque en segundo ciclo y más en los chicos hay respuestas negativas.

**Pregunta n° 11-** *Participas en el instituto en actividades como los concursos, el coro, la revista, deportes, ser delegado, etc.?*

**Tabla n° 11:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	18	60%	12	40%
16 alumnas segundo ciclo	3	19%	13	81%
14 alumnas tercer ciclo	7	50%	7	50%
21 alumnos primer ciclo	14	67%	7	33%
30 alumnos segundo ciclo	11	37%	19	63%
11 alumnos tercer ciclo	4	36%	7	64%

La integración en el ámbito educativo a través de actividades complementarias se observa en el primer ciclo, produciéndose un cambio importante a partir de allí en los chicos, ya que en las chicas aunque es notorio en segundo ciclo, se equilibra durante el bachillerato.

**Pregunta n° 12-** *Y cuando ibas a la escuela primaria, también participabas?*

**Tabla n° 12:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	21	70%	9	30%
16 alumnas segundo ciclo	14	88%	2	12%
14 alumnas tercer ciclo	12	86%	2	14%
21 alumnos primer ciclo	20	95%	1	5%
30 alumnos segundo ciclo	21	70%	9	30%
11 alumnos tercer ciclo	7	64%	4	36%

La proporción de participación en la escuela primaria es alta en todos los grupos.

**Pregunta n° 13-** *Pasas las vacaciones más frecuentemente: con la familia(F); de colonia(C); con amigos (A).*

**Tabla n° 13 :**

Alumnos por ciclo	Familia	Porcentaje	Colonias	Porcentaje	Amigos	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	29	97%	0	0%	0	0%
16 alumnas segundo ciclo	16	100%	0	0%	0	0%
14 alumnas tercer ciclo	14	100%	0	0%	0	0%
21 alumnos primer ciclo	21	100%	0	0%	0	0%
30 alumnos segundo ciclo	27	90%	0	0%	3	10%
11 alumnos tercer ciclo	9	82%	0	0%	2	18%

Se observa que la mayoría viajan con la familia, aunque pasan la mayor parte del día con los amigos, según han manifestado verbalmente; los chicos de más edad, por lo que observamos, en un porcentaje relativamente bajo, suelen tener más independencia.

**Pregunta n° 14-** *Si has comido menos de lo habitual sientes hambre (A) o náuseas y mareos (B)?*

**Tabla n° 14:**

Alumnos por ciclo	Hambre	Porcentaje	Nauseas y mareos	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	24	80%	4	13%
16 alumnas segundo ciclo	14	88%	1	6%
14 alumnas tercer ciclo	13	93%	1	7%
21 alumnos primer ciclo	19	90%	2	10%
30 alumnos segundo ciclo	28	93%	1	3%
11 alumnos tercer ciclo	10	91%	1	9%

La proporción de alumnos que manifiestan tener sensación de hambre cuando el organismo necesita incorporar alimentos es muy alta.

**Pregunta n° 15-** *Cuando comes te interesa alimentarte (A), o te ha de gustar (B)?*

**Tabla n° 15:**

Alumnos por ciclo	Alimentación	Porcentaje	Apetencia	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	14	47%	14	47%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	4	25%	12	75%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	8	57%	6	43%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	10	48%	10	48%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	17	57%	13	43%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	4	36%	7	64%

Está muy repartida la tendencia, incluso podríamos decir que levemente inclinada hacia el condicionamiento del agrado.

**Pregunta n° 16-** *Necesitas descansar después de comer?*

**Tabla n° 16:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	8	27%	22	73%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	2	12%	14	88%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	9	64%	5	36%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	5	24%	16	76%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	11	37%	19	63%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	7	64%	4	36%

Las respuestas respecto a la necesidad de descansar después de comer, son positivas en las chicas y chicos de bachillerato.

**Pregunta n° 17-** *Si has comido menos de lo habitual, lo solucionas con un caramelo o un bocadillo (A), o con un chicle o un cigarrillo (B)?*

**Tabla n° 17:**

Alumnos por ciclo	Alimentos	Porcentaje	Sucedáneos	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	25	83%	4	13%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	9	56%	7	44%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	12	86%	2	14%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	20	95%	1	5%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	27	90%	3	10%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	9	82%	2	18%

Se observa en estas respuestas una diferencia importante, en todos los niveles, entre ambas opciones, a favor de la más conveniente, es decir la actitud de restablecer la cantidad adecuada y acostumbrada de alimento, y no la de, simplemente, llevarse algo a la boca.

**Pregunta n° 18-** *Bebes zumo de naranja a la mañana?*

**Tabla n° 18:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	11	37%	19	63%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	1	6%	15	94%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	6	43%	8	57%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	6	29%	14	67%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	6	20%	22	73%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	3	27%	8	73%

La proporción de respuestas negativas es mayor en todos los casos, más o menos acusada.

**Pregunta n° 19-** *Bebes zumo de naranja a todas horas?*

**Tabla n° 19:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	1	3%	29	97%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	0		16	100%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	4	29%	10	71%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	1	5%	19	90%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	1	3%	28	93%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	3	27%	8	73%

En este caso también es notoria la diferencia a favor de no consumir zumo de naranja.

**Pregunta n° 20-** *Bebes café a la mañana?*

**Tabla n° 20:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	8	27%	22	73%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	6	38%	10	62%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	4	29%	10	71%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	9	43%	11	52%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	3	10%	24	80%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	4	36%	7	64%

Respecto de otra bebida frecuente en el desayuno, en todos los casos prevalece la negativa; los porcentajes son mayores, y en algunos con marcada diferencia, a pesar de que la ingesta de café es tan corriente, dado el efecto favorecedor del estado de alerta de la cafeína, al comienzo de la vigilia.

**Pregunta n° 21-** *Bebes café a todas horas?*

**Tabla n° 21:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	4	13%	26	87%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	16	100%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	2	14%	12	86%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	1	5%	19	90%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	3	10%	25	83%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	2	18%	9	82%

Las proporciones ofrecen aquí aún más diferencia con respecto a la ingesta de café, en general, de estos adolescentes, muy pocos lo consumen, ni siquiera los de más edad.

**Pregunta n° 22-** *Desayunas cada día?*

**Tabla n° 22:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	24	80%	6	20%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	7	44%	9	56%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	12	86%	2	14%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	15	71%	6	29%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	26	87%	4	13%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	8	73%	3	27%

En las chicas de segundo ciclo prevalecen las respuestas negativas levemente; en el resto de los grupos, aunque los porcentajes son menores, tienen una cierta representatividad.

**Pregunta n° 23-** *Durante el día bebes mucho agua, leche o zumos?*

**Tabla n° 23:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	22	73%	7	23%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	10	62%	6	38%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	10	71%	4	29%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	20	95%	1	5%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	28	93%	2	7%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	10	91%	1	9%

Es marcadamente superior la proporción sobre la ingestión de líquidos, de las respuestas afirmativas, especialmente en los chicos independientemente del nivel y edad.

**Pregunta n° 24-** *Acostumbras comer mientras realizas alguna actividad física o intelectual, sea trabajo o entretenimiento?*

**Tabla n° 24:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	13	43%	17	57%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	5	31%	11	69%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	6	43%	8	57%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	4	19%	17	81%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	6	20%	24	80%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	8	73%	3	27%

Por lo que se observa, prevalece la costumbre de no “picar”, que sólo se evidencia en los chicos mayores.

**Pregunta n° 25-** *Sueles comer después de un ejercicio intenso?*

**Tabla n° 25:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	16	53%	14	47%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	8	50%	8	50%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	9	64%	4	29%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	11	52%	10	48%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	19	63%	11	37%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	10	91%	1	9%

Las respuestas están repartidas en los más jóvenes de ambos géneros, prevaleciendo las afirmativas en las chicas de bachillerato, en los chicos de segundo ciclo y, en gran proporción, en los que cursan el bachillerato.

**Pregunta n° 26-** *Durante el curso haces tres o cuatro comidas diarias?*

**Tabla n° 26:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	24	80%	6	20%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	13	81%	3	19%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	13	93%	1	7%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	20	95%	1	5%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	27	90%	2	7%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	9	82%	2	18%

Es pequeña la cantidad de alumnos que no llegan a hacer tres o cuatro comidas diarias en el contexto poblacional, aunque en las niñas más jóvenes es considerable.

**Pregunta n° 27-** *En cuál de ellas comes más abundantemente?*

*Desayuno / Comida / Merienda / Cena*

Tabla n° 27:

Alumnos por ciclo	Desayuno	%	Comida	%	Merienda	%	Cena	%
30 alumnas primer ciclo	2	7%	15	50%	2	7%	11	37%
16 alumnas segundo ciclo	0	0%	13	81%	0	0%	3	19%
14 alumnas tercer ciclo	0	0%	10	71%	3	21%	1	7%
21 alumnos primer ciclo	0	0%	15	71%	0	0%	6	29%
30 alumnos segundo ciclo	2	7%	21	70%	1	3%	6	20%
11 alumnos tercer ciclo	0	0%	7	64%	0	0%	4	36%

Las recomendaciones alimentarias de acuerdo con los requerimientos nutricionales a lo largo del día, en el adolescente escolarizado, son de un 25% en el desayuno, un 40% en la comida, 10% en la merienda y otros 25% en la cena; observamos que la mayoría da prevalencia a la comida, aunque está algo repartida con la de la cena en las alumnas más jóvenes.

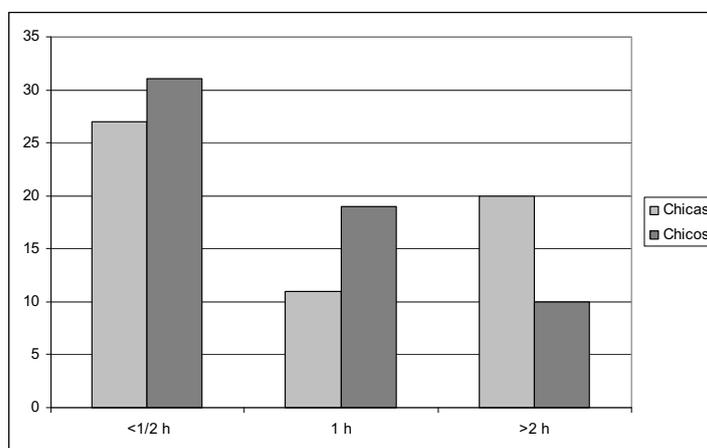
**Pregunta n° 28-** Desde que te levantas hasta la primera toma o ingestión de alimentos pasa:

*Menos de media hora(A); Alrededor de una hora(B); Más de dos horas(C).*

Tabla n° 28:

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	12	40%	6	20%	12	40%
16 alumnas segundo ciclo	9	56%	2	12%	3	19%
14 alumnas tercer ciclo	6	43%	3	21%	5	36%
21 alumnos primer ciclo	9	43%	6	29%	5	24%
30 alumnos segundo ciclo	16	53%	11	37%	2	7%
11 alumnos tercer ciclo	6	55%	2	18%	3	27%

El espacio de tiempo que media entre levantarse e incorporar alimentos, es considerable en un grupo relativamente importante de alumnas de primer ciclo, también en chicas de bachillerato y de segundo ciclo; en los chicos las proporciones son en general decrecientes.



**Gráfica correspondiente a la tabla n° 28:** el zegeber time (ZT) indica las horas a partir del comienzo de la luz, natural o artificial, como encarrilador de los ritmos endógenos orgánicos, produciéndose la realimentación que sigue al ayuno nocturno en el ZT1, antes o después; el acrónimo HALO (hours after light on) expresa en este caso que se desayuna, por ejemplo, a las 2HALO. (DÍEZ, 1997).

**Pregunta n° 29-** *Necesitas beber leche o algo dulce inmediatamente antes de ir a dormir?*

**Tabla n° 29:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	7	23%	23	77%
16 alumnas segundo ciclo	0		16	100%
14 alumnas tercer ciclo	3	21%	11	79%
21 alumnos primer ciclo	4	19%	17	81%
30 alumnos segundo ciclo	6	20%	24	80%
11 alumnos tercer ciclo	5	45%	6	55%

La necesidad de procurar una reserva de glucosa para una etapa activa, el sueño, de siete u ocho horas de ayuno, no se manifiesta en la mayoría de los alumnos, aunque está algo repartida en los chicos de bachillerato.

**Pregunta n° 30-** *Cambias durante las vacaciones de verano tus hábitos alimentarios, de modo que comes o bebes sólo si te apetece?*

**Tabla n° 30:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	12	40%	18	60%
16 alumnas segundo ciclo	9	56%	7	44%
14 alumnas tercer ciclo	11	79%	3	21%
21 alumnos primer ciclo	12	57%	9	43%
30 alumnos segundo ciclo	12	40%	17	57%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	8	73%

Se puede observar que los hábitos de los alumnos, respecto de las necesidades diarias de nutrientes, dependiendo de la hora y la actividad, tienden a manifestar un aumento en los porcentajes con la edad en los chicos, ocurriendo lo contrario en las chicas.

**Pregunta n° 31-** *Te agradan las bebidas muy frías en verano y muy calientes en invierno?*

**Tabla n° 31:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	24	80%	6	20%
16 alumnas segundo ciclo	10	62%	6	38%
14 alumnas tercer ciclo	8	57%	6	43%
21 alumnos primer ciclo	13	62%	8	38%
30 alumnos segundo ciclo	20	67%	10	33%
11 alumnos tercer ciclo	9	82%	2	18%

En todos los grupos prevalecen las respuestas afirmativas, aunque decreciendo los porcentajes en las chicas y en cambio aumentando notoriamente en los chicos.

**Pregunta n°32-** *Sueles tomar bebidas alcohólicas por la mañana?*

**Tabla n° 32:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	0	0%	30	100%
16 alumnas segundo ciclo	0	0%	16	100%
14 alumnas tercer ciclo	0	0%	14	100%
21 alumnos primer ciclo	1	5%	20	95%
30 alumnos segundo ciclo	0	0%	30	100%
11 alumnos tercer ciclo	1	9%	10	91%

Habiendo contestado todos los alumnos a esta pregunta, se observa que sólo dos chicos responden afirmativamente.

**Pregunta n° 33-** *Sueles tomar bebidas alcohólicas el fin de semana?*

**Tabla n° 33:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	2	7%	28	93%
16 alumnas segundo ciclo	7	44%	9	56%
14 alumnas tercer ciclo	8	57%	5	36%
21 alumnos primer ciclo	0	0%	21	100%
30 alumnos segundo ciclo	13	43%	17	57%
11 alumnos tercer ciclo	6	55%	5	45%

Sólo una chica no contestó a esta pregunta, además sólo los chicos de primer ciclo han contestado todos negativamente, los grupos donde prevalece la afirmación son de bachillerato.

**Pregunta n° 34-** *Te has embriagado alguna vez?*

**Tabla n° 34:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	4	13%	26	87%
16 alumnas segundo ciclo	7	44%	8	50%
14 alumnas tercer ciclo	9	64%	5	36%
21 alumnos primer ciclo	1	5%	20	95%
30 alumnos segundo ciclo	9	30%	20	67%
11 alumnos tercer ciclo	8	73%	2	18%

La prevalencia de las respuestas afirmativas al hecho de embriagarse, que se suele asumir erróneamente como una manifestación de placer, de poder y de madurez, se observa en ambos grupos de bachillerato.

**Pregunta n° 35a-** *Fumas?*

**Tabla n° 35a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	2	7%	28	93%
16 alumnas segundo ciclo	7	44%	9	56%
14 alumnas tercer ciclo	7	50%	6	43%
21 alumnos primer ciclo	0	0%	21	100%
30 alumnos segundo ciclo	3	10%	26	87%
11 alumnos tercer ciclo	6	55%	5	45%

Las respuestas afirmativas predominan en bachillerato, aunque en el segundo ciclo son las chicas las que permiten observar una respuesta más repartida; una chica y un chico no contestan a esta pregunta.

**Pregunta n° 35b-** *Fumas a cualquier hora del día?*

**Tabla n° 35b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	2	7%	28	93%
16 alumnas segundo ciclo	6	38%	10	62%
14 alumnas tercer ciclo	5	36%	8	57%
21 alumnos primer ciclo	0	0%	21	100%
30 alumnos segundo ciclo	2	7%	28	93%
11 alumnos tercer ciclo	4	36%	7	64%

Una alumna no contesta a esta pregunta, y de los 25 que fuman según las respuestas a la anterior(35a), 19 lo hacen a cualquier hora; de todas maneras las respuestas negativas predominan en todos los grupos, y en algunos con un amplio margen.

**Pregunta n° 35c- Fumas estando en ayunas?**

**Tabla n° 35c:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	1	3%	29	97%
16 alumnas segundo ciclo	4	25%	12	75%
14 alumnas tercer ciclo	4	29%	9	64%
21 alumnos primer ciclo	0	0%	21	100%
30 alumnos segundo ciclo	3	10%	27	90%
11 alumnos tercer ciclo	4	36%	7	64%

Sólo una chica no ha respondido a esta pregunta, por lo que observamos que en relación con las dos preguntas anteriores, 16 adolescentes manifiestan fumar estando en ayunas; las respuestas negativas predominan en todos los grupos, y en algunos con amplio margen.

**Pregunta n° 36- Has ingerido o fumado alguna vez sustancias estimulantes o tranquilizantes?**

**Tabla n° 36:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	2	7%	28	93%
16 alumnas segundo ciclo	9	56%	6	38%
14 alumnas tercer ciclo	12	86%	1	7%
21 alumnos primer ciclo	1	5%	19	90%
30 alumnos segundo ciclo	5	17%	23	77%
11 alumnos tercer ciclo	7	64%	4	36%

La pregunta no sólo se refiere a las sustancias que comúnmente llamamos drogas, sino también a las infusiones o bebidas tomadas con la intención expresada; las respuestas afirmativas predominan en las chicas de segundo ciclo y en ambos grupos de bachillerato, aunque más marcadamente en las chicas.

**Pregunta n° 37a- Qué temperatura te parece más apropiada para comer, superior o inferior a 20° C?**

**Tabla n° 37a:**

Alumnos por ciclo	Superior	Porcentaje	Inferior	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	12	40%	17	57%
16 alumnas segundo ciclo	11	69%	5	31%
14 alumnas tercer ciclo	6	43%	7	50%
21 alumnos primer ciclo	8	38%	13	62%
30 alumnos segundo ciclo	14	47%	16	53%
11 alumnos tercer ciclo	4	36%	7	64%

Las alumnas de segundo ciclo, contrariamente a los demás grupos, manifiestan la preferencia de una temperatura superior a 20° C a la hora de comer.

**Pregunta n° 37b- Qué temperatura te parece más apropiada para dormir, superior o inferior a 20° C?**

**Tabla n° 37b:**

Alumnos por ciclo	Superior	Porcentaje	Inferior	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	12	40%	17	57%
16 alumnas segundo ciclo	4	25%	12	75%
14 alumnas tercer ciclo	5	36%	8	57%
21 alumnos primer ciclo	9	43%	12	57%
30 alumnos segundo ciclo	5	17%	24	80%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	8	73%

En todos los grupos se observa la preferencia de una temperatura templada a la hora de dormir.

**Pregunta n° 37c- Qué temperatura te parece más apropiada en clase, superior o inferior a 20° C?**

**Tabla n° 37c:**

<b>Alumnos por ciclo</b>	<b>Superior</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Inferior</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	7	23%	22	73%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	7	44%	9	56%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	2	14%	11	79%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	6	29%	15	71%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	10	33%	20	67%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	6	55%	5	45%

El parecer de los alumnos sobre la temperatura más apropiada para el trabajo intelectual es, en los cinco primeros grupos, que sea inferior a 20° C, y, en los chicos de bachillerato cambia, aunque está muy repartido el porcentaje.

**Pregunta n° 37d-** *Qué temperatura te parece más apropiada para hacer ejercicios, superior o inferior a 20° C?*

**Tabla n° 37d:**

<b>Alumnos por ciclo</b>	<b>Superior</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Inferior</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	5	17%	24	80%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	5	31%	11	69%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	4	29%	10	71%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	5	24%	16	76%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	7	23%	22	73%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	5	45%	6	55%

Una chica y un chico no contestan a esta pregunta, en todos los grupos prevalecen las respuestas que indican la predilección de una temperatura inferior a la expresada para realizar una actividad física en la cual se produce energía liberada en forma de calor.

**Pregunta n° 38- Consumo de diversos alimentos:**

**Tabla n° 38: Porcentaje por edades y géneros del consumo de alimentos durante las cuatro comidas diarias.**

Desayuno	12 años		13 años		14 años		15 años		16 años		17 años o +	
	10	9	11	9	13	15	6	7	7	7	13	15
Chicas/chicos	10%	0%	36%	33%	15%	20%	16%	14%	71%	14%	30%	26%
Agua	10%	0%	36%	33%	15%	20%	16%	14%	71%	14%	30%	26%
Leche	50%	77%	72%	66%	76%	93%	50%	85%	85%	100%	53%	80%
Zumos	40%	44%	27%	33%	46%	33%	50%	42%	0%	28%	61%	26%
Fruta	0%	0%	18%	11%	53%	13%	16%	14%	14%	0%	23%	6%
Pan	30%	44%	9%	33%	30%	6%	0%	28%	14%	14%	53%	40%
Galletas	40%	55%	63%	66%	61%	40%	50%	85%	42%	71%	69%	40%
Café	20%	33%	27%	33%	23%	13%	16%	14%	42%	0%	53%	13%
Cacao	40%	33%	45%	55%	46%	53%	16%	28%	28%	71%	23%	26%
Queso	0%	0%	18%	33%	7%	0%	0%	0%	14%	0%	7%	20%
Yogur	10%	22%	27%	22%	30%	6%	0%	28%	28%	0%	23%	13%
Huevos	20%	11%	0%	22%	15%	0%	0%	14%	0%	0%	15%	0%
Mermelada	10%	22%	45%	44%	46%	6%	0%	0%	0%	0%	7%	6%
Cereales	30%	22%	9%	22%	15%	20%	0%	28%	0%	14%	15%	26%
Charcutería	10%	11%	18%	0%	15%	0%	0%	14%	14%	14%	38%	26%
Carne	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	14%	0%	0%	7%	6%
Pescado	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Vino	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Cerveza	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Patatas	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	14%	0%	0%	7%	0%
Arroz	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	14%	0%	0%	7%	0%
Pasta	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Lentejas	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Legumbres	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	14%	0%	0%	0%	0%
Lechuga	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	7%	0%
Espinacas	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

Se observa que los alimentos que son propios del desayuno representan los porcentajes más altos; también se aprecia el bajo consumo de algunos de ellos, como podrían ser los lácteos, la mermelada y los zumos.

Comida	12 años		13 años		14 años		15 años		16 años		17 años o +	
	10	9	11	9	13	15	6	7	7	7	13	15
Chicas/chicos	10%	0%	36%	33%	15%	20%	16%	14%	71%	14%	30%	26%
Agua	90%	77%	90%	77%	100%	93%	83%	28%	100%	57%	84%	86%
Leche	10%	11%	9%	11%	0%	6%	0%	0%	0%	14%	0%	6%
Zumos	40%	22%	45%	22%	23%	26%	33%	28%	14%	14%	23%	13%
Fruta	40%	77%	72%	44%	53%	60%	66%	28%	57%	28%	53%	53%
Pan	90%	100%	81%	55%	84%	80%	83%	57%	85%	85%	69%	80%
Galletas	0%	11%	18%	11%	7%	6%	16%	0%	0%	0%	0%	0%
Café	0%	11%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	23%	6%
Cacao	0%	0%	0%	11%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	6%
Queso	20%	33%	18%	0%	30%	33%	16%	14%	28%	28%	15%	40%
Yogur	30%	55%	54%	11%	46%	40%	50%	28%	28%	28%	38%	33%
Huevos	20%	66%	63%	22%	61%	53%	50%	42%	57%	71%	53%	33%
Mermelada	0%	11%	9%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Cereales	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	6%
Charcutería	20%	66%	27%	0%	15%	6%	0%	14%	28%	71%	30%	60%
Carne	90%	77%	81%	88%	84%	93%	83%	57%	85%	85%	92%	86%
Pescado	50%	44%	63%	77%	69%	60%	83%	42%	57%	57%	53%	60%
Vino	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	6%
Cerveza	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	20%
Patatas	70%	66%	81%	55%	76%	80%	66%	42%	71%	85%	84%	80%
Arroz	50%	77%	72%	66%	69%	80%	66%	42%	71%	71%	76%	80%
Pasta	90%	55%	81%	55%	84%	73%	83%	28%	71%	85%	92%	73%
Lentejas	50%	66%	54%	44%	76%	66%	83%	42%	57%	85%	53%	86%
Legumbres	50%	44%	45%	55%	46%	46%	83%	28%	57%	71%	53%	53%
Lechuga	30%	66%	54%	77%	84%	66%	50%	28%	71%	85%	61%	60%
Espinacas	10%	22%	36%	22%	38%	26%	50%	28%	42%	57%	30%	13%

Observamos que durante la comida los nutrientes que forman parte de los cereales, verdura, fruta y carne, están presentes; con referencia al alcohol, sólo se aprecia en los chicos de bachillerato, en porcentajes bajos.

Merienda	12 años		13 años		14 años		15 años		16 años		17 años o +	
	10	9	11	9	13	15	6	7	7	7	13	15
Chicas/chicos	40%	44%	18%	11%	38%	33%	16%	28%	42%	14%	38%	46%
Agua	40%	44%	18%	11%	38%	33%	16%	28%	42%	14%	38%	46%
Leche	60%	22%	63%	44%	46%	40%	83%	42%	42%	71%	46%	66%
Zumos	50%	55%	54%	22%	53%	40%	83%	28%	42%	14%	53%	53%
Fruta	30%	55%	27%	0%	61%	0%	50%	28%	42%	28%	46%	20%
Pan	70%	33%	18%	22%	30%	40%	0%	42%	14%	57%	76%	33%
Galletas	60%	55%	72%	66%	76%	60%	83%	57%	42%	57%	61%	66%
Café	0%	0%	0%	0%	7%	0%	50%	14%	28%	0%	46%	20%
Cacao	20%	11%	36%	44%	30%	26%	50%	28%	0%	14%	30%	33%
Queso	10%	22%	27%	0%	23%	20%	0%	14%	14%	14%	30%	26%
Yogur	40%	33%	45%	11%	46%	26%	16%	14%	42%	14%	38%	40%
Huevos	0%	11%	0%	0%	7%	0%	0%	28%	14%	0%	15%	13%
Mermelada	10%	22%	9%	0%	7%	6%	16%	0%	0%	14%	7%	6%
Cereales	20%	11%	0%	0%	7%	6%	16%	0%	0%	0%	0%	20%
Charcutería	30%	66%	18%	0%	38%	26%	0%	28%	28%	28%	69%	26%
Carne	10%	22%	0%	0%	0%	13%	0%	28%	0%	0%	0%	13%
Pescado	0%	11%	0%	0%	0%	0%	0%	14%	0%	0%	0%	6%
Vino	0%	11%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Cerveza	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Patatas	20%	33%	9%	0%	15%	6%	0%	0%	0%	0%	0%	20%
Arroz	10%	11%	0%	0%	0%	0%	0%	14%	14%	0%	0%	20%
Pasta	10%	11%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Lentejas	10%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Legumbres	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	14%	0%	0%	0%	0%
Lechuga	10%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	6%
Espinacas	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

Los porcentajes del consumo durante la merienda no son altos, un gran número de alumnos prácticamente no meriendan, un alumno de primer ciclo manifiesta beber vino.

Cena	12 años		13 años		14 años		15 años		16 años		17 años o +	
	10	9	11	9	13	15	6	7	7	7	13	15
Chicas/chicos	70%	88%	90%	66%	100%	86%	83%	71%	85%	71%	76%	100%
Agua	70%	88%	90%	66%	100%	86%	83%	71%	85%	71%	76%	100%
Leche	10%	22%	18%	22%	7%	26%	0%	14%	0%	14%	15%	20%
Zumos	20%	33%	63%	22%	23%	26%	16%	28%	14%	14%	15%	6%
Fruta	20%	77%	54%	44%	61%	46%	50%	71%	42%	28%	38%	46%
Pan	60%	66%	54%	77%	92%	60%	83%	71%	85%	71%	69%	73%
Galletas	0%	11%	9%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	6%
Café	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	7%	6%
Cacao	0%	11%	0%	0%	0%	6%	0%	0%	0%	0%	0%	6%
Queso	30%	33%	36%	22%	30%	40%	33%	42%	14%	42%	53%	40%
Yogur	40%	66%	45%	44%	53%	46%	33%	42%	0%	57%	53%	33%
Huevos	50%	44%	54%	55%	61%	33%	66%	71%	42%	42%	84%	53%
Mermelada	10%	22%	9%	11%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Cereales	0%	11%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	7%	0%
Charcutería	50%	66%	27%	33%	61%	20%	16%	28%	28%	42%	46%	66%
Carne	40%	100%	63%	66%	92%	80%	66%	57%	100%	42%	76%	86%
Pescado	50%	66%	81%	77%	84%	66%	83%	14%	85%	71%	61%	60%
Vino	0%	11%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Cerveza	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	6%
Patatas	30%	77%	72%	66%	84%	66%	66%	57%	71%	71%	53%	80%
Arroz	30%	55%	54%	55%	61%	60%	33%	57%	42%	57%	46%	66%
Pasta	30%	66%	45%	44%	61%	53%	16%	57%	0%	57%	69%	46%
Lentejas	0%	22%	45%	66%	76%	33%	0%	42%	14%	42%	38%	40%
Legumbres	10%	11%	36%	55%	38%	20%	16%	14%	28%	28%	38%	26%
Lechuga	20%	55%	45%	55%	84%	40%	83%	28%	57%	71%	61%	46%
Espinacas	0%	11%	27%	22%	46%	33%	33%	14%	57%	71%	30%	20%

Durante la cena podemos observar que los alumnos tienen una dieta variada, el consumo de pescado en algunos grupos prevalece sobre la carne, un niño de 12 años y uno de los de más edad beben alcohol.

**Pregunta n° 39-** *Consideras que has adquirido los hábitos higiénicos?*

**Tabla n° 39:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	29	97%	1	3%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	15	94%	1	6%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	14	100%	0	0%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	18	86%	2	10%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	27	90%	2	7%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	10	91%	1	9%

Los porcentajes de respuestas negativas, que son mínimos, expresan que siguen las normas básicas de higiene aunque con esfuerzo, aumentando la proporción en el caso de los chicos más jóvenes.

**Pregunta n° 40-** *Recuerdas si tienes la vacunación completa?*

**Tabla n° 40:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	29	97%	0	0%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	11	69%	4	25%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	10	71%	2	14%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	18	86%	3	14%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	26	87%	4	13%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	9	82%	2	18%

Considerando géneros y ciclos, y que cuatro chicas no han contestado a la pregunta, los porcentajes de respuestas afirmativas, que son mayores en todos los grupos, van desde el 69% al 97%.

**Pregunta n° 41-** *Te preocupa tu salud, tanto actual como futura?*

**Tabla n° 41:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	29	97%	1	3%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	15	94%	1	6%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	13	93%	0	0%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	21	100%	0	0%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	21	70%	9	30%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	11	100%	0	0%

Planteada en la misma línea de la anterior, sin que ello se traduzca en la expresión de una verdadera “preocupación”, los porcentajes de respuestas afirmativas son muy altos, exceptuando un 30% de chicos de segundo ciclo que contestan negativamente.

**Pregunta n° 42-** *Haces un examen médico periódicamente, aunque no estés enfermo o con dolores?*

**Tabla n° 42:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	14	47%	15	50%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	3	19%	12	75%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	6	43%	8	57%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	12	57%	8	38%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	8	27%	21	70%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	5	45%	6	55%

Se observa en ambos sexos, tanto en el primer ciclo como en bachillerato, que los porcentajes están repartidos con respecto a la idea de prevención necesaria para conservar la salud, aunque en el segundo ciclo las respuestas afirmativas representan una cuarta o quinta parte de los alumnos.

**Pregunta n° 43-** *Haces un examen odontológico periódicamente, aunque no estés con dolores?*

**Tabla n° 43:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	14	47%	15	50%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	3	19%	12	75%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	7	50%	7	50%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	12	57%	8	38%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	8	27%	21	70%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	5	45%	6	55%

Las respuestas respecto al cuidado de la salud bucal, están repartidas en ambos géneros en primer ciclo y bachillerato, creándose una marcada diferencia negativa en el segundo ciclo.

**Pregunta n° 44-** *Tienes con tu médico de cabecera una relación confiada y natural?*

**Tabla n° 44:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	16	53%	13	43%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	4	25%	12	75%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	6	43%	8	57%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	8	38%	13	62%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	12	40%	18	60%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	2	18%	8	73%

El único grupo en que se observa un leve aumento en las respuestas afirmativas, indicando confianza y naturalidad para dialogar y explicar, es el de las niñas de primer ciclo.

**Pregunta n° 45-** *Piensas que el médico en la consulta ha de informarnos, para que podamos colaborar con el tratamiento?*

**Tabla n°45 :**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	25	83%	4	13%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	14	88%	2	12%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	13	93%	1	7%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	17	81%	3	14%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	28	93%	2	7%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	10	91%	1	9%

En este caso, fundamental ya que se relaciona con la Educación para la Salud, los porcentajes de las respuestas afirmativas exceden el 80%, no contestando a esta pregunta sólo una chica y un chico.

**Pregunta n° 46-** *Has tomado medicamentos durante este año?*

**Tabla n°46 :**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	23	77%	7	23%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	14	88%	1	6%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	12	86%	2	14%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	13	62%	8	38%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	23	77%	7	23%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	8	73%	3	27%

Un alto porcentaje de los alumnos de todos los grupos han estado medicados, la alumna de segundo ciclo que no contesta probablemente no recuerda.

**Pregunta n° 47-** *Deben recordarte en casa si has de tomar medicinas a horario, porque te olvidas?*

**Tabla n° 47 :**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	14	47%	15	50%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	8	50%	7	44%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	3	21%	11	79%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	9	43%	12	57%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	22	73%	8	27%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	6	55%	5	45%

Las chicas de bachillerato manifiestan autonomía en un porcentaje importante, los chicos de segundo ciclo justamente al contrario, y en el resto están repartidas las proporciones.

**Pregunta n° 48-** *Te interesa el informe meteorológico?*

**Tabla n° 48:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	20	67%	10	33%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	13	81%	3	19%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	10	71%	4	29%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	14	67%	7	33%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	15	50%	15	50%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	4	36%	7	64%

Hay un predominio de respuestas afirmativas con porcentajes relativamente altos y la excepción son los chicos de bachillerato; todos han contestado a la pregunta que relaciona al hombre con la naturaleza, sobre todo en el cuidado de la salud.

**Pregunta n° 49-** *Estornudas mucho al levantarte?*

**Tabla n° 49:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	5	17%	25	83%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	15	94%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	6	43%	8	57%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	2	10%	18	86%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	5	17%	25	83%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	2	18%	9	82%

La mayoría de las respuestas son negativas, con predominio de porcentajes altos, y sólo una chica y un chico no han contestado a esta pregunta.

**Pregunta n° 50a-** *Tienes alergia respiratoria o asma?*

**Tabla n°50a :**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	10	33%	20	67%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	16	100%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	5	36%	9	64%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	3	14%	18	86%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	8	27%	22	73%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	2	18%	9	82%

Se observa que las respuestas negativas en todos los grupos predominan, aunque la incidencia es algo mayor en las chicas.

**Pregunta n° 50b- Durante todo el día?**

**Tabla n°50b :**

<b>Alumnos por ciclo</b>	<b>Sí</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>No</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	6	20%	24	80%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	16	100%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	3	21%	11	79%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	1	5%	20	95%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	1	3%	27	90%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	1	9%	10	91%

Al igual que en la anterior, observamos que las respuestas negativas en todos los grupos predominan, aunque la incidencia también es algo mayor en las chicas.

**Pregunta n° 50c- Sólo por la noche?**

**Tabla n° 50c:**

<b>Alumnos por ciclo</b>	<b>Sí</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>No</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	2	7%	28	93%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	16	100%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	0	0%	13	93%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	21	100%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	27	90%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	0	0%	11	100%

Las respuestas de los chicos son negativas en su totalidad, aunque tres alumnos no han contestado; tampoco lo hizo una de las chicas de bachillerato y sólo observamos que dos chicas de primer ciclo han respondido sí.

**Pregunta n° 51- Tienes alergia a alimentos?**

**Tabla n° 51:**

<b>Alumnos por ciclo</b>	<b>Sí</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>No</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	3	10%	27	90%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	16	100%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	0	0%	13	93%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	1	5%	20	95%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	2	7%	28	93%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	1	9%	9	82%

Las respuestas son negativas con amplios porcentajes.

**Pregunta n° 52- Y a medicamentos?**

**Tabla n° 52:**

<b>Alumnos por ciclo</b>	<b>Sí</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>No</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	4	13%	26	87%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	2	12%	14	88%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	0	0%	12	86%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	21	100%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	4	13%	26	87%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	2	18%	8	73%

Observamos que dos chicas y un chico no contestan a esta pregunta, predominando las respuestas negativas con amplio porcentaje.

**Pregunta n° 53- Padece alguna dificultad de la visión?**

**Tabla n°53 :**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	13	43%	17	57%
16 alumnas segundo ciclo	7	44%	8	50%
14 alumnas tercer ciclo	4	29%	9	64%
21 alumnos primer ciclo	6	29%	15	71%
30 alumnos segundo ciclo	13	43%	15	50%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	7	64%

Se observa que los porcentajes están repartidos, evidenciando una presencia algo significativa de dificultades de visión.

**Pregunta n° 54- Y de la audición?**

**Tabla n°54 :**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	0	0%	29	97%
16 alumnas segundo ciclo	0	0%	16	100%
14 alumnas tercer ciclo	0	0%	13	93%
21 alumnos primer ciclo	3	14%	17	81%
30 alumnos segundo ciclo	1	3%	29	97%
11 alumnos tercer ciclo	1	9%	10	91%

En este caso, y a pesar de que una chica y un chico no han contestado, la incidencia es mucho menor y sólo aparece en los chicos.

**Pregunta n° 55- Cuántas veces al año sueles constiparte?**

**Tabla n° 55:**

Alumnos por ciclo	Ninguna	Una	Dos	Tres	Cuatro	Cinco	Seis
30 alumnas primer ciclo	6	2	4	6	7	1	4
16 alumnas segundo ciclo	5	1	6	3	1	0	0
14 alumnas tercer ciclo	2	2	2	1	3	1	1
21 alumnos primer ciclo	1	10	4	1	2	2	0
30 alumnos segundo ciclo	4	0	14	6	1	2	0
11 alumnos tercer ciclo	0	3	3	2	0	2	1

La presencia de unos pocos constipados anuales, especialmente de dos, predomina en las respuestas a esta pregunta en que seis alumnos no han contestado.

**Pregunta n° 56a- Has padecido alguna fractura o herida de importancia?**

**Tabla n° 56a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	19	63%	11	37%
16 alumnas segundo ciclo	11	69%	5	31%
14 alumnas tercer ciclo	7	50%	7	50%
21 alumnos primer ciclo	19	90%	2	10%
30 alumnos segundo ciclo	23	77%	7	23%
11 alumnos tercer ciclo	9	82%	2	18%

Observamos en esta pregunta, que se detalla en las cuatro siguientes, y que ha sido contestada por todos los alumnos, un predominio de las respuestas afirmativas, que se acentúa en los chicos.

**Pregunta n° 56b-** *A qué edad: 0 a 6 / 6 a 12 / 12 a 18?*

**Tabla n° 56b:**

Alumnos por ciclo	0 a 6	Porcentaje	6 a 12	Porcentaje	12 a 18	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	5	17%	12	40%	2	7%
16 alumnas segundo ciclo	1	6%	8	50%	2	12%
14 alumnas tercer ciclo	2	14%	2	14%	3	21%
21 alumnos primer ciclo	5	24%	13	62%	1	5%
30 alumnos segundo ciclo	6	20%	15	50%	2	7%
11 alumnos tercer ciclo	1	9%	4	36%	4	36%

Observamos unos valores más altos durante la niñez, que en la infancia y adolescencia, especialmente en los chicos.

**Pregunta n° 56c-** *En qué lugar: casa / calle / colegio?*

**Tabla n° 56c:**

Alumnos por ciclo	Casa	Porcentaje	Calle	Porcentaje	Colegio	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	7	23%	7	23%	5	17%
16 alumnas segundo ciclo	3	19%	4	25%	4	25%
14 alumnas tercer ciclo	3	21%	1	7%	3	21%
21 alumnos primer ciclo	8	38%	8	38%	3	14%
30 alumnos segundo ciclo	4	13%	12	40%	6	20%
11 alumnos tercer ciclo	0	0%	6	55%	3	27%

Basándonos en las respuestas afirmativas a la pregunta 56a, los valores en los tres ambientes están repartidos, desmarcándose en aumento los chicos en la calle.

**Pregunta n° 56d-** *A qué hora: 7 a 15 / 15 a 23 / 23 a 7?*

**Tabla n° 56d:**

Alumnos por ciclo	7 a 15	Porcentaje	15 a 23	Porcentaje	23a 7	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	4	13%	12	40%	0	0%
16 alumnas segundo ciclo	5	31%	5	31%	0	0%
14 alumnas tercer ciclo	2	14%	4	29%	0	0%
21 alumnos primer ciclo	6	29%	13	62%	0	0%
30 alumnos segundo ciclo	9	30%	10	33%	1	3%
11 alumnos tercer ciclo	2	18%	7	64%	0	0%

En esta pregunta, que pretende observar la incidencia de accidentes en los tres bloques horarios del día, hay un predominio en las horas de la tarde, que probablemente coincide con actividades lúdicas, y continúan siendo más altos los valores en los chicos.

**Pregunta n° 56e-** *Cómo te encontrabas: distraído/ torpe/con sueño?*

**Tabla n° 56e:**

Alumnos por ciclo	Distraído	Porcentaje	Torpe	Porcentaje	Con sueño	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	7	23%	8	27%	0	0%
16 alumnas segundo ciclo	5	31%	2	12%	1	6%
14 alumnas tercer ciclo	6	43%	1	7%	0	0%
21 alumnos primer ciclo	10	48%	3	14%	3	14%
30 alumnos segundo ciclo	10	33%	1	3%	1	3%
11 alumnos tercer ciclo	6	55%	3	27%	0	0%

Se observa, con respecto a la disposición o actitud de los adolescentes, actualmente o cuando eran pequeños, en caso de los citados traumas, que estaban distraídos en la mayoría de los casos.

**Pregunta n° 57- Has sido operado alguna vez?**

**Tabla n° 57:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	11	37%	19	63%
16 alumnas segundo ciclo	1	6%	15	94%
14 alumnas tercer ciclo	4	29%	10	71%
21 alumnos primer ciclo	8	38%	13	62%
30 alumnos segundo ciclo	11	37%	19	63%
11 alumnos tercer ciclo	2	18%	9	82%

En todos los grupos superan las respuestas negativas con porcentajes más o menos amplios, y los valores afirmativos de los chicos ofrecen una leve mayoría sobre las chicas.

**Pregunta n° 58- Padece alguna enfermedad desde pequeño, de largo tratamiento?**

**Tabla n° 58:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	7	23%	23	77%
16 alumnas segundo ciclo	0	0%	16	100%
14 alumnas tercer ciclo	2	14%	12	86%
21 alumnos primer ciclo	2	10%	19	90%
30 alumnos segundo ciclo	2	7%	28	93%
11 alumnos tercer ciclo	1	9%	10	91%

En la totalidad de los alumnos hay catorce casos positivos de patologías de tratamiento pediátrico o crónicas.

**Pregunta n° 59- Has pasado una larga convalecencia, después de una enfermedad u operación?**

**Tabla n°59:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	5	17%	25	83%
16 alumnas segundo ciclo	1	6%	15	94%
14 alumnas tercer ciclo	1	7%	12	86%
21 alumnos primer ciclo	3	14%	17	81%
30 alumnos segundo ciclo	5	17%	25	83%
11 alumnos tercer ciclo	1	9%	10	91%

Esta pregunta a la cual una chica y un chico no contestan, presenta un predominio de valores negativos en todos los grupos, con porcentajes que superan el 80%.

**Pregunta n° 60- Has sentido miedo o ansiedad a causa de tu salud?**

**Tabla n° 60:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	11	37%	19	63%
16 alumnas segundo ciclo	1	6%	14	88%
14 alumnas tercer ciclo	5	36%	9	64%
21 alumnos primer ciclo	3	14%	18	86%
30 alumnos segundo ciclo	4	13%	26	87%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	8	73%

En esta pregunta, que no es respondida solamente por una chica, al comparar los porcentajes se observa que superan los negativos, sobre todo en los chicos.

**Pregunta n° 61a- Sueles tener dolores de cabeza o estómago?**

**Tabla n° 61a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	20	67%	10	33%
16 alumnas segundo ciclo	9	56%	7	44%
14 alumnas tercer ciclo	8	57%	6	43%
21 alumnos primer ciclo	5	24%	15	71%
30 alumnos segundo ciclo	12	40%	18	60%
11 alumnos tercer ciclo	2	18%	9	82%

Las respuestas nos indican que alrededor de un tercio de los chicos los padecen, superando las negativas en todos los grupos; en cambio los porcentajes de respuestas afirmativas son mayores en las alumnas, especialmente en las de primer ciclo.

**Pregunta n° 61b- Articulares?**

**Tabla n° 61b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	11	37%	18	60%
16 alumnas segundo ciclo	2	12%	14	88%
14 alumnas tercer ciclo	4	29%	10	71%
21 alumnos primer ciclo	3	14%	17	81%
30 alumnos segundo ciclo	4	13%	24	80%
11 alumnos tercer ciclo	2	18%	9	82%

En esta pregunta, que no es respondida por una chica y tre chicos, al comparar los porcentajes se observa que superan los negativos, sobre todo en estos últimos.

**Pregunta n° 61c- De muelas u oídos?**

**Tabla n° 61c:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	8	27%	21	70%
16 alumnas segundo ciclo	2	12%	13	81%
14 alumnas tercer ciclo	3	21%	11	79%
21 alumnos primer ciclo	1	5%	19	90%
30 alumnos segundo ciclo	4	13%	25	83%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	8	73%

Los valores negativos predominan con amplitud en todos los grupos, algo más en los chicos.

**Pregunta n° 62a- Te gustaría adelgazar?**

**Tabla n° 62a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	23	77%	7	23%
16 alumnas segundo ciclo	11	69%	5	31%
14 alumnas tercer ciclo	7	50%	7	50%
21 alumnos primer ciclo	11	52%	10	48%
30 alumnos segundo ciclo	8	27%	22	73%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	8	73%

Esta pregunta, que tiene un componente estético, fue respondida afirmativamente en la mayoría de los casos, por las chicas y chicos más pequeños.

**Pregunta n° 62b- Bajar de peso?**

**Tabla n° 62b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	22	73%	8	27%
16 alumnas segundo ciclo	12	75%	4	25%
14 alumnas tercer ciclo	9	64%	4	29%
21 alumnos primer ciclo	10	48%	11	52%
30 alumnos segundo ciclo	10	33%	20	67%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	8	73%

Al observar los resultados y comparar porcentajes entre chicas y chicos, se aprecia que las respuestas afirmativas de ellas superan el 60% mientras que ellos presentan los valores más altos en el “no”.

**Pregunta n° 63- Tienes el hábito de comerte las uñas o masticar chicle?**

**Tabla n° 63:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	21	70%	9	30%
16 alumnas segundo ciclo	13	81%	3	19%
14 alumnas tercer ciclo	6	43%	8	57%
21 alumnos primer ciclo	17	81%	4	19%
30 alumnos segundo ciclo	18	60%	12	40%
11 alumnos tercer ciclo	6	55%	5	45%

La pregunta está dirigida a la incidencia de dependencias orales, como pueden ser el chupete, las uñas el chicle; sobre estos dos últimos las respuestas afirmativas predominan en los grupos, con excepción de las chicas de bachillerato, siendo considerables en las chicas de segundo ciclo y en los chicos de primer ciclo.

**Pregunta n° 64- De niño padecías enuresis (orinarse en la cama dormido), después de los dos años?**

**Tabla n° 64:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	9	30%	19	63%
16 alumnas segundo ciclo	2	12%	13	81%
14 alumnas tercer ciclo	2	14%	12	86%
21 alumnos primer ciclo	4	19%	17	81%
30 alumnos segundo ciclo	5	17%	21	70%
11 alumnos tercer ciclo	0	0%	11	100%

La pregunta no ha sido contestada por tres chicas y cuatro chicos, los valores negativos superan en todos los grupos y algo más en los chicos.

**Pregunta n° 65- A qué edad comenzaste la etapa de la pubertad (comienzo de la adolescencia, con cambios físicos como la barba en los chicos, menarca en las chicas, etc.)?**

**Tabla n° 65: Resultados por edad en años.**

Alumnos por ciclo	8	9	10	11	12	13	14	15	16
30 alumnas primer ciclo	3%	3%	3%	30%	30%	10%	0%	0%	0%
16 alumnas segundo ciclo	0%	0%	0%	25%	50%	19%	6%	0%	0%
14 alumnas tercer ciclo	0%	7%	0%	14%	29%	43%	7%	0%	0%
21 alumnos primer ciclo	5%	0%	5%	14%	19%	5%	0%	0%	0%
30 alumnos segundo ciclo	0%	0%	10%	7%	40%	20%	17%	0%	0%
11 alumnos tercer ciclo	0%	0%	0%	0%	0%	18%	9%	55%	9%

La aparición de los caracteres sexuales secundarios en las chicas presenta los valores máximos entre los 11 y 13 años, ofreciendo más precisión al visualizar la tabla debido seguramente a la manifestación concreta de la menarquia; en los chicos los porcentajes ofrecen una cierta dispersión en edades, situándose los más altos entre los 12 y los 15 años.

**Pregunta n° 66-** *Tu actividad física o deportiva semanal se limita a la clase de Educación Física?*

**Tabla n° 66:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	11	37%	19	63%
16 alumnas segundo ciclo	10	62%	6	38%
14 alumnas tercer ciclo	8	57%	5	36%
21 alumnos primer ciclo	5	24%	16	76%
30 alumnos segundo ciclo	3	10%	26	87%
11 alumnos tercer ciclo	6	55%	4	36%

Los valores negativos que evidencian una actividad física o deportiva extraescolar, son mayores en las chicas de primer ciclo y en los chicos de primero y segundo ciclo, y al comparar porcentajes son más altos en estos últimos; una chica y un chico no responden la pregunta .

**Pregunta n° 67-** *Haces deporte para estar en forma y saludable (A), o para divertirte con amigos (B)?*

**Tabla n° 67:**

Alumnos por ciclo	Salud	Porcentaje	Diversión	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	21	70%	8	27%
16 alumnas segundo ciclo	11	69%	4	25%
14 alumnas tercer ciclo	4	29%	9	64%
21 alumnos primer ciclo	14	67%	7	33%
30 alumnos segundo ciclo	18	60%	12	40%
11 alumnos tercer ciclo	4	36%	7	64%

En el bachillerato hay coincidencias genéricas en el predominio de la segunda opción; en los cuatro grupos de la ESO prevalece en cambio la primera.

**Pregunta n° 68-** *Necesitas descansar después de ejercicios intensos?*

**Tabla n° 68:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	23	77%	7	23%
16 alumnas segundo ciclo	13	81%	3	19%
14 alumnas tercer ciclo	12	86%	1	7%
21 alumnos primer ciclo	12	57%	9	43%
30 alumnos segundo ciclo	23	77%	7	23%
11 alumnos tercer ciclo	9	82%	2	18%

En todos los grupos predominan las respuestas afirmativas, pero están bastante repartidas en los chicos de primer ciclo.

**Pregunta n° 69-** *Qué es descansar para ti: dormir(A); oír música, leer o mirar televisión(B); pasear o charlar (C); jugar o hacer deporte(D)?*

**Tabla n° 69:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje	D	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	16	53%	12	40%	1	3%	1	3%
16 alumnas segundo ciclo	9	56%	6	38%	0	0%	0	0%
14 alumnas tercer ciclo	10	71%	4	29%	0	0%	0	0%
21 alumnos primer ciclo	12	57%	6	29%	2	10%	1	5%
30 alumnos segundo ciclo	22	73%	6	20%	1	3%	1	3%
11 alumnos tercer ciclo	8	73%	3	27%	0	0%	0	0%

En todos los grupos prevalece la primera opción; una chica no contesta la pregunta; la segunda alternativa domina sobre las dos últimas que requieren más o menos actividad.

**Pregunta n° 70-** *Trabajas actualmente, aunque sólo sean unas horas semanales?*

**Tabla n° 70:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	15	50%	13	43%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	1	6%	15	94%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	4	29%	10	71%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	8	38%	13	62%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	2	7%	28	93%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	3	27%	8	73%

Esta pregunta, que no se refiere a la colaboración hogareña, presenta un ligero predominio de respuestas afirmativas en alumnas de primer ciclo; en el citado grupo dos alumnas no contestan; al comparar los porcentajes, especialmente entre ciclos, el predominio de las negativas es alto en el segundo ciclo.

**Pregunta n° 71-** *En casa, cuántas personas cumplen un horario de unas siete horas de trabajo o estudio?*

**Tabla n° 71:**

Alumnos por ciclo	Uno	Dos	Tres	Cuatro	Cinco	Seis	Siete	Ocho
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	7	6	5	7	2	1	0	0
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	4	3	0	5	1	0	1	1
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	2	4	5	2	1	0	0	0
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	0	7	6	6	1	0	0	0
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	9	4	6	6	1	1	0	1
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	1	3	2	4	1	0	0	0

De acuerdo con lo que observamos en la pregunta n° 4, con el predominio de las familias de cuatro miembros, constituidas por el padre la madre y dos hijos, aunque también destacaban las de tres y cinco integrantes, esta tabla presenta, por una parte, alguna incoherencia en los datos de los tres últimos grupos, y por otra, las familias con un ritmo corriente de actividad-descanso, tienen entre una y cinco personas con una vida diaria activa.

**Pregunta n° 72-** *Tu padre, madre o algún hermano trabaja a turnos, incluido el de la noche?*

**Tabla n° 72:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	11	37%	19	63%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	7	44%	9	56%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	4	29%	10	71%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	4	19%	17	81%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	5	17%	24	80%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	1	9%	10	91%

En todos los grupos predominan las respuestas negativas, sólo un chico no ha contestado la pregunta y además, la suma de las respuestas afirmativas representa un 25% del total de familias.

**Pregunta n° 73-** *Haces deberes con luz natural(A), o te es igual la luz artificial, incluso poca luz(B)?*

**Tabla n° 73:**

Alumnos por ciclo	Luz natural	Porcentaje	Luz artificial	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	16	53%	14	47%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	10	62%	6	38%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	7	50%	7	50%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	13	62%	7	33%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	13	43%	15	50%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	4	36%	7	64%

Los porcentajes están repartidos sin que se aprecie una tendencia especialmente definida, tres chicos no contestan la pregunta, los valores absolutos de la primera opción superan a los de la segunda.

**Pregunta n° 74-** *Es posible que por algún motivo hayas tenido que levantarte a una hora diferente de la habitual y entonces pusieras el despertador, pero inexplicablemente, te despertaste unos instantes antes de que tocara. Te ha ocurrido?*

**Tabla n° 74:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	30	100%	0	0%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	14	88%	2	12%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	12	86%	2	14%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	18	86%	3	14%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	27	90%	3	10%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	8	73%	3	27%

Las respuestas a esta pregunta, contestada por todos los alumnos, han sido afirmativas en su gran mayoría.

**Pregunta n° 75-** *Te levantas al toque del despertador(A), o han de sacarte de la cama(B)?*

**Tabla n° 75:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	18	60%	12	40%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	12	75%	4	25%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	6	43%	8	57%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	14	67%	6	29%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	17	57%	12	40%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	5	45%	6	55%

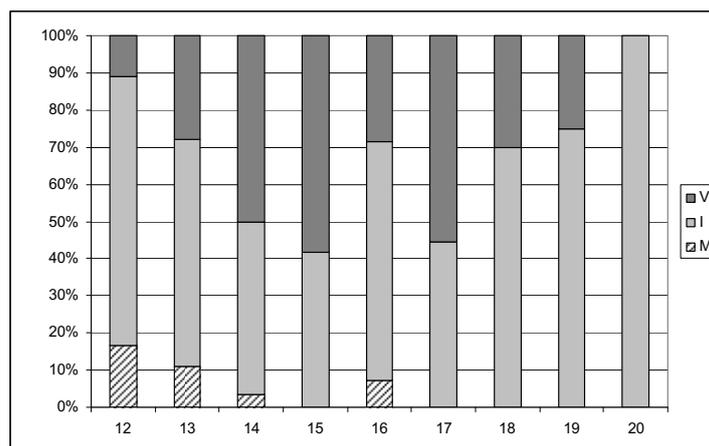
El predominio de las respuestas afirmativas a la primera opción se observa en los alumnos de la ESO y al contrario en bachillerato, dos chicos no contestan la pregunta; tanto en las chicas como en los chicos las afirmativas son 36 respuestas y las negativas 24.

**Pregunta n° 76-** *Test de Matutinidad-Vespertinidad:*

**Tabla n° 76:**

Alumnos por ciclo	ME	%	MM	%	I	%	VM	%	VE	%
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	2	7%	17	57%	8	27%	3	10%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	10	62%	6	38%	0	0%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	0	0%	0	0%	9	64%	5	36%	0	0%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	3	14%	12	57%	5	24%	1	5%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	2	7%	14	47%	13	43%	1	3%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	0	0%	0	0%	5	45%	4	36%	2	18%

No se observan alumnos con matutinidad extrema y muy pocos con matutinidad moderada o vespertinidad extrema, hemos de resaltar que todos respondieron a este test de forma completa; el predominio de los valores se halla en el grupo indefinido, más del 50% de los alumnos, siguiéndoles los de vespertinidad moderada; genéricamente no se aprecian diferencias significativas.



**Gráfica correspondiente a la tabla nº 76:** la tendencia a la vespertinidad es creciente a lo largo de la adolescencia, con excepción del grupo de 16 años, disminuyendo luego o interrumpiéndose; esta característica podría servir de marcador para el final de la adolescencia. (ROENNEBERG, 2004).

**Pregunta nº 77-** *Se dice que hay personas de tipo matutino y de tipo vespertino (nocturno), en cuál de los siguientes grupos crees que te encuentras: Claramente matutino; Más matutino que nocturno; Más nocturno que matutino; Claramente nocturno.*

**Tabla nº 77:**

Alumnos por ciclo	Matutino	%	Predom. Mat.	%	Predom. Noc.	%	Nocturno	%
30 alumnas primer ciclo	6	20%	13	43%	5	17%	5	17%
16 alumnas segundo ciclo	1	6%	5	31%	6	38%	3	19%
14 alumnas tercer ciclo	2	14%	5	36%	5	36%	2	14%
21 alumnos primer ciclo	1	5%	9	43%	9	43%	2	10%
30 alumnos segundo ciclo	4	13%	9	30%	10	33%	6	20%
11 alumnos tercer ciclo	2	18%	3	27%	4	36%	2	18%

En la apreciación personal de los mismos alumnos predominan los valores intermedios sobre los extremos, y no se detectan matices genéricos significativos.

**Pregunta nº 78a-** *Si no tienes obligaciones acostumbras hacer la siesta?*

**Tabla nº 78a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	3	10%	27	90%
16 alumnas segundo ciclo	6	38%	10	62%
14 alumnas tercer ciclo	7	50%	7	50%
21 alumnos primer ciclo	2	10%	19	90%
30 alumnos segundo ciclo	7	23%	23	77%
11 alumnos tercer ciclo	6	55%	5	45%

En los grupos de ESO predominan las respuestas negativas, en bachillerato están más repartidas, todos contestaron a la pregunta, afirmativamente alrededor de un 25%, y no se aprecian diferencias genéricas.

**Pregunta n° 78b-** *Te cuesta dormirte por la noche si has hecho la siesta?*

**Tabla n° 78b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	17	55%	11	37%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	10	57%	6	38%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	6	43%	8	57%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	9	43%	11	52%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	17	62%	13	43%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	6	57%	5	45%

A más de la mitad de los alumnos les cuesta dormir por la noche si han hecho la siesta, dos chicas y un chico no han contestado, no se aprecian matices genéricos, ni diferencias significativas considerando los grupos.

**Pregunta n° 79-** *Tus costumbres y modos respecto de la actividad y el descanso, y el sueño nocturno, continúan siendo similares a cuando eras pequeño?*

**Tabla n° 79:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	8	27%	22	73%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	3	19%	12	75%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	7	50%	7	50%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	6	29%	15	71%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	11	37%	19	63%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	4	36%	7	64%

Se observa un claro predominio en los grupos de las respuestas negativas, aunque en las alumnas de bachillerato están repartidas, una alumna de segundo ciclo no contesta y los valores del no sobre el sí son aproximadamente 80/40.

**Pregunta n° 80-** *Durante la semana y de acuerdo con tu actividad, te encuentras en baja forma el lunes por la mañana(A); o te sientes más fatigado hacia el viernes(B)?*

**Tabla n° 80:**

Alumnos por ciclo	A: lunes	Porcentaje	B: viernes	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	14	47%	7	23%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	8	50%	6	38%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	8	57%	5	36%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	13	62%	6	29%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	20	67%	4	13%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	8	73%	3	27%

Evidentemente existe un predominio de la primera opción, en las respuestas de todos los grupos, más de los dos tercios en el total, aunque no contestan nueve niñas de primer ciclo, dos del segundo y una de bachillerato, tampoco lo hacen dos alumnos de primer ciclo y seis del segundo.

**Pregunta n° 81-** *Necesitas recuperarte de la actividad semanal, descansando bastante el fin de semana?*

**Tabla n° 81:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	11	37%	18	60%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	5	31%	11	69%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	5	36%	9	64%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	10	48%	10	48%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	15	50%	15	50%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	6	55%	5	45%

En las chicas predominan las respuestas negativas y en los chicos están bastante repartidas; una chica y un chico no contestan.

**Pregunta n° 82a-** *En época de exámenes, si te es posible, prefieres estudiar por la noche para evitar ruidos?*

**Tabla n° 82a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	14	47%	15	50%
16 alumnas segundo ciclo	9	56%	7	44%
14 alumnas tercer ciclo	7	50%	7	50%
21 alumnos primer ciclo	8	38%	13	62%
30 alumnos segundo ciclo	12	40%	17	57%
11 alumnos tercer ciclo	7	64%	3	27%

Aunque los porcentajes están repartidos, en los más jóvenes predominan las respuestas negativas y en los chicos de bachillerato las positivas; una chica y dos chicos no contestan; de todos modos el “no” supera ligeramente al “sí”.

**Pregunta n° 82b-** *En tal caso necesitas beber café?*

**Tabla n° 82b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	1	3%	28	93%
16 alumnas segundo ciclo	1	6%	11	69%
14 alumnas tercer ciclo	3	21%	11	79%
21 alumnos primer ciclo	4	19%	15	71%
30 alumnos segundo ciclo	5	17%	22	73%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	7	64%

Existe un claro predominio de las respuestas negativas en todos los grupos, lo que ratifica lo observado en las respuestas respecto del consumo de café; cinco chicas y seis chicos no contestan la pregunta.

**Pregunta n° 82c-** *Más luz de la habitual?*

**Tabla n° 82c:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	11	37%	19	63%
16 alumnas segundo ciclo	5	31%	7	44%
14 alumnas tercer ciclo	3	21%	11	79%
21 alumnos primer ciclo	6	29%	13	62%
30 alumnos segundo ciclo	4	13%	23	77%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	6	55%

En este caso también predominan las respuestas negativas en todos los grupos; cuatro chicas de segundo ciclo no contestan, tampoco lo hacen dos chicos de primer ciclo, tres del segundo y dos de bachillerato; en valores absolutos más de una cuarta parte de los alumnos afirman necesitar más luz de la habitual.

**Pregunta n° 83-** *En las siguientes circunstancias te interesa que haya silencio: dormir, estudiar, mirar televisión?*

**Tabla n° 83:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	28	93%	1	3%
16 alumnas segundo ciclo	16	100%	0	0%
14 alumnas tercer ciclo	14	100%	0	0%
21 alumnos primer ciclo	19	90%	0	0%
30 alumnos segundo ciclo	28	93%	0	0%
11 alumnos tercer ciclo	11	100%	0	0%

Los porcentajes de respuestas afirmativas en todos los grupos exceden el 90%.

**Pregunta n° 84-** *Si has dormido menos de lo habitual, sientes: Nerviosismo o malhumor(A) o Baja forma, distracción o somnolencia(B)?*

**Tabla n° 84:**

Alumnos por ciclo	A: nerviosismo	Porcentaje	B: somnolencia	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	11	37%	19	63%
16 alumnas segundo ciclo	6	38%	9	56%
14 alumnas tercer ciclo	2	14%	12	86%
21 alumnos primer ciclo	6	29%	14	67%
30 alumnos segundo ciclo	11	37%	17	57%
11 alumnos tercer ciclo	4	36%	7	64%

En todos los grupos prevalecen las respuestas a la opción B; una chica y tres chicos no contestan; un tercio de los alumnos han contestado afirmativamente a la opción A.

**Pregunta n° 85-** *Si has dormido menos de lo habitual, lo solucionas con: Una siesta(A); Lo compensas el fin de semana(B)?*

**Tabla n° 85:**

Alumnos por ciclo	A: siesta	Porcentaje	B: compensación	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	8	27%	21	70%
16 alumnas segundo ciclo	10	62%	6	38%
14 alumnas tercer ciclo	10	71%	3	21%
21 alumnos primer ciclo	6	29%	14	67%
30 alumnos segundo ciclo	14	47%	14	47%
11 alumnos tercer ciclo	6	55%	5	45%

En general predominan las respuestas a la opción B sobre todo en primer ciclo, en cambio en bachillerato se decantan hacia la siesta, dos chicas y tres chicos no contestan la pregunta.

**Pregunta n° 86-** *Puedes dormir con la habitación iluminada?*

**Tabla n° 86:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	8	27%	22	73%
16 alumnas segundo ciclo	8	50%	8	50%
14 alumnas tercer ciclo	8	57%	6	43%
21 alumnos primer ciclo	11	52%	10	48%
30 alumnos segundo ciclo	15	50%	15	50%
11 alumnos tercer ciclo	6	55%	5	45%

La observación de los porcentajes de afirmación y negación ante el estímulo más importante relacionado con la secreción de melatonina, nos permite apreciar que las respuestas negativas a una pregunta contestada por todos los alumnos, superan en general y especialmente en las chicas de primer ciclo; en segundo ciclo están repartidas y en bachillerato decrecen levemente.

**Pregunta n° 87-** *Test de somnolencia de Epworth(posibilidad de adormecerse):*

**Tabla n° 87:**

Alumnos por ciclo	Ninguna	%	Poca	%	Bastante	%	Mucha	%
30 alumnas primer ciclo	19	63%	11	37%	0	0%	0	0%
16 alumnas segundo ciclo	3	19%	13	81%	0	0%	0	0%
14 alumnas tercer ciclo	3	21%	10	71%	1	7%	0	0%
21 alumnos primer ciclo	11	52%	10	48%	0	0%	0	0%
30 alumnos segundo ciclo	12	40%	16	53%	2	7%	0	0%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	7	64%	1	9%	0	0%

La cuarta opción no tiene representatividad y la tercera muy poca, una chica y tres chicos no contestan y el mayor número de los resultados de este test se concentra en la segunda opción seguida de la primera, aunque esta última prevalece en primer ciclo.

**Pregunta n° 88-** *Si has comido menos de lo habitual, sientes somnolencia?*

**Tabla n° 88:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	6	20%	24	80%
16 alumnas segundo ciclo	2	12%	13	81%
14 alumnas tercer ciclo	4	29%	10	71%
21 alumnos primer ciclo	1	5%	19	90%
30 alumnos segundo ciclo	4	13%	25	83%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	8	73%

En esta pregunta, que no responden una chica y dos chicos, predominan las respuestas negativas en todos los grupos con porcentajes destacables.

**Pregunta n° 89-** *Tienes miedo a la oscuridad?*

**Tabla n° 89:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	4	13%	25	83%
16 alumnas segundo ciclo	4	25%	12	75%
14 alumnas tercer ciclo	3	21%	11	79%
21 alumnos primer ciclo	1	5%	19	90%
30 alumnos segundo ciclo	1	3%	29	97%
11 alumnos tercer ciclo	0	0%	11	100%

En este caso también predominan las respuestas negativas en todos los grupos con porcentajes destacables en los chicos, no responden a la pregunta una chica y un chico, ambos de primer ciclo.

**Pregunta n° 90-** *Sueles padecer insomnio por nerviosismo, ansiedad, enfado o preocupación?*

**Tabla n° 90:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	17	57%	12	40%
16 alumnas segundo ciclo	8	50%	8	50%
14 alumnas tercer ciclo	9	64%	5	36%
21 alumnos primer ciclo	5	24%	16	76%
30 alumnos segundo ciclo	8	27%	22	73%
11 alumnos tercer ciclo	5	45%	6	55%

Las respuestas afirmativas predominan en las chicas y las negativas en los chicos con un margen más amplio; estas últimas superan en general a las primeras.

**Pregunta n° 91-** *Eres capaz de recordar alguna temporada concreta en la que pasaste insomnio?*

**Tabla n° 91:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	12	40%	17	57%
16 alumnas segundo ciclo	2	12%	14	88%
14 alumnas tercer ciclo	8	57%	6	43%
21 alumnos primer ciclo	1	5%	20	95%
30 alumnos segundo ciclo	8	27%	19	63%
11 alumnos tercer ciclo	4	36%	7	64%

En todos los grupos predominan las respuestas negativas con excepción de las chicas de bachillerato, en los chicos la diferencia a favor del “no” es más acusada; una chica y tres chicos no responden.

**Pregunta n° 92a-** Recuerdas que tus padres te hayan explicado si antes de los 5 años tenías dificultad para dormirte, dormías poco, o más de día que de noche: Sí/No recuerdo/No me explicaron.

**Tabla n° 92a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No rec./No me expl.	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	9	30%	20	67%
16 alumnas segundo ciclo	2	12%	14	88%
14 alumnas tercer ciclo	1	7%	13	93%
21 alumnos primer ciclo	5	24%	16	76%
30 alumnos segundo ciclo	7	23%	23	77%
11 alumnos tercer ciclo	1	9%	10	91%

En todos los grupos el número de respuestas negativas es mayor, aunque los porcentajes ofrecen una variación a favor del “sí” en chicas de primer ciclo y chicos de primero y segundo ciclos.

**Pregunta n° 92b-** Si la pregunta anterior es afirmativa, tales dificultades les producían a tus padres, cansancio, inseguridad, culpabilidad?

**Tabla n° 92b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	11	37%	15	50%
16 alumnas segundo ciclo	2	12%	4	25%
14 alumnas tercer ciclo	0	0%	2	14%
21 alumnos primer ciclo	5	24%	5	24%
30 alumnos segundo ciclo	4	13%	6	20%
11 alumnos tercer ciclo	1	9%	3	27%

En todos los grupos predominan las respuestas negativas aunque en chicos de primer ciclo se igualan; observamos que esta pregunta carece de datos al no ser contestada por algo más de la mitad de los alumnos.

**Pregunta n° 92c-** En tal caso recurrían a soluciones como: Cantarte/ Mecerte en brazos o en la cuna/ Pasearte en cochecito o en coche/ Darte un biberón o agua/ Dejarte trotar?

**Tabla n° 92c:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	16	53%	9	30%
16 alumnas segundo ciclo	5	31%	2	12%
14 alumnas tercer ciclo	3	21%	1	7%
21 alumnos primer ciclo	14	67%	0	0%
30 alumnos segundo ciclo	16	53%	1	3%
11 alumnos tercer ciclo	4	36%	1	9%

Las afirmaciones superan en número en esta pregunta y además podemos observar que no han respondido una cantidad considerable de alumnos en todos los grupos.

**Pregunta n° 93-** Hasta los 12/15 meses dormías: En la cama de tus padres/ En la habitación de tus padres/ En tu habitación solo/ En tu habitación con tus hermanos?

**Tabla n° 93:**

Alumnos por ciclo	Cama padres	%	Habit. padres	%	Habit. propia	%	Habit. hnos	%
30 alumnas primer ciclo	4	13%	12	40%	6	20%	5	17%
16 alumnas segundo ciclo	1	6%	7	44%	4	25%	1	6%
14 alumnas tercer ciclo	0	0%	7	50%	3	21%	2	14%
21 alumnos primer ciclo	2	10%	11	52%	4	19%	4	19%
30 alumnos segundo ciclo	4	13%	17	57%	4	13%	3	10%
11 alumnos tercer ciclo	0	0%	6	55%	3	27%	1	9%

En la segunda posibilidad se concentra prácticamente el 50% de las respuestas, seguida por la tercera, la cuarta y finalmente la primera; ocho chicas y tres chicos no han respondido; genéricamente no se observan matices destacables.

**Pregunta n° 94a- Recuerdas cuántas horas dormías antes del primer año?**

**Tabla n° 94a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	5	17%	22	73%
16 alumnas segundo ciclo	4	25%	9	56%
14 alumnas tercer ciclo	2	14%	11	79%
21 alumnos primer ciclo	3	14%	17	81%
30 alumnos segundo ciclo	4	13%	24	80%
11 alumnos tercer ciclo	1	9%	10	91%

En todos los grupos predominan las respuestas negativas; siete chicas y tres chicos no contestan.

**Pregunta n° 94b- Y entre 1 y 5 años?**

**Tabla n° 94b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	8	27%	19	63%
16 alumnas segundo ciclo	3	19%	11	69%
14 alumnas tercer ciclo	4	29%	9	64%
21 alumnos primer ciclo	4	19%	16	76%
30 alumnos segundo ciclo	4	13%	23	77%
11 alumnos tercer ciclo	4	36%	6	55%

En esta pregunta que complementa la anterior, en todos los grupos predominan también las respuestas negativas; además seis chicas y cinco chicos no contestan.

**Pregunta n° 95- Actualmente podrías definirte como de sueño profundo (no te despierta ni una tormenta)(A); o de sueño liviano (te despiertas al menor ruido)(B)?**

**Tabla n° 95:**

Alumnos por ciclo	A: sueño profundo	Porcentaje	B: sueño liviano	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	17	57%	9	30%
16 alumnas segundo ciclo	8	50%	4	25%
14 alumnas tercer ciclo	8	57%	4	29%
21 alumnos primer ciclo	10	48%	8	38%
30 alumnos segundo ciclo	14	47%	10	33%
11 alumnos tercer ciclo	9	82%	1	9%

Observamos en los valores una gran similitud genérica; la característica A prevalece sobre la B; diez chicas y también diez chicos no contestan.

**Pregunta n° 96- Eres capaz de distinguir si, entre las 23 hs y las 7, tu sueño es más profundo en la primera mitad de la noche(A) o en la segunda(B)?**

**Tabla n° 96:**

Alumnos por ciclo	A: primera mitad	Porcentaje	B: segunda mitad	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	16	53%	14	47%
16 alumnas segundo ciclo	6	38%	9	56%
14 alumnas tercer ciclo	5	36%	4	29%
21 alumnos primer ciclo	8	38%	10	48%
30 alumnos segundo ciclo	16	53%	10	33%
11 alumnos tercer ciclo	6	55%	4	36%

Las respuestas están bastante repartidas; cuatro grupos responden afirmativamente a la primera en mayor número y, las chicas de segundo ciclo y los chicos de primer ciclo, al contrario; seis chicas y siete chicos no contestan.

**Pregunta n° 97-** *Tienes pesadillas con frecuencia?*

**Tabla n° 97:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	9	30%	21	70%
16 alumnas segundo ciclo	2	12%	14	88%
14 alumnas tercer ciclo	4	29%	10	71%
21 alumnos primer ciclo	0	0%	21	100%
30 alumnos segundo ciclo	2	7%	27	90%
11 alumnos tercer ciclo	0	0%	11	100%

Las respuestas negativas predominan por encima del 70%, pero observamos valores de afirmación destacables en chicas de primer ciclo y de bachillerato.

**Pregunta n° 98-** *Tienes sobresaltos al comenzar a dormirte?*

**Tabla n° 98:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	10	33%	20	67%
16 alumnas segundo ciclo	4	25%	12	75%
14 alumnas tercer ciclo	5	36%	9	64%
21 alumnos primer ciclo	4	19%	17	81%
30 alumnos segundo ciclo	6	20%	23	77%
11 alumnos tercer ciclo	4	36%	7	64%

Se observa un predominio de las respuestas negativas en todos los grupos, prácticamente todos contestan a la pregunta, y es considerable la presencia de respuestas afirmativas a este trastorno, que nos presenta los porcentajes más altos en el bachillerato.

**Pregunta n° 99-** *Sabes por tu familia que con frecuencia hablas o ríes mientras duermes?*

**Tabla n° 99:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	21	70%	9	30%
16 alumnas segundo ciclo	7	44%	9	56%
14 alumnas tercer ciclo	8	57%	6	43%
21 alumnos primer ciclo	6	29%	14	67%
30 alumnos segundo ciclo	11	37%	17	57%
11 alumnos tercer ciclo	5	45%	6	55%

La pregunta está dirigida a observar la presencia de somniloquia que, en general, se evidencia en la mitad de los alumnos; se observa un predominio en las chicas, en especial de primer ciclo; tres chicos no contestan.

**Pregunta n° 100-** *O que te chirrian los dientes?*

**Tabla n° 100:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	5	17%	25	83%
16 alumnas segundo ciclo	1	6%	15	94%
14 alumnas tercer ciclo	2	14%	11	79%
21 alumnos primer ciclo	1	5%	20	95%
30 alumnos segundo ciclo	3	10%	24	80%
11 alumnos tercer ciclo	1	9%	10	91%

Del chirriar de los dientes o bruxismo hay muy poca presencia, un claro predominio de respuestas negativas en todos los grupos.

**Pregunta n° 101- Roncas?**

**Tabla n° 101:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	8	27%	22	73%
16 alumnas segundo ciclo	1	6%	15	94%
14 alumnas tercer ciclo	1	7%	12	86%
21 alumnos primer ciclo	2	10%	18	86%
30 alumnos segundo ciclo	6	20%	22	73%
11 alumnos tercer ciclo	2	18%	9	82%

Se observa un predominio de las respuestas negativas en todos los grupos, aunque hay valores afirmativos en las chicas de primer ciclo y en los chicos de segundo ciclo; una chica y tres chicos no contestan.

**Pregunta n° 102- Padece sonambulismo?**

**Tabla n° 102:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	11	37%	18	60%
16 alumnas segundo ciclo	1	6%	15	94%
14 alumnas tercer ciclo	3	21%	10	71%
21 alumnos primer ciclo	1	5%	19	90%
30 alumnos segundo ciclo	3	10%	24	80%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	8	73%

Los valores de respuestas negativas predominan ampliamente, aunque un tercio de las chicas de primer ciclo contestan que sí y en el total tiene representatividad; dos chicas y cuatro chicos no contestan.

**Pregunta n° 103- Tienes costumbre de mecerte, mover pies o manos para poder dormirte?**

**Tabla n° 103:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	10	33%	20	67%
16 alumnas segundo ciclo	2	12%	14	88%
14 alumnas tercer ciclo	4	29%	10	71%
21 alumnos primer ciclo	5	24%	16	76%
30 alumnos segundo ciclo	8	27%	21	70%
11 alumnos tercer ciclo	2	18%	9	82%

La mayoría de las respuestas son negativas pero, en general, las afirmativas llegan al 25%, evidenciándose en chicas de primer ciclo y chicos de segundo ciclo.

**Pregunta n° 104- Sueles despertarte por calambres o tensión muscular en las piernas?**

**Tabla n° 104:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	8	27%	22	73%
16 alumnas segundo ciclo	5	31%	11	69%
14 alumnas tercer ciclo	2	14%	12	86%
21 alumnos primer ciclo	1	5%	20	95%
30 alumnos segundo ciclo	9	30%	20	67%
11 alumnos tercer ciclo	0	0%	11	100%

En esta pregunta también predomina el “no”, pero las respuestas afirmativas en las chicas de primero y segundo ciclo, y en los chicos de segundo ciclo, representan entre el 27/31% en el grupo.

**Pregunta n° 105-** *Es frecuente que, independientemente de la temperatura ambiental, te despierte una profusa sudoración?*

**Tabla n° 105:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	11	37%	19	63%
16 alumnas segundo ciclo	2	12%	14	88%
14 alumnas tercer ciclo	3	21%	11	79%
21 alumnos primer ciclo	7	33%	14	67%
30 alumnos segundo ciclo	10	33%	19	63%
11 alumnos tercer ciclo	1	9%	10	91%

En todos los grupos, los alumnos que contestan de forma negativa a esta pregunta son mayoría; sin embargo las respuestas afirmativas tienen representatividad, especialmente en las niñas de primer ciclo y en los chicos de primero y segundo ciclos, entre el 33/37%.

**Pregunta n° 106-** *Con respecto a estas últimas preguntas, te han medicado alguna vez?*

**Tabla n° 106:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	1	3%	28	93%
16 alumnas segundo ciclo	1	6%	14	88%
14 alumnas tercer ciclo	0	0%	14	100%
21 alumnos primer ciclo	0	0%	21	100%
30 alumnos segundo ciclo	1	3%	28	93%
11 alumnos tercer ciclo	0	0%	11	100%

A pesar de que tres alumnos no contestan, son muy altos los porcentajes de respuestas negativas.

**Pregunta n° 107-** *Si pocas veces duermes la siesta, al levantarte tienes la confusión de pensar que es el día siguiente?*

**Tabla n° 107:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	15	50%	15	50%
16 alumnas segundo ciclo	3	19%	13	81%
14 alumnas tercer ciclo	4	29%	10	71%
21 alumnos primer ciclo	6	29%	15	71%
30 alumnos segundo ciclo	15	50%	12	40%
11 alumnos tercer ciclo	2	18%	7	64%

Las respuestas están repartidas aunque existe un predominio de las negativas; los valores respecto del despertar confusional tienen bastante representatividad, sobre todo en niñas de primer ciclo y chicos de segundo ciclo; cinco chicos no contestan la pregunta.

**Pregunta n° 108a-** *Después de cenar, antes de irte a dormir: Haces deberes?*

**Tabla n° 108a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	9	30%	20	67%
16 alumnas segundo ciclo	6	38%	9	56%
14 alumnas tercer ciclo	12	86%	2	14%
21 alumnos primer ciclo	6	29%	14	67%
30 alumnos segundo ciclo	8	27%	20	67%
11 alumnos tercer ciclo	6	55%	5	45%

Se observa claramente que en el bachillerato superan las respuestas afirmativas y sobre todo en las chicas, que en la ESO también evidencian porcentajes más elevados.

**Pregunta n° 108b- Preparas la actividad del día siguiente?**

**Tabla n° 108b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	17	57%	13	43%
16 alumnas segundo ciclo	9	56%	6	38%
14 alumnas tercer ciclo	12	86%	2	14%
21 alumnos primer ciclo	11	52%	10	48%
30 alumnos segundo ciclo	7	23%	21	70%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	8	73%

Los porcentajes de respuestas negativas predominan en los chicos de segundo y tercer ciclo por encima del 70%, en el resto de los grupos las afirmativas las superan siendo representativo el de las chicas de bachillerato.

**Pregunta n° 108c- Lees, escuchas música, miras la tele o llamas a los amigos?**

**Tabla n° 108c:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	26	87%	4	13%
16 alumnas segundo ciclo	15	94%	1	6%
14 alumnas tercer ciclo	13	93%	1	7%
21 alumnos primer ciclo	17	81%	3	14%
30 alumnos segundo ciclo	27	90%	2	7%
11 alumnos tercer ciclo	10	91%	1	9%

Los porcentajes de respuestas afirmativas superan el 80% con respecto a las negativas en todos los grupos, aunque las diferencias se hallan más remarcadas en segundo ciclo y bachillerato que en las alumnas y alumnos de menor edad.

**Pregunta n° 109a- Si pasas unos días fuera de casa, en un hotel o colonia, tendrías dificultad para adaptarte a los horarios de las comidas?**

**Tabla n° 109a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	7	23%	23	77%
16 alumnas segundo ciclo	3	19%	13	81%
14 alumnas tercer ciclo	2	14%	12	86%
21 alumnos primer ciclo	1	5%	20	95%
30 alumnos segundo ciclo	6	20%	23	77%
11 alumnos tercer ciclo	2	18%	9	82%

En todos los grupos los porcentajes de respuestas negativas son predominantes e incluso altos, aunque el "sí" llega a ser considerable en chicas de primer ciclo y chicos de segundo ciclo.

**Pregunta n° 109b- A los horarios de levantarte?**

**Tabla n° 109b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	8	27%	22	73%
16 alumnas segundo ciclo	7	44%	9	56%
14 alumnas tercer ciclo	6	43%	8	57%
21 alumnos primer ciclo	5	24%	16	76%
30 alumnos segundo ciclo	9	30%	19	63%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	8	73%

En este caso también, en todos los grupos, los porcentajes de respuestas negativas son predominantes, aunque no tan altos; las respuestas afirmativas tienen bastante representatividad en las chicas de segundo ciclo y bachillerato.

**Pregunta n° 109c- E irte a dormir?**

**Tabla n° 109c:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	8	27%	22	73%
16 alumnas segundo ciclo	8	50%	8	50%
14 alumnas tercer ciclo	7	50%	7	50%
21 alumnos primer ciclo	6	29%	15	71%
30 alumnos segundo ciclo	10	33%	18	60%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	8	73%

Las respuestas están repartidas en las chicas de segundo ciclo y bachillerato, y continúan siendo dominantes las negativas en el resto de los grupos, aunque los porcentajes no son tan marcados.

**Pregunta n° 110- Durante las vacaciones de verano cambias los hábitos de sueño, es decir que duermes más o menos, a cualquier hora o en cualquier lugar?**

**Tabla n° 110:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	22	73%	8	27%
16 alumnas segundo ciclo	13	81%	3	19%
14 alumnas tercer ciclo	13	93%	1	7%
21 alumnos primer ciclo	13	62%	7	33%
30 alumnos segundo ciclo	24	80%	4	13%
11 alumnos tercer ciclo	10	91%	1	9%

Son importantes los porcentajes de las respuestas afirmativas en todos los grupos, algo menores en primer ciclo, por encima del 80% en el segundo y del 90% en el bachillerato, acerca de la desorganización horaria.

**Pregunta n° 111- Actualmente te cuesta asimilar lo que estudias(A), o lo que te cuesta es “ponerte”(B)?**

**Tabla n° 111:**

Alumnos por ciclo	A: asimilación	Porcentaje	B: dedicación	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	8	27%	20	67%
16 alumnas segundo ciclo	4	25%	12	75%
14 alumnas tercer ciclo	1	7%	11	79%
21 alumnos primer ciclo	6	29%	14	67%
30 alumnos segundo ciclo	5	17%	24	80%
11 alumnos tercer ciclo	1	9%	10	91%

Por lo que indican los porcentajes, los alumnos perciben que la propia dedicación al trabajo escolar les supone una dificultad; seis alumnos no contestan la pregunta; a pesar del predominio de la opción B las diferencias son menos marcadas en los más jóvenes y en las chicas.

**Pregunta n° 112- Piensas con frecuencia en el futuro de aquí a pocos años, la Universidad, el trabajo, otros estudios?**

**Tabla n° 112:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	24	80%	5	17%
16 alumnas segundo ciclo	10	62%	5	31%
14 alumnas tercer ciclo	13	93%	1	7%
21 alumnos primer ciclo	14	67%	4	19%
30 alumnos segundo ciclo	17	57%	7	23%
11 alumnos tercer ciclo	9	82%	1	9%

Los valores de respuestas afirmativas son mayoritarios en todos los grupos aunque algunos alumnos no contestaron a esta pregunta; los porcentajes más altos se encuentran en bachillerato.

**Pregunta n° 113a- *Haces deberes cada día?***

**Tabla n° 113a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	26	87%	3	10%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	12	75%	4	25%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	6	43%	8	57%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	17	81%	4	19%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	13	43%	16	53%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	5	45%	6	55%

Las respuestas afirmativas respecto de complementar la actividad intelectual en el horario extraescolar diariamente, son aproximadamente los dos tercios del total de alumnos, pero las negativas están algo por encima en chicas y chicos de bachillerato y chicos de segundo ciclo.

**Pregunta n° 113b- *A la misma hora?***

**Tabla n° 113b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	16	53%	13	43%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	3	19%	13	81%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	4	29%	10	71%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	9	43%	12	57%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	8	27%	21	70%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	1	9%	10	91%

Sólo en las alumnas de primer ciclo prevalecen las respuestas afirmativas con un porcentaje levemente mayor, algo repartidas las respuestas están en los chicos de primer ciclo, y en los de bachillerato los valores negativos superan el 90%.

**Pregunta n° 113c- *En el mismo lugar?***

**Tabla n° 113c:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	22	73%	7	23%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	10	62%	6	38%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	9	64%	5	36%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	18	86%	3	14%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	15	50%	14	47%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	5	45%	6	45%

Las respuestas afirmativas acerca de la actividad intelectual en el horario extraescolar, seguramente se refieren a su propia casa, son aproximadamente los dos tercios del total de alumnos, prevaleciendo en los cuatro primeros grupos; en los chicos de segundo ciclo y de bachillerato, en cambio, están repartidas.

**Pregunta n° 113d- *Escuchando música o radio?***

**Tabla n° 113d:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	17	57%	12	40%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	9	56%	7	44%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	10	71%	4	29%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	8	38%	13	62%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	19	63%	10	33%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	7	64%	4	36%

El único grupo donde las respuestas negativas superan en número, es en los alumnos de primer ciclo; los porcentajes entre el sí y el no, no presentan, en general, gran diferencia y ésta aumenta en bachillerato.

**Pregunta n° 114- Necesitas descansar al volver del instituto?**

**Tabla n° 114:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	10	33%	17	57%
16 alumnas segundo ciclo	6	38%	9	56%
14 alumnas tercer ciclo	11	79%	3	21%
21 alumnos primer ciclo	7	33%	14	67%
30 alumnos segundo ciclo	11	37%	17	57%
11 alumnos tercer ciclo	6	55%	4	36%

Se observa una diferencia en los valores entre la ESO y el bachillerato, mientras que en la primera etapa predominan las respuestas negativas, en la segunda es al contrario, especialmente en las chicas.

**Pregunta n° 115- Completa la tabla indicando las horas de actividad(A), descanso y ocio(D), y sueño(S), semanales:**

**Tabla n° 115: Porcentajes de la distribución horaria por sexo y ciclo (%).**

*Alumnas de primer ciclo (n=30)*

Días	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo		
	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S
7 a 8	23	7	70	43	7	50	43	7	50	23	7	70	27	7	67	7	7	87	3	7	90
8 a 9	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	7	3	90	7	7	87
9a 10	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	13	13	73	10	10	83
10 a 11	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	20	43	37	17	40	43
11 a 12	97	3	0	97	3	0	97	3	0	97	3	0	97	3	0	50	40	10	33	50	17
12 a 13	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	53	33	13	40	47	13
13 a 14	100	0	0	97	3	0	97	3	0	97	3	0	97	3	0	30	63	7	33	60	7
14 a 15	40	60	0	33	67	0	33	67	0	40	60	0	27	73	0	27	67	7	30	67	3
15 a 16	97	3	0	93	7	0	57	43	0	93	7	0	63	37	0	33	67	0	33	67	0
16 a 17	93	7	0	93	7	0	50	50	0	93	7	0	50	50	0	40	60	0	37	63	0
17 a 18	83	17	0	87	13	0	47	53	0	77	23	0	50	50	0	37	63	0	40	60	0
18 a 19	53	47	0	53	47	0	43	57	0	50	50	0	43	57	0	27	73	0	33	67	0
19 a 20	47	53	0	43	57	0	47	53	0	40	60	0	47	53	0	33	67	0	33	67	0
20 a 21	7	90	3	10	87	3	13	83	3	7	90	3	17	80	3	30	70	0	27	73	0
21 a 22	7	73	20	10	70	20	10	70	20	7	73	20	10	70	20	23	77	0	20	73	7
22 a 23	0	50	50	3	60	37	7	53	40	0	60	40	3	63	33	13	77	10	10	63	27
23 a 24	0	13	87	0	13	87	0	10	90	0	10	90	0	30	70	0	63	37	0	40	60
24 a 1	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	3	97	0	3	97	0	27	73	0	13	87
1 a 2	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	3	97	0	3	97	0	20	80	0	10	90
2 a 3	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	10	90	0	7	93
3 a 4	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	10	90	0	7	93
4 a 5	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	10	90	0	7	93
5 a 6	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	3	97	0	3	97
6 a 7	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	3	97	0	3	97

Se observa una diferencia en la distribución del tiempo, entre los días hábiles y los fines de semana, algunas chicas trasnochaban los sábados y domingos, en general se van a dormir tarde y compensan horas de sueño los sábados y domingos por la mañana.

DIAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
HORAS	VE	VO	VO	VO	VO	VO	VO	VO
CT0	7 a 8							
F O T O P E R I O D O	8 a 9							
	9 a 10							
	10 a 11							
	11 a 12							
	12 a 13							
	13 a 14							
	14 a 15							
	15 a 16							
	16 a 17							
	17 a 18							
18 a 19								
	19 a 20							
	20 a 21							
	21 a 22							
	22 a 23							
	23 a 24							
	24 a 1							
	1 a 2							
	2 a 3							
	3 a 4							
	4 a 5							
5 a 6								
CT24	6 a 7							

**Gráfica correspondiente a la tabla nº 115:** *Porcentajes de la distribución horaria por sexo y ciclo de las alumnas de primer ciclo (n=30):*

A (en rojo) 49 hs, 29%; D (en verde) 52 hs, 31%; S (en azul) 67hs, 40%.

Lunes 22 a 23 hs D y S 50%. Miércoles 16 a 17 hs A y D 50%. Jueves 18 a 19 hs A y D 50%. Viernes 16 a 17 hs y 17 a 18 hs A y D 50%.

Alumnas de segundo ciclo (n=16)

Días	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo		
Horas	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S
7 a 8	75	0	25	75	0	25	75	0	25	75	0	25	75	0	25	0	13	88	0	13	88
8 a 9	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	0	13	88	0	13	88
9a 10	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	0	25	75	0	19	81
10 a 11	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	6	44	50	6	38	56
11 a 12	94	6	0	94	6	0	94	6	0	94	6	0	94	6	0	19	56	25	25	44	31
12 a 13	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	19	81	0	25	69	6
13 a 14	100	0	0	94	0	6	94	6	0	94	0	6	94	6	0	13	88	0	13	88	0
14 a 15	56	44	0	44	50	6	31	63	6	38	56	6	38	56	6	19	81	0	6	94	0
15 a 16	88	13	0	75	25	0	19	81	0	50	50	0	19	81	0	31	69	0	19	81	0
16 a 17	94	6	0	81	19	0	19	81	0	56	44	0	31	69	0	19	75	6	13	88	0
17 a 18	75	25	0	63	38	0	25	75	0	44	56	0	25	75	0	31	63	6	25	75	0
18 a 19	25	75	0	13	88	0	19	81	0	25	75	0	19	81	0	25	69	6	19	81	0
19 a 20	31	69	0	19	81	0	25	75	0	31	69	0	19	81	0	31	63	6	13	88	0
20 a 21	19	81	0	19	81	0	19	81	0	13	88	0	13	88	0	13	81	6	0	100	0
21 a 22	6	88	6	6	88	6	0	94	6	0	94	6	6	88	6	19	69	13	6	88	6
22 a 23	0	63	38	6	56	38	0	63	38	6	56	38	6	63	31	13	69	19	6	69	25
23 a 24	0	38	63	0	38	63	0	31	69	0	31	69	6	56	38	6	69	25	0	50	50
24 a 1	0	13	88	0	13	88	0	6	94	0	6	94	0	38	63	6	56	38	0	38	63
1 a 2	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	19	81	0	50	50	0	19	81
2 a 3	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	25	75	0	0	100
3 a 4	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100
4 a 5	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100
5 a 6	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100
6 a 7	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100

En este caso se observa también una diferencia en la distribución del tiempo, entre los días hábiles y los fines de semana, un pequeño porcentaje trasnochan los sábados, en general se van a dormir tarde, muy pocas duermen siesta y compensan horas de sueño los sábados y domingos por la mañana.

DIAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	HORAS	VE	VO	VO	VO	VO	VO	VO
CT0	7 a 8							
FOTOPERIODO	8 a 9							
	9 a 10							
	10 a 11							
	11 a 12							
	12 a 13							
	13 a 14							
	14 a 15							
	15 a 16							
	16 a 17							
	17 a 18							
18 a 19								
19 a 20								
20 a 21								
21 a 22								
22 a 23								
23 a 24								
24 a 1								
1 a 2								
2 a 3								
3 a 4								
4 a 5								
5 a 6								
CT24	6 a 7							

**Gráfica correspondiente a la tabla nº 115:** Porcentajes de la distribución horaria por sexo y ciclo de las alumnas de segundo ciclo (n=16):

A (en rojo) 44 hs, 26%; D (en verde) 65 hs, 39%; S (en azul) 59 hs, 35%.

Jueves 15 a 16 hs A y D 50%. Sábado 1 a 2 hs D y S 50%. Domingo 23 a 24 hs D y S 50%.

Alumnas de tercer ciclo (n=14)

Días	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo		
	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S
7 a 8	93	0	7	93	0	7	93	0	7	93	0	7	93	0	7	14	0	86	7	7	86
8 a 9	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	14	0	86	7	7	86
9a 10	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	14	7	79	14	14	71
10 a 11	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	21	43	36	21	21	57
11 a 12	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	43	50	7	21	50	29
12 a 13	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	50	50	0	57	29	14
13 a 14	93	7	0	93	7	0	93	7	0	93	7	0	93	7	0	50	50	0	50	43	7
14 a 15	14	86	0	14	86	0	14	86	0	21	71	7	14	86	0	29	71	0	21	79	0
15 a 16	100	0	0	64	36	0	7	93	0	100	0	0	14	79	7	21	79	0	7	93	0
16 a 17	100	0	0	64	36	0	36	64	0	86	14	0	21	71	7	21	79	0	14	79	7
17 a 18	100	0	0	64	36	0	43	57	0	86	14	0	21	79	0	21	79	0	29	64	7
18 a 19	43	57	0	43	57	0	57	43	0	50	50	0	29	71	0	21	79	0	29	71	0
19 a 20	57	36	7	50	50	0	57	43	0	71	29	0	29	71	0	21	79	0	7	93	0
20 a 21	43	50	7	43	50	7	43	57	0	43	57	0	21	79	0	21	79	0	14	86	0
21 a 22	36	57	7	29	64	7	21	71	7	29	64	7	7	93	0	0	100	0	21	71	7
22 a 23	21	50	29	21	50	29	29	43	29	21	50	29	7	86	7	0	93	7	21	64	14
23 a 24	21	21	57	21	21	57	29	14	57	21	21	57	0	86	14	0	93	7	14	36	50
24 a 1	7	0	93	7	0	93	7	0	93	7	0	93	0	57	43	0	86	14	0	14	86
1 a 2	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	36	64	0	79	21	0	7	93
2 a 3	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	14	86	0	50	50	0	7	93
3 a 4	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	7	93	0	43	57	0	7	93
4 a 5	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	7	93	0	43	57	0	7	93
5 a 6	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	7	93	0	14	86	0	7	93
6 a 7	14	0	86	14	0	86	14	0	86	14	0	86	0	7	93	0	14	86	7	7	86

Apreciamos la diferencia en la distribución del tiempo, entre los días hábiles y los fines de semana, un pequeño porcentaje trasnochan los sábados y duermen siesta, y compensan horas de sueño los sábados y domingos por la mañana.

DIAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	HORAS	VE	VO	VO	VO	VO	VO	VO
CT0	7 a 8							
F O T O P E R I O D O	8 a 9							
	9 a 10							
	10 a 11							
	11 a 12							
	12 a 13							
	13 a 14							
	14 a 15							
	15 a 16							
	16 a 17							
	17 a 18							
	18 a 19							
	19 a 20							
	20 a 21							
	21 a 22							
	22 a 23							
	23 a 24							
	24 a 1							
	1 a 2							
	2 a 3							
	3 a 4							
4 a 5								
5 a 6								
CT24	6 a 7							

**Gráfica correspondiente a la tabla nº 115:** Porcentajes de la distribución horaria por sexo y ciclo de las alumnas de tercer ciclo (n=14):

A (en rojo) 54 hs, 32%; D (en verde) 57 hs, 34%; S (en azul) 57 hs, 34%.

Martes 19 a 20 hs A y D 50%. Jueves 18 a 19 hs A y D 50%. Sábado 12 a 13 hs y 13 a 14 hs A y D 50%. Domingo 2 a 3 hs D y S 50%.

*Alumnos de primer ciclo (n=21)*

Días	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo		
	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S
7 a 8	14	5	81	24	5	71	24	5	71	14	5	81	14	5	81	5	10	86	5	14	81
8 a 9	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	5	14	81	5	14	81
9a 10	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	19	19	62	14	24	62
10 a 11	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	19	48	33	19	48	33
11 a 12	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	29	57	14	29	57	14
12 a 13	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	29	62	10	29	62	10
13 a 14	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	33	62	5	33	62	5
14 a 15	43	57	0	43	57	0	24	76	0	43	57	0	38	62	0	38	57	5	24	71	5
15 a 16	95	5	0	95	5	0	48	52	0	95	5	0	57	43	0	33	67	0	29	71	0
16 a 17	100	0	0	100	0	0	52	48	0	100	0	0	57	43	0	38	62	0	29	71	0
17 a 18	100	0	0	100	0	0	43	57	0	100	0	0	52	48	0	43	57	0	29	71	0
18 a 19	33	67	0	57	43	0	43	57	0	57	43	0	24	76	0	48	52	0	33	67	0
19 a 20	38	62	0	52	48	0	48	52	0	52	48	0	29	71	0	29	71	0	24	76	0
20 a 21	48	48	5	43	52	5	48	48	5	43	52	5	29	67	5	33	67	0	33	67	0
21 a 22	14	71	14	14	81	5	19	71	10	10	81	10	10	81	10	24	76	0	38	62	0
22 a 23	5	62	33	10	71	19	5	62	33	5	67	29	5	71	24	19	67	14	14	67	19
23 a 24	5	29	67	5	29	67	10	29	62	10	29	62	10	43	48	5	62	33	0	52	48
24 a 1	0	5	95	0	5	95	0	5	95	5	5	90	0	19	81	5	57	38	0	33	67
1 a 2	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	19	81	0	10	90
2 a 3	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	14	86	0	5	95
3 a 4	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100
4 a 5	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100
5 a 6	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100
6 a 7	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100

En los chicos más jóvenes se observa también una diferencia en la distribución del tiempo, entre los días hábiles y los fines de semana en que aumentan notablemente las horas de descanso y las de sueño por la mañana, en general se van a dormir tarde.

DIAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
HORAS	VE	VO	VO	VO	VO	VO	VO	VO
CT0	7 a 8							
F O T O P E R I O D O	8 a 9							
	9 a 10							
	10 a 11							
	11 a 12							
	12 a 13							
	13 a 14							
	14 a 15							
	15 a 16							
	16 a 17							
	17 a 18							
	18 a 19							
	19 a 20							
	20 a 21							
21 a 22								
22 a 23								
23 a 24								
24 a 1								
1 a 2								
2 a 3								
3 a 4								
4 a 5								
5 a 6								
CT24	6 a 7							

**Gráfica correspondiente a la tabla nº 115:** *Porcentajes de la distribución horaria por sexo y ciclo de los alumnos de primer ciclo (n=21):*

A (en rojo) 49 hs, 29%; D (en verde) 55 hs, 33%; S (en azul) 64 hs, 38%.

Lunes 20 a 21 hs A y D 48%. Miércoles 20 a 21 hs A y D 48%.

Alumnos de segundo ciclo (n=30)

Días	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo		
Horas	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S
7 a 8	30	7	63	30	0	70	30	7	63	33	7	60	30	7	63	3	3	93	3	3	93
8 a 9	100	0	0	100	0	0	97	0	3	100	0	0	97	0	3	37	10	53	27	7	67
9 a 10	100	0	0	100	0	0	97	0	3	100	0	0	100	0	0	37	20	43	27	17	57
10 a 11	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	40	30	30	33	27	40
11 a 12	97	3	0	97	3	0	97	3	0	97	3	0	97	3	0	40	40	20	33	43	23
12 a 13	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	40	50	10	37	53	10
13 a 14	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	37	63	0	37	60	3
14 a 15	30	70	0	33	67	0	30	70	0	23	77	0	30	70	0	17	83	0	13	80	7
15 a 16	87	10	3	60	37	3	43	53	3	80	20	0	53	43	3	7	90	3	3	87	10
16 a 17	87	13	0	60	37	3	60	37	3	83	13	3	57	40	3	23	77	0	13	80	7
17 a 18	47	50	3	43	53	3	47	50	3	57	43	0	47	50	3	17	80	3	13	80	7
18 a 19	30	70	0	40	60	0	40	60	0	33	63	3	27	73	0	33	67	0	27	67	7
19 a 20	27	73	0	30	70	0	37	63	0	27	70	3	23	77	0	27	73	0	27	67	7
20 a 21	33	67	0	37	63	0	27	73	0	27	73	0	23	73	3	23	77	0	23	70	7
21 a 22	13	80	7	17	80	3	10	87	3	17	80	3	7	93	0	17	83	0	10	87	3
22 a 23	13	70	17	17	67	17	10	73	17	17	67	17	7	83	10	10	83	7	7	80	13
23 a 24	3	30	67	0	40	60	0	43	57	0	43	57	0	63	37	3	80	17	0	63	37
24 a 1	0	7	93	0	10	90	0	7	93	0	10	90	0	23	77	3	43	53	0	17	83
1 a 2	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	10	90	0	30	70	0	7	93
2 a 3	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	7	93	0	3	97
3 a 4	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	7	93	0	3	97
4 a 5	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	3	97	0	3	97
5 a 6	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	3	97	0	0	100
6 a 7	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	3	97	0	0	100

Aunque se observa también una diferencia en la distribución del tiempo, entre los días hábiles y los fines de semana, en estos últimos se reparten los porcentajes, muy pocos trasnochan los sábados y domingos o duermen siesta.

DIAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	HORAS	VE	VO	VO	VO	VO	VO	VO
CT0	7 a 8							
F O T O P E R I O D O	8 a 9							
	9 a 10							
	10 a 11							
	11 a 12							
	12 a 13							
	13 a 14							
	14 a 15							
	15 a 16							
	16 a 17							
	17 a 18							
	18 a 19							
	19 a 20							
	20 a 21							
	21 a 22							
	22 a 23							
	23 a 24							
	24 a 1							
	1 a 2							
2 a 3								
3 a 4								
4 a 5								
5 a 6								
CT24	6 a 7							

**Gráfica correspondiente a la tabla nº 115:** *Porcentajes de la distribución horaria por sexo y ciclo de los alumnos de segundo ciclo (n=30):*

A (en rojo) 42 hs, 25%; D (en verde) 61 hs, 36%; S (en azul) 65 hs, 39%.

Sábado 11 a 12 hs A y D 40%.

*Alumnos de tercer ciclo (n=11)*

Días Horas	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo		
	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S
7 a 8	82	0	18	82	0	18	82	0	18	73	0	27	82	0	18	9	9	82	9	27	64
8 a 9	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	0	0	100	9	27	64
9a 10	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	9	0	91	9	9	82
10 a 11	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	9	27	64	0	36	64
11 a 12	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	9	36	55	0	45	55
12 a 13	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	27	27	45	9	27	64
13 a 14	91	9	0	91	9	0	91	9	0	91	9	0	91	9	0	18	18	64	27	27	45
14 a 15	27	73	0	18	73	9	18	82	0	36	64	0	18	82	0	27	55	18	36	45	18
15 a 16	64	36	0	55	36	9	45	55	0	82	18	0	36	55	9	18	73	9	27	55	18
16 a 17	73	27	0	64	36	0	45	55	0	73	27	0	36	64	0	18	64	18	27	64	9
17 a 18	55	45	0	55	45	0	36	64	0	64	36	0	18	82	0	27	73	0	27	73	0
18 a 19	27	73	0	27	73	0	27	73	0	27	73	0	9	91	0	18	82	0	36	64	0
19 a 20	36	64	0	36	64	0	9	91	0	27	73	0	0	100	0	9	91	0	45	55	0
20 a 21	18	82	0	18	82	0	9	91	0	18	82	0	9	91	0	9	91	0	36	64	0
21 a 22	9	91	0	9	91	0	0	100	0	9	91	0	18	82	0	18	82	0	36	64	0
22 a 23	18	64	18	18	64	18	9	73	18	18	64	18	9	91	0	18	82	0	18	73	9
23 a 24	18	45	36	9	45	45	9	55	36	9	45	45	9	64	27	36	55	9	9	55	36
24 a 1	0	27	73	0	18	82	0	18	82	0	18	82	9	36	55	27	73	0	9	36	55
1 a 2	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	9	18	73	27	64	9	0	27	73
2 a 3	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	9	27	64	18	55	27	0	18	82
3 a 4	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	9	27	64	9	45	45	0	18	82
4 a 5	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	27	73	0	36	64	0	9	91
5 a 6	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	27	73	0	36	64	0	9	91
6 a 7	18	0	82	18	0	82	18	0	82	18	0	82	0	27	73	0	36	64	9	9	82

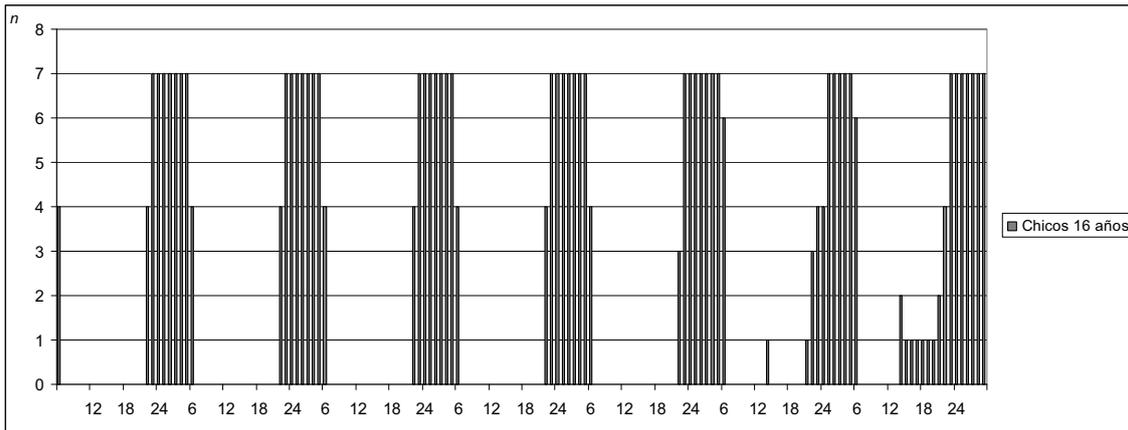
Observamos que los días de clase algunos chicos se levantan muy temprano, todos se acuestan relativamente tarde y compensan horas de sueño los fines de semana, algunos trasnochan a partir del viernes.

DIAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
HORAS	VE	VO	VO	VO	VO	VO	VO	VO
CT0	7 a 8							
F O T O P E R I O D O	8 a 9							
	9 a 10							
	10 a 11							
	11 a 12							
	12 a 13							
	13 a 14							
	14 a 15							
	15 a 16							
	16 a 17							
	17 a 18							
	18 a 19							
	19 a 20							
	20 a 21							
	21 a 22							
	22 a 23							
	23 a 24							
	24 a 1							
	1 a 2							
	2 a 3							
	3 a 4							
	4 a 5							
	5 a 6							
CT24	6 a 7							

**Gráfica correspondiente a la tabla nº 115:** *Porcentajes de la distribución horaria por sexo y ciclo de los alumnos de tercer ciclo (n=11):*

A (en rojo) 44 hs, 26%; D (en verde) 65 hs, 39%; S (en azul) 59 hs, 35%.

Martes 23 a 24 hs D y S 45%. Jueves 23 a 24 hs D y S 45%. Sábado 3 a 4 hs D y S 45%.



**Gráfica correspondiente a la tabla n° 115:** Histograma del ritmo hebdomadario de vigilia-sueño de los chicos de 16 años (n=7).

En esta gráfica se observa la regularidad horaria de los días de clase en estos chicos agrupados en este caso por edad, es decir la influencia de las señales sociales como factores exógenos de los ritmos biológicos orgánicos y el cambio en los días festivos.

**Gráficas correspondientes a la tabla n° 115:** Double-plot (individual) de diversos alumnos.

Los resultados individuales de la pregunta número 115 de algunos alumnos de ambos sexos y de las diversas edades, se han escogido para la aplicación de este método cronobiológico de representación gráfica, figurando por ello el número de cuestionario en cada caso.

Para el sexo femenino nos han parecido correctos o bien proporcionados el n° 15, de 13 años de edad; el n° 34, de 14 años; y el n° 54, de 18 años. Las alumnas trasnochadoras corresponden a los cuestionarios n° 11, de 13 años de edad; el n° 38, de 15 años; y el n° 52, de 17 años. Por su parte, las dormilonas son el n° 27, cuya edad es de 14 años; el n° 32, de la misma edad; y el n° 55, de 18 años.

En cuanto a los chicos hemos apreciado como ritmos de vigilia-sueño correctos o proporcionados, el n° 78, de 13 años; el n° 105, de 16 años; y el n° 119, de 19 años. Los alumnos trasnochadores corresponden a los cuestionarios n° 62, de 12 años; el n° 104, de 16 años; y el n° 113, de 18 años. Por último, los dormilones son el n° 64, de 12 años; el n° 96, cuya edad es de 15 años; y el n° 109, de 17 años de edad.



















**Pregunta n° 116-** *Esta distribución horaria es la que crees que te conviene y te agrada?*

**Tabla n° 116:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	23	77%	6	20%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	10	62%	4	25%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	3	21%	11	79%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	18	86%	2	10%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	16	53%	9	30%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	4	36%	4	36%

Los valores respecto de la distribución horaria son claramente superiores en la educación secundaria obligatoria; las chicas de bachillerato no están de acuerdo en la mayor parte de los casos y, de los chicos de este nivel algunos no contestan, los que sí lo hacen no nos permiten realizar una apreciación de la opinión dominante.

**Pregunta n° 117a-** *Las razones por las cuales no tienes el horario que deseas dependen de ti:*

*Pereza o poca vitalidad(A) o Demasiadas actividades que no quieres dejar(B)?*

**Tabla n° 117a:**

Alumnos por ciclo	A: poca vitalidad	Porcentaje	B: demasiada actividad	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	11	37%	13	43%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	5	31%	7	44%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	0	0%	11	79%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	5	24%	11	52%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	9	30%	15	50%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	1	9%	6	55%

En todos los casos la mayoría de los alumnos manifiestan que quisieran contar con más tiempo para asumir las obligaciones pero también llegar a lo que les agrada; tres chicas y cuatro chicos de bachillerato no contestan.

**Pregunta n° 117b-** *Las razones por las cuales no tienes el horario que deseas no dependen de ti: Horas de trabajo escolar(A) , Horas de práctica deportiva(B) u Obediencia a tus padres(C)?*

**Tabla n° 117b:**

Alumnos por ciclo	Estudio	Porcentaje	Deporte	Porcentaje	Obediencia	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	21	70%	2	7%	5	17%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	10	62%	3	19%	1	6%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	13	93%	0	0%	0	0%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	15	71%	1	5%	3	14%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	14	47%	2	7%	4	13%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	7	64%	0	0%	0	0%

La razón predominante expuesta en todos los grupos se refiere a las horas de trabajo escolar; en bachillerato el deporte y la obediencia a los padres, por lo que se observa, no es un impedimento; algunos alumnos no han contestado a esta pregunta.

**Pregunta n° 118a-** *Prefieres realizar tus obligaciones por la mañana porque: Sientes más energía y vitalidad(A); Quieres quitártelo de en medio(B); La tarde es demasiado agradable para obligaciones(C); Es igual mañana que tarde(D).*

**Tabla n° 118a:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje	D	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	7	23%	11	37%	5	17%	6	20%
16 alumnas segundo ciclo	1	6%	7	44%	4	25%	2	12%
14 alumnas tercer ciclo	4	29%	4	29%	2	14%	2	14%
21 alumnos primer ciclo	5	24%	4	19%	4	19%	5	24%
30 alumnos segundo ciclo	6	20%	6	20%	3	10%	6	20%
11 alumnos tercer ciclo	2	18%	0	0%	3	27%	2	18%

En el caso de que la preferencia sea la de realizar sus obligaciones por la mañana, la razón que prevalece es la opción B, aunque tiene representatividad también el resto.

**Pregunta n° 118b-** *Prefieres realizar tus obligaciones por la tarde porque: Sientes más energía y vitalidad(A); Lo retrasas al máximo(B); Pierde importancia y lo haces con más aceptación(C); Es igual mañana que tarde(D).*

**Tabla n° 118b:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje	D	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	6	20%	7	23%	3	10%	10	33%
16 alumnas segundo ciclo	3	19%	1	6%	0	0%	3	19%
14 alumnas tercer ciclo	1	7%	3	21%	3	21%	3	21%
21 alumnos primer ciclo	4	19%	0	0%	5	24%	8	38%
30 alumnos segundo ciclo	8	27%	5	17%	3	10%	8	27%
11 alumnos tercer ciclo	3	27%	2	18%	1	9%	1	9%

Las respuestas están repartidas, aunque los valores en general, o considerando ciclos o géneros, dominan en la opción D.

**Pregunta n° 119-** *Si te consultaran acerca de prolongar las vacaciones de invierno a costa de acortar las de verano, qué contestarías?*

**Tabla n° 119:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	0	0%	29	97%
16 alumnas segundo ciclo	1	6%	12	75%
14 alumnas tercer ciclo	3	21%	11	79%
21 alumnos primer ciclo	3	14%	16	76%
30 alumnos segundo ciclo	7	23%	16	53%
11 alumnos tercer ciclo	1	9%	5	45%

Obviamente existe una predilección en la mayoría por las vacaciones de verano, independientemente de los diversos grupos; algunos alumnos no han respondido.

**Pregunta n° 120a-** *Al realizarse un vuelo transmeridiano con un cambio de horario importante mayor a 4 o 5 horas, pueden producirse trastornos de memoria, disminución del rendimiento físico y psíquico, dolores de cabeza, debido a las dificultades del organismo para adaptarse al nuevo horario. Se le conoce con el nombre de jet-lag y suelen padecerlo los deportistas, hombres y mujeres de negocios, turistas... Has oído o leído sobre esto?*

**Tabla n° 120a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	11	37%	18	60%
16 alumnas segundo ciclo	6	38%	10	62%
14 alumnas tercer ciclo	9	64%	5	36%
21 alumnos primer ciclo	4	19%	15	71%
30 alumnos segundo ciclo	13	43%	14	47%
11 alumnos tercer ciclo	4	36%	3	27%

En el nivel de bachillerato de chicas y chicos predominan los valores afirmativos; algunos porcentajes de las respuestas negativas en primero y segundo ciclos, son considerables.

**Pregunta n° 120b-** *Lo has sufrido alguna vez?*

**Tabla n° 120b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	3	10%	26	87%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	1	6%	14	88%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	3	21%	11	79%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	18	86%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	2	7%	24	80%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	0	0%	7	64%

Existe un claro dominio de las respuestas negativas en todos los grupos, con porcentajes altos a pesar de que algunos alumnos no han respondido.

**Pregunta n° 121-** *Para medir el tiempo y organizarnos con respecto a él, usamos relojes, calendarios, agendas,... Los utilizas con agrado(A); Te fastidian (B) ?*

**Tabla n° 121:**

Alumnos por ciclo	A: agradan	Porcentaje	B: fastidian	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	26	87%	4	13%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	15	94%	1	6%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	8	57%	6	43%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	17	81%	1	5%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	21	70%	5	17%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	4	36%	3	27%

El uso de instrumentos para medir el tiempo y elementos para organizarlos, de la opción A, se considera agradable o positivo en los chicos y chicas de la ESO; en bachillerato las respuestas están más repartidas, aunque algunos chicos han dejado de responder.

**Pregunta n° 122-** *Altura en m*

**Tabla n° 122:**

Alumnos por ciclo	Media	Desviación típica
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	1,61	0,0537
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	1,65	0,0469
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	1,64	0,0497
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	1,60	0,0898
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	1,73	0,0951
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	1,76	0,0926

El aumento de la altura en los chicos a partir de la pubertad es más notorio que en las chicas.

**Pregunta n° 123-** *Peso en kg*

**Tabla n° 123 a:** *Peso en kg*

Alumnos por ciclo	Media	Desviación típica
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	53,78	10,6643
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	56,06	7,9350
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	58,50	7,9721
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	52,86	11,5069
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	63,85	11,9249
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	71,35	9,6467

Los valores de un ciclo al siguiente son más cercanos en el caso de las chicas que en el de los chicos.

Tabla n° 123 b: *IMC*

Alumnos por ciclo	Media	Desviación típica
30 alumnas primer ciclo	20,83	3,9396
16 alumnas segundo ciclo	20,64	2,4936
14 alumnas tercer ciclo	21,67	3,4875
21 alumnos primer ciclo	20,62	3,5401
30 alumnos segundo ciclo	21,21	2,6964
11 alumnos tercer ciclo	22,92	3,2945

Los valores del índice de masa corporal son acordes con los anteriores de peso y altura, aumentando más notoriamente en los chicos de un ciclo al otro, y la media de los grupos no indica falta de peso ni obesidad.

Pregunta n° 124a- *Temperatura: Mañana*

Tabla n° 124a:

Alumnos por ciclo	Media	Desviación típica
30 alumnas primer ciclo	36,4	0,4718
16 alumnas segundo ciclo	36,2	0,3251
14 alumnas tercer ciclo	36,7	0,15
21 alumnos primer ciclo	36,5	0,3605
30 alumnos segundo ciclo	36,7	0,5602
11 alumnos tercer ciclo	37,1	0,0707

Pregunta n° 124b- *Temperatura: Tarde*

Tabla n° 124b:

Alumnos por ciclo	Media	Desviación típica
30 alumnas primer ciclo	36,6	0,5100
16 alumnas segundo ciclo	36,5	0,2160
14 alumnas tercer ciclo	36,7	0,3095
21 alumnos primer ciclo	36,8	0,3728
30 alumnos segundo ciclo	36,7	0,4397
11 alumnos tercer ciclo	37,1	0,5656

La temperatura de la tarde permite observar valores normales, como los de la mañana, y se mantiene igual o aumenta unas décimas.

Pregunta n° 125a- *Frecuencia cardíaca: Mañana*

Tabla n° 125a:

Alumnos por ciclo	Media	Desviación típica
30 alumnas primer ciclo	80,87	9,4330
16 alumnas segundo ciclo	77,14	5,9841
14 alumnas tercer ciclo	56,25	2,2173
21 alumnos primer ciclo	77,52	12,5722
30 alumnos segundo ciclo	82,29	14,3441
11 alumnos tercer ciclo	55,5	6,3639

**Pregunta nº 125b- Frecuencia cardíaca: Tarde**

**Tabla nº 125b:**

<b>Alumnos por ciclo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación típica</b>
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	85,20	9,9143
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	84,57	14,5012
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	73,5	15,6098
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	84	11,3305
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	79,85	12,9130
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	68	0,0

La media de la frecuencia cardíaca es superior a la tarde en la mayoría de los grupos.

**Pregunta nº 126a- Frecuencia respiratoria: Mañana**

**Tabla nº 126a:**

<b>Alumnos por ciclo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación típica</b>
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	20,93	6,0988
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	20,28	3,7289
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	18,2	5,3103
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	20,19	5,3329
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	20,88	4,3086
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	16,75	3,3040

**Pregunta nº 126b- Frecuencia respiratoria: Tarde**

**Tabla nº 126b:**

<b>Alumnos por ciclo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación típica</b>
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	22,90	7,0821
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	23,71	5,5891
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	19,66	4,2739
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	19,57	5,8925
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	20,88	4,0887
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	19,5	3,0822

Se observa, en general, un aumento en las medias de la frecuencia respiratoria por la tarde, con respecto a la mañana.

**Pregunta nº 127a- Presión arterial diastólica: Mañana**

**Tabla nº 127a:**

<b>Alumnos por ciclo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación típica</b>
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	7,0	0,7071
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	7,36	0,4755
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	7,25	0,9574
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	7,57	0,7122
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	7,81	0,7225
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	9,0	0,0

**Pregunta nº 127b- Presión arterial diastólica: Tarde**

**Tabla nº 127b:**

<b>Alumnos por ciclo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación típica</b>
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	6,87	0,7295
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	6,92	0,8864
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	7,5	1,2909
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	7,52	0,4435
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	7,85	0,4766
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	8,5	2,1213

No se observan valores altos en ninguno de los grupos, tampoco diferencias importantes entre mañana y tarde; se aprecia, en general, un leve aumento de un ciclo al otro.

**Pregunta n° 128a- Presión arterial sistólica: Mañana**

**Tabla n° 128a:**

Alumnos por ciclo	Media	Desviación típica
30 alumnas primer ciclo	10,22	0,9008
16 alumnas segundo ciclo	10,21	0,4879
14 alumnas tercer ciclo	11,25	0,5
21 alumnos primer ciclo	10,65	0,8750
30 alumnos segundo ciclo	10,85	0,9179
11 alumnos tercer ciclo	13,0	0,0

**Pregunta n° 128b- Presión arterial sistólica: Tarde**

**Tabla n° 128b:**

Alumnos por ciclo	Media	Desviación típica
30 alumnas primer ciclo	9,97	0,7630
16 alumnas segundo ciclo	9,92	0,8864
14 alumnas tercer ciclo	11,25	0,9574
21 alumnos primer ciclo	10,65	0,5642
30 alumnos segundo ciclo	10,79	0,5417
11 alumnos tercer ciclo	12,0	1,4142

En la llamada presión máxima tampoco se observan valores altos en ninguno de los grupos, ni diferencias importantes entre mañana y tarde; se aprecia claramente en los chicos un leve aumento de un ciclo al otro, también en las chicas de bachillerato.

**Pregunta n° 129- Grupo sanguíneo:**

**Tabla n° 129:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	AB	Porcentaje	O	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	3	10%	1	3%	0	0%	1	3%
16 alumnas segundo ciclo	0	0%	0	0%	0	0%	2	12%
14 alumnas tercer ciclo	1	7%	0	0%	0	0%	0	0%
21 alumnos primer ciclo	2	10%	0	0%	1	5%	0	0%
30 alumnos segundo ciclo	2	7%	0	0%	0	0%	3	10%
11 alumnos tercer ciclo	0	0%	0	0%	0	0%	2	18%

A pesar de que una gran parte de los alumnos no han respondido, se puede observar un predominio de los grupos genéticamente dominantes.

**Pregunta n° 130- Factor Rh:**

**Tabla n° 130:**

Alumnos por ciclo	Positivo	Porcentaje	Negativo	Porcentaje
30 alumnas primer ciclo	5	17%	0	0%
16 alumnas segundo ciclo	2	12%	0	0%
14 alumnas tercer ciclo	1	7%	0	0%
21 alumnos primer ciclo	3	14%	0	0%
30 alumnos segundo ciclo	5	17%	1	3%
11 alumnos tercer ciclo	1	9%	1	9%

Los resultados en este caso justifican un comentario similar al de la respuesta anterior.

**Pregunta n° 131- Presencia de vello en las falanges:**

**Tabla n° 131:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	30	100%	0	0%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	16	100%	0	0%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	7	50%	0	0%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	21	100%	0	0%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	30	100%	0	0%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	7	64%	0	0%

La presencia de vello en las falanges, carácter genético dominante frente a la ausencia del mismo que es recesivo, fue comprobada en las manos de todos los alumnos de la educación secundaria y en la mayoría de los de bachillerato; observamos en los porcentajes que se manifiesta la dominancia.

**Pregunta n° 132- Capacidad de doblar la lengua:**

**Tabla n° 132:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	21	70%	9	30%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	14	88%	2	12%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	4	29%	3	21%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	15	71%	6	29%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	26	87%	4	13%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	6	55%	1	9%

La capacidad de doblar la lengua también es un carácter genético dominante frente a la incapacidad de hacerlo, que es recesivo; fue observada en todos los alumnos de la educación secundaria y en la mayoría de los de bachillerato; observamos en los porcentajes que se manifiesta la dominancia, aunque, y a pesar de que en algunos alumnos de bachillerato no se realizó la prueba, los valores del “no” alcanzan un 25% del total .

**Pregunta n° 133- Lóbulo de la oreja libre o adherido:**

**Tabla n° 133:**

Alumnos por ciclo	Libre	Porcentaje	Adherido	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	16	53%	14	47%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	5	31%	11	69%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	5	36%	2	14%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	17	81%	4	19%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	21	70%	9	30%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	5	45%	2	18%

El carácter genético dominante es, en este caso, el lóbulo de la oreja libre frente al mismo adherido, que es recesivo, fue comprobado en todos los alumnos de la educación secundaria y en la mayoría de los de bachillerato; observamos en los porcentajes que se manifiesta la dominancia, especialmente en los chicos, con una cierta representatividad del carácter recesivo .

**Pregunta n° 134- Color de los ojos:**

**Tabla n° 134: Ojos oscuros(carácter dominante) y claros(carácter recesivo).**

Alumnos por ciclo	Dominante	Porcentaje	Recesivo	Porcentaje
<b>30 alumnas primer ciclo</b>	23	77%	7	23%
<b>16 alumnas segundo ciclo</b>	12	75%	4	25%
<b>14 alumnas tercer ciclo</b>	6	43%	1	7%
<b>21 alumnos primer ciclo</b>	16	76%	5	24%
<b>30 alumnos segundo ciclo</b>	24	80%	6	20%
<b>11 alumnos tercer ciclo</b>	5	45%	2	18%

Observamos en los porcentajes que se manifiesta la dominancia, tanto en las chicas como en los chicos, con una representatividad del carácter recesivo de alrededor del 20% del total .

**Pregunta n° 135a-** *Contar los números rápidamente durante dos minutos: Mañana*  
**Tabla n° 135a:**

Alumnos por ciclo	Media	Desviación típica
30 alumnas primer ciclo	273,60	85,0959
16 alumnas segundo ciclo	201,85	53,26
14 alumnas tercer ciclo	197,4	21,1139
21 alumnos primer ciclo	280,43	74,7667
30 alumnos segundo ciclo	240,44	26,3297
11 alumnos tercer ciclo	230,8	32,7520

**Pregunta n° 135b-** *Contar los números rápidamente durante dos minutos: Tarde*  
**Tabla n° 135b:**

Alumnos por ciclo	Media	Desviación típica
30 alumnas primer ciclo	295,87	100,3410
16 alumnas segundo ciclo	222,42	37,53
14 alumnas tercer ciclo	218,57	26,1652
21 alumnos primer ciclo	305,67	61,6938
30 alumnos segundo ciclo	241,22	41,8516
11 alumnos tercer ciclo	236,16	36,9833

En todos los grupos los valores de la tarde superan a los de la mañana.

**Pregunta n° 136a-** *Prueba de tonicidad muscular al dejar caer una regla (distancia recorrida) y recuperarla ( tiempo de caída): Mañana*

**Tabla n° 136a:**

Alumnos por ciclo	Media	Desviación típica
30 alumnas primer ciclo	22,82	8,0916
16 alumnas segundo ciclo	20,92	9,2934
14 alumnas tercer ciclo	24,6	8,9050
21 alumnos primer ciclo	16,98	5,9110
30 alumnos segundo ciclo	16,79	9,7263
11 alumnos tercer ciclo	16,0	9,0829

**Pregunta n° 136b-** *Prueba de tonicidad muscular al dejar caer una regla (distancia recorrida) y recuperarla ( tiempo de caída): Tarde*

**Tabla n° 136b:**

Alumnos por ciclo	Media	Desviación típica
30 alumnas primer ciclo	20,48	6,5390
16 alumnas segundo ciclo	15,71	5,4685
14 alumnas tercer ciclo	18,21	5,2269
21 alumnos primer ciclo	13,67	4,9071
30 alumnos segundo ciclo	12,27	5,8100
11 alumnos tercer ciclo	12,66	6,7131

La prueba realizada por la tarde presenta, en todos los grupos, valores inferiores respecto de la mañana.

## Tercera fase

### Cuarta muestra: IES Infanta Isabel d'Aragó.

Pregunta nº 1- *Sexo:*

Tabla nº 1:

	Cantidad	Porcentaje
<b>Alumnas</b>	96	52%
<b>Alumnos</b>	87	48%

La muestra de alumnos de este segundo estudio, representada de forma equivalente por chicos y chicas.

Pregunta nº 2- *Edad:*

Tabla nº 2:

	12 años		13 años		14 años		15 años		16 años		17 años o +	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
<b>Alumnas</b>	7	7%	14	14%	15	15%	17	17%	18	18%	25	26%
<b>Alumnos</b>	8	9%	12	14%	17	20%	14	16%	17	20%	19	21%

Los alumnos en todos los grupos de edades superan la decena y son aproximadamente equivalentes, aumentando en bachillerato por los chicos y chicas que repiten curso, y disminuyendo en el primer nivel, ya que durante él los alumnos van cumpliendo los trece años.

Pregunta nº 3- *1º/2º ciclo de ESO / BA*

Tabla nº 3:

	Primer ciclo		Segundo ciclo		Tercer ciclo	
	<i>n</i>	Porcentaje	<i>n</i>	Porcentaje	<i>n</i>	Porcentaje
<b>Alumnas</b>	31	32%	34	36%	31	32%
<b>Alumnos</b>	31	36%	28	32%	28	32%

Son éstos los grupos de adolescentes escolarizados en la etapa de educación secundaria obligatoria, que comprende dos ciclos, y en el bachillerato o tercer ciclo, que en la casi totalidad son coincidentes con la edad.

Pregunta nº 4- *Cuántos sois en casa?*

Tabla nº 4:

Alumnos por ciclo	Dos	Tres	Cuatro	Cinco	Seis	Siete	Ocho o +
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	3	6	17	4	1	0	0
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	3	5	23	4	1	0	0
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	0	4	19	6	0	1	0
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	0	10	17	3	1	0	0
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	1	9	11	6	1	0	0
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	0	4	18	3	2	0	1

También en este caso observamos el claro predominio de las familias de cuatro miembros, constituidas por el padre la madre y dos hijos, sobre los demás grupos, aunque también son representativas las de tres y cinco integrantes.

**Pregunta n° 5a- Tu madre vive?**

**Tabla n° 5a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	31	100%	0	0%
34 alumnas segundo ciclo	33	97%	1	3%
31 alumnas tercer ciclo	31	100%	0	0%
31 alumnos primer ciclo	31	100%	0	0%
28 alumnos segundo ciclo	28	100%	0	0%
28 alumnos tercer ciclo	27	96%	1	4%

**Pregunta n° 5b- Vive en casa?**

**Tabla n° 5b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	30	97%	1	3%
34 alumnas segundo ciclo	32	94%	2	6%
31 alumnas tercer ciclo	30	97%	1	3%
31 alumnos primer ciclo	31	100%	0	0%
28 alumnos segundo ciclo	27	96%	1	4%
28 alumnos tercer ciclo	27	96%	1	4%

**Pregunta n° 6a- Tu padre vive?**

**Tabla n° 6a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	29	94%	2	6%
34 alumnas segundo ciclo	32	94%	2	6%
31 alumnas tercer ciclo	30	97%	1	3%
31 alumnos primer ciclo	29	94%	2	6%
28 alumnos segundo ciclo	26	93%	2	7%
28 alumnos tercer ciclo	26	93%	2	7%

**Pregunta n° 6b- Vive en casa?**

**Tabla n° 6b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	24	77%	7	23%
34 alumnas segundo ciclo	28	82%	6	18%
31 alumnas tercer ciclo	29	94%	2	6%
31 alumnos primer ciclo	27	87%	4	13%
28 alumnos segundo ciclo	21	75%	7	25%
28 alumnos tercer ciclo	23	82%	5	18%

Se observa que es mínima la cantidad de progenitores sin vida y aumenta un poco la proporción de padres que no viven en casa, con respecto a la de las madres.

**Pregunta n° 7a- Cuántos hermanos o hermanas tienes mayores que tú?**

**Tabla n° 7a:**

Alumnos por ciclo	Ninguno	Uno	Dos	Tres	Cuatro	Cinco	Seis
31 alumnas primer ciclo	16	12	2	1	0	0	0
34 alumnas segundo ciclo	19	12	2	1	0	0	0
31 alumnas tercer ciclo	17	12	1	1	0	0	0
31 alumnos primer ciclo	19	10	2	0	0	0	0
28 alumnos segundo ciclo	16	11	1	0	0	0	0
28 alumnos tercer ciclo	12	11	0	4	0	0	1

Se observa que en la mayoría de las familias el alumno interpelado es el hijo mayor, por otra parte apreciamos una probable coincidencia con la tabla n° 4.

**Pregunta n° 7b- Y menores que tú?**

**Tabla n° 7b:**

Alumnos por ciclo	Ninguno	Uno	Dos	Tres	Cuatro	Cinco	Seis
31 alumnas primer ciclo	18	11	2	0	0	0	0
34 alumnas segundo ciclo	18	14	2	0	0	0	0
31 alumnas tercer ciclo	14	12	4	1	0	0	0
31 alumnos primer ciclo	16	12	2	1	0	0	0
28 alumnos segundo ciclo	19	7	2	0	0	0	0
28 alumnos tercer ciclo	15	12	1	0	0	0	0

Las respuestas demuestran el predominio de la existencia de un hermano menor en el caso de haberlo, y en muy pocas, de dos o tres hermanos.

**Pregunta n° 8- Eres gemelo de un hermano o hermana?**

**Tabla n° 8:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	0	0%	31	100%
34 alumnas segundo ciclo	3	9%	31	91%
31 alumnas tercer ciclo	0	0%	31	100%
31 alumnos primer ciclo	0	0%	31	100%
28 alumnos segundo ciclo	0	0%	28	100%
28 alumnos tercer ciclo	2	7%	26	93%

Si algunas respuestas evidenciaron estar relacionadas con rasgos genéticos, contamos con un elemento de contraste en cinco familias.

**Pregunta n° 9- Puedes localizar en el barrio la biblioteca, la farmacia, el mercado, el ambulatorio, el centro deportivo, etc.?**

**Tabla n° 9:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	30	97%	0	0%
34 alumnas segundo ciclo	33	97%	0	0%
31 alumnas tercer ciclo	30	97%	1	3%
31 alumnos primer ciclo	31	100%	0	0%
28 alumnos segundo ciclo	28	100%	0	0%
28 alumnos tercer ciclo	28	100%	0	0%

Es prácticamente el total de los alumnos que manifiesta la adaptación al entorno a través de la localización de lugares que satisfacen necesidades básicas y propias de su edad.

**Pregunta n° 10- Conoces a algunos de tus vecinos?**

**Tabla n° 10:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	31	100%	0	0%
34 alumnas segundo ciclo	33	97%	1	3%
31 alumnas tercer ciclo	28	90%	3	10%
31 alumnos primer ciclo	31	100%	0	0%
28 alumnos segundo ciclo	28	100%	0	0%
28 alumnos tercer ciclo	26	93%	2	7%

Aunque los valores de respuestas negativas son significativamente bajos, se dan especialmente en el bachillerato.

**Pregunta n° 11-** *Participas en el instituto en actividades como los concursos, el coro, la revista, deportes, ser delegado, etc.?*

**Tabla n° 11:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	11	35%	20	65%
34 alumnas segundo ciclo	8	24%	26	76%
31 alumnas tercer ciclo	10	32%	21	68%
31 alumnos primer ciclo	8	26%	23	74%
28 alumnos segundo ciclo	7	25%	21	75%
28 alumnos tercer ciclo	5	18%	23	82%

Existe un predominio de las respuestas negativas en todos los grupos, y genéricamente los porcentajes más altos se dan en las chicas de segundo ciclo y en los chicos de bachillerato.

**Pregunta n° 12-** *Y cuando ibas a la escuela primaria, también participabas?*

**Tabla n° 12:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	20	65%	10	32%
34 alumnas segundo ciclo	23	68%	11	32%
31 alumnas tercer ciclo	19	61%	12	39%
31 alumnos primer ciclo	18	58%	13	42%
28 alumnos segundo ciclo	16	57%	12	43%
28 alumnos tercer ciclo	14	50%	14	50%

Con referencia al nivel de participación que demuestran tener en la actualidad, en la escuela primaria en cambio, era alta en todos los grupos.

**Pregunta n° 13-** *Pasas las vacaciones más frecuentemente: con la familia (F); de colonias (C); con amigos (A).*

**Tabla n° 13:**

Alumnos por ciclo	Familia	Porcentaje	Colonias	Porcentaje	Amigos	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	30	97%	0	0%	1	3%
34 alumnas segundo ciclo	30	88%	0	0%	4	12%
31 alumnas tercer ciclo	29	94%	0	0%	1	3%
31 alumnos primer ciclo	29	94%	0	0%	2	6%
28 alumnos segundo ciclo	26	93%	0	0%	2	7%
28 alumnos tercer ciclo	28	100%	0	0%	0	0%

Se observa que la mayoría viajan con la familia, aunque pasan la mayor parte del día con los amigos, según han manifestado verbalmente; unos pocos alumnos, por lo que observamos, viajan con amigos.

**Pregunta n° 14-** *Si has comido menos de lo habitual sientes hambre (A) o náuseas y mareos (B)?*

**Tabla n° 14:**

Alumnos por ciclo	Hambre	Porcentaje	Nauseas y mareos	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	21	68%	7	23%
34 alumnas segundo ciclo	30	88%	4	12%
31 alumnas tercer ciclo	27	87%	3	10%
31 alumnos primer ciclo	29	94%	0	0%
28 alumnos segundo ciclo	25	89%	2	7%
28 alumnos tercer ciclo	26	93%	1	4%

La proporción de alumnos que manifiestan tener sensación de hambre cuando el organismo necesita incorporar alimentos es muy alta y prevalece en todos los grupos.

**Pregunta n° 15-** *Cuando comes te interesa alimentarte (A), o te ha de gustar (B)?*

**Tabla n° 15:**

Alumnos por ciclo	Alimentación	Porcentaje	Apetencia	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	12	39%	18	58%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	13	38%	21	62%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	15	48%	16	52%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	18	58%	13	42%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	16	57%	12	43%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	17	61%	10	36%

Está muy repartida la tendencia, inclinada hacia el condicionamiento del agrado en los grupos de las chicas.

**Pregunta n° 16-** *Necesitas descansar después de comer?*

**Tabla n° 16:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	5	16%	25	81%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	12	35%	22	65%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	15	48%	16	52%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	10	32%	21	68%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	7	25%	21	75%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	7	25%	20	71%

En todos los grupos predominan las respuestas negativas con porcentajes relativamente altos, excepto en las chicas de bachillerato en que están algo repartidas.

**Pregunta n° 17-** *Si has comido menos de lo habitual, lo solucionas con un caramelo o un bocadillo (A), o con un chicle o un cigarrillo (B)?*

**Tabla n° 17:**

Alumnos por ciclo	Alimentos	Porcentaje	Sucedáneos	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	19	61%	6	19%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	24	71%	10	29%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	25	81%	6	19%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	25	81%	5	16%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	22	79%	4	14%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	27	96%	0	0%

Se observa en las respuestas una diferencia entre ambas opciones, en todos los niveles, a favor de la más conveniente, es decir la actitud de restablecer la cantidad adecuada y acostumbrada de alimento, y no la de, simplemente, llevarse algo a la boca; de todos modos, es menos acusada en las chicas.

**Pregunta n° 18-** *Bebes zumo de naranja a la mañana?*

**Tabla n° 18:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	10	32%	21	68%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	4	12%	30	88%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	4	13%	27	87%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	8	26%	23	74%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	5	18%	23	82%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	9	32%	19	68%

La diferencia es marcada a favor de las respuestas negativas, indistintamente en todos los grupos.

**Pregunta n° 19- Bebes zumo de naranja a todas horas?**

**Tabla n° 19:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	3	10%	28	90%
34 alumnas segundo ciclo	0	0%	34	100%
31 alumnas tercer ciclo	2	6%	29	94%
31 alumnos primer ciclo	4	13%	27	87%
28 alumnos segundo ciclo	2	7%	26	93%
28 alumnos tercer ciclo	1	4%	27	96%

Observamos un predominio de las respuestas negativas aún más marcado que en las respuestas a la pregunta anterior, también en todos los grupos.

**Pregunta n° 20- Bebes café a la mañana?**

**Tabla n° 20:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	5	16%	26	84%
34 alumnas segundo ciclo	6	18%	28	82%
31 alumnas tercer ciclo	5	16%	26	84%
31 alumnos primer ciclo	3	10%	28	90%
28 alumnos segundo ciclo	5	18%	23	82%
28 alumnos tercer ciclo	1	4%	27	96%

En todos los casos prevalecen las respuestas negativas y los porcentajes son altos, a pesar de que el café es una bebida frecuente en el desayuno, dado el efecto favorecedor del estado de alerta de la cafeína, al comienzo de la vigilia.

**Pregunta n° 21- Bebes café a todas horas?**

**Tabla n° 21:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	0	0%	31	100%
34 alumnas segundo ciclo	0	0%	34	100%
31 alumnas tercer ciclo	3	10%	28	90%
31 alumnos primer ciclo	1	3%	30	97%
28 alumnos segundo ciclo	0	0%	28	100%
28 alumnos tercer ciclo	0	0%	28	100%

En todos los grupos predominan las respuestas negativas con porcentajes muy altos.

**Pregunta n° 22- Desayunas cada día?**

**Tabla n°22:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	20	65%	11	35%
34 alumnas segundo ciclo	24	71%	10	29%
31 alumnas tercer ciclo	24	77%	7	23%
31 alumnos primer ciclo	25	81%	5	16%
28 alumnos segundo ciclo	21	75%	6	21%
28 alumnos tercer ciclo	26	93%	1	4%

En todos los grupos prevalecen las respuestas afirmativas; aún así las negativas, en las chicas de primero y segundo ciclo, y en el resto de grupos, aunque los porcentajes son menores, tienen una cierta representatividad.

**Pregunta n° 23-** *Durante el día bebes mucho agua, leche o zumos?*

**Tabla n° 23:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	26	84%	5	16%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	25	74%	9	26%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	27	87%	4	13%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	29	94%	2	6%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	25	89%	3	11%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	23	82%	5	18%

Es marcadamente superior la proporción sobre la ingestión de líquidos, de las respuestas afirmativas, independientemente del nivel y edad.

**Pregunta n° 24-** *Acostumbras comer mientras realizas alguna actividad física o intelectual, sea trabajo o entretenimiento?*

**Tabla n° 24:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	7	23%	24	77%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	6	18%	28	82%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	12	39%	19	61%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	3	10%	28	90%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	1	4%	27	96%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	8	29%	20	71%

Aunque prevalecen las respuestas negativas, los porcentajes de las mismas bajan ligeramente en bachillerato.

**Pregunta n° 25-** *Sueles comer después de un ejercicio intenso?*

**Tabla n° 25:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	12	39%	19	61%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	16	47%	18	53%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	22	71%	9	29%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	14	45%	17	55%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	15	54%	13	46%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	16	57%	12	43%

Las respuestas están repartidas en los grupos de ambos géneros, prevaleciendo las afirmativas en las chicas de bachillerato, y en los chicos de segundo ciclo y bachillerato.

**Pregunta n° 26-** *Durante el curso haces tres o cuatro comidas diarias?*

**Tabla n° 26:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	18	58%	13	42%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	30	88%	4	12%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	28	90%	3	10%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	25	81%	6	19%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	25	89%	3	11%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	26	93%	2	7%

Las respuestas afirmativas son mayoritarias en todos los grupos, aunque algo más repartidas en las niñas de primer ciclo.

**Pregunta n° 27-** En cuál de ellas comes más abundantemente?

*Desayuno / Comida / Merienda / Cena*

**Tabla n° 27:**

Alumnos por ciclo	Desayuno	%	Comida	%	Merienda	%	Cena	%
31 alumnas primer ciclo	0	0%	25	81%	2	6%	4	13%
34 alumnas segundo ciclo	0	0%	28	82%	2	6%	4	12%
31 alumnas tercer ciclo	0	0%	28	90%	1	3%	2	6%
31 alumnos primer ciclo	1	3%	22	71%	2	6%	6	19%
28 alumnos segundo ciclo	1	4%	23	82%	0	0%	3	11%
28 alumnos tercer ciclo	1	4%	26	93%	1	4%	0	0%

Relacionada con la anterior, a esta pregunta la mayoría de los alumnos responden señalando la comida del mediodía como la más abundante de la jornada.

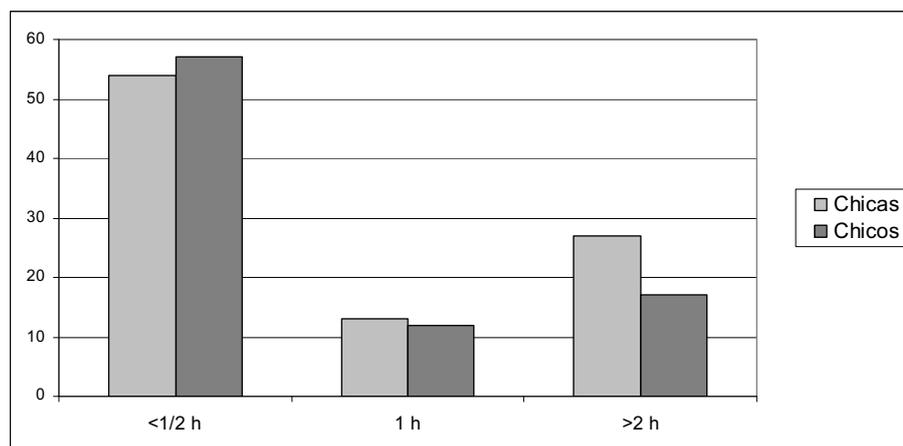
**Pregunta n° 28-** Desde que te levantas hasta la primera toma o ingestión de alimentos pasa:

*Menos de media hora(A); Alrededor de una hora(B); Más de dos horas(C).*

**Tabla n° 28:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	12	39%	8	26%	10	32%
34 alumnas segundo ciclo	24	71%	3	9%	6	18%
31 alumnas tercer ciclo	18	58%	2	6%	11	35%
31 alumnos primer ciclo	22	71%	6	19%	3	10%
28 alumnos segundo ciclo	15	54%	3	11%	9	32%
28 alumnos tercer ciclo	20	71%	3	11%	5	18%

En todos los grupos predomina la primera opción, pero el espacio de tiempo que media entre levantarse e incorporar alimentos, es considerable en un grupo relativamente importante de alumnas de primer ciclo y bachillerato, y en los chicos de segundo ciclo; la opción B es la menos representada, probablemente porque, o bien desayunan, o no incorporan alimentos hasta la hora del patio en el instituto.



**Gráfica correspondiente a la tabla n° 28:** el zeigebert time (ZT) indica las horas a partir del comienzo de la luz, natural o artificial, como encarrilador de los ritmos endógenos orgánicos, produciéndose la realimentación que sigue al ayuno nocturno en el ZT1, antes o después; el acrónimo HALO (hours after light on) expresa en este caso que se desayuna, por ejemplo, a las 2HALO. (DÍEZ, 1997).

**Pregunta n° 29-** *Necesitas beber leche o algo dulce inmediatamente antes de ir a dormir?*

**Tabla n° 29:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	5	16%	26	84%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	3	9%	31	91%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	1	3%	30	97%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	4	13%	27	87%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	3	11%	25	89%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	4	14%	24	86%

La necesidad de procurar una reserva de glucosa para una etapa activa, el sueño, de siete u ocho horas de ayuno, no se manifiesta en la gran mayoría de los alumnos.

**Pregunta n° 30-** *Cambias durante las vacaciones de verano tus hábitos alimentarios, de modo que comes o bebes sólo si te apetece?*

**Tabla n° 30:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	18	58%	13	42%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	14	41%	20	59%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	13	42%	16	52%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	15	48%	16	52%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	9	32%	19	68%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	9	32%	19	68%

Se puede observar que los hábitos de los alumnos, respecto de las necesidades diarias de nutrientes, dependiendo de la hora y la actividad, no cambian en la mayoría, aunque están algo repartidos los porcentajes, y ocurriendo lo contrario en gran parte de las chicas de primer ciclo.

**Pregunta n° 31-** *Te agradan las bebidas muy frías en verano y muy calientes en invierno?*

**Tabla n° 31:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	19	61%	12	39%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	24	71%	10	29%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	18	58%	12	39%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	22	71%	9	29%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	22	79%	6	21%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	15	54%	13	46%

En todos los grupos prevalecen las respuestas afirmativas, hallándose el porcentaje más alto en los chicos de segundo ciclo.

**Pregunta n°32-** *Sueles tomar bebidas alcohólicas por la mañana?*

**Tabla n° 32:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	1	3%	28	90%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	34	100%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	1	3%	30	97%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	2	6%	29	94%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	28	100%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	4	14%	24	86%

Se observa que casi todos los alumnos han contestado a esta pregunta de forma negativa, pero dos chicas y seis chicos, entre primer ciclo y bachillerato, responden afirmativamente.

**Pregunta n° 33-** *Sueles tomar bebidas alcohólicas el fin de semana?*

**Tabla n° 33:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	3	10%	28	90%
34 alumnas segundo ciclo	10	29%	24	71%
31 alumnas tercer ciclo	10	32%	21	68%
31 alumnos primer ciclo	5	16%	26	84%
28 alumnos segundo ciclo	4	14%	24	86%
28 alumnos tercer ciclo	15	54%	13	46%

Todos los alumnos han contestado a esta pregunta, y sólo en los chicos de bachillerato prevalece la afirmación; de todos modos, también es representativa en las chicas de segundo y tercer ciclo.

**Pregunta n° 34-** *Te has embriagado alguna vez?*

**Tabla n° 34:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	9	29%	22	71%
34 alumnas segundo ciclo	15	44%	19	56%
31 alumnas tercer ciclo	15	48%	16	52%
31 alumnos primer ciclo	6	19%	25	81%
28 alumnos segundo ciclo	15	54%	13	46%
28 alumnos tercer ciclo	15	54%	13	46%

La prevalencia de las respuestas afirmativas al hecho de embriagarse, que se suele asumir erróneamente como una manifestación de placer, de poder y de madurez, se observa en los grupos de chicos de segundo ciclo y bachillerato, aunque en las chicas de estos mismos niveles tiene una cierta representatividad.

**Pregunta n° 35a-** *Fumas?*

**Tabla n° 35a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	5	16%	26	84%
34 alumnas segundo ciclo	8	24%	26	76%
31 alumnas tercer ciclo	7	23%	24	77%
31 alumnos primer ciclo	3	10%	28	90%
28 alumnos segundo ciclo	4	14%	24	86%
28 alumnos tercer ciclo	6	21%	22	79%

Las respuestas negativas predominan en todos los grupos, pero en bachillerato y en el segundo ciclo de las chicas se puede observar que las respuestas afirmativas exceden el 21%.

**Pregunta n° 35b-** *Fumas a cualquier hora del día?*

**Tabla n° 35b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	4	13%	27	87%
34 alumnas segundo ciclo	8	24%	24	71%
31 alumnas tercer ciclo	4	13%	27	87%
31 alumnos primer ciclo	3	10%	28	90%
28 alumnos segundo ciclo	4	14%	24	86%
28 alumnos tercer ciclo	4	14%	24	86%

Aunque existe un claro predominio de las respuestas negativas a esta pregunta en todos los grupos, el porcentaje de las afirmativas en las alumnas de segundo ciclo, de las cuales dos no contestan, ronda el 25%.

**Pregunta n° 35c- Fumas estando en ayunas?**

**Tabla n° 35c:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	4	13%	27	87%
34 alumnas segundo ciclo	5	15%	26	76%
31 alumnas tercer ciclo	5	16%	26	84%
31 alumnos primer ciclo	2	6%	29	94%
28 alumnos segundo ciclo	3	11%	25	89%
28 alumnos tercer ciclo	3	11%	25	89%

Los porcentajes de respuestas negativas son altos en todos los grupos; genéricamente se observa que las respuestas afirmativas de las chicas representan los porcentajes más altos.

**Pregunta n° 36- Has ingerido o fumado alguna vez sustancias estimulantes o tranquilizantes?**

**Tabla n° 36:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	4	13%	27	87%
34 alumnas segundo ciclo	17	50%	17	50%
31 alumnas tercer ciclo	15	48%	16	52%
31 alumnos primer ciclo	3	10%	28	90%
28 alumnos segundo ciclo	12	43%	16	57%
28 alumnos tercer ciclo	20	71%	8	29%

La pregunta no sólo se refiere a las sustancias que comunmente llamamos drogas, sino también a las infusiones o bebidas tomadas con la intención expresada; las respuestas se equilibran en las chicas de segundo ciclo y bachillerato, y las afirmativas predominan en los chicos de bachillerato, marcadamente.

**Pregunta n° 37a- Qué temperatura te parece más apropiada para comer, superior o inferior a 20°C?**

**Tabla n° 37a:**

Alumnos por ciclo	Superior	Porcentaje	Inferior	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	9	29%	22	71%
34 alumnas segundo ciclo	13	38%	21	62%
31 alumnas tercer ciclo	9	29%	22	71%
31 alumnos primer ciclo	12	39%	19	61%
28 alumnos segundo ciclo	14	50%	14	50%
28 alumnos tercer ciclo	13	46%	13	46%

Los alumnos, en general, manifiestan la preferencia de una temperatura inferior a 20° C a la hora de comer, aunque en los chicos de segundo ciclo y bachillerato las preferencias se reparten.

**Pregunta n° 37b- Qué temperatura te parece más apropiada para dormir, superior o inferior a 20°C?**

**Tabla n° 37b:**

Alumnos por ciclo	Superior	Porcentaje	Inferior	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	9	29%	21	68%
34 alumnas segundo ciclo	9	26%	25	74%
31 alumnas tercer ciclo	10	32%	21	68%
31 alumnos primer ciclo	8	26%	22	71%
28 alumnos segundo ciclo	8	29%	20	71%
28 alumnos tercer ciclo	7	25%	21	75%

En todos los grupos se observa la preferencia de una temperatura templada a la hora de dormir.

**Pregunta n° 37c- Qué temperatura te parece más apropiada en clase, superior o inferior a 20°C?**

**Tabla n° 37c:**

Alumnos por ciclo	Superior	Porcentaje	Inferior	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	9	29%	22	71%
34 alumnas segundo ciclo	12	35%	22	65%
31 alumnas tercer ciclo	11	35%	20	65%
31 alumnos primer ciclo	8	26%	23	74%
28 alumnos segundo ciclo	8	29%	20	71%
28 alumnos tercer ciclo	7	25%	21	75%

El parecer de los alumnos sobre la temperatura más apropiada para el trabajo intelectual es, en todos los grupos, que sea inferior a 20° C.

**Pregunta n° 37d- Qué temperatura te parece más apropiada para hacer ejercicios, superior o inferior a 20°C?**

**Tabla n° 37d:**

Alumnos por ciclo	Superior	Porcentaje	Inferior	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	5	16%	26	84%
34 alumnas segundo ciclo	7	21%	27	79%
31 alumnas tercer ciclo	6	19%	25	81%
31 alumnos primer ciclo	11	35%	20	65%
28 alumnos segundo ciclo	9	32%	19	68%
28 alumnos tercer ciclo	8	29%	20	71%

En todos los grupos prevalecen las respuestas que indican la predilección de una temperatura inferior a la expresada para realizar una actividad física en la cual se produce energía liberada en forma de calor.

**Pregunta n° 38- Consumo de diversos alimentos:**

**Tabla n° 38: Porcentaje por edades y géneros del consumo de alimentos durante las cuatro comidas diarias.**

Desayuno	12 años		13 años		14 años		15 años		16 años		17 años o +	
	7	8	14	12	15	17	17	14	18	17	25	19
Agua	57%	37%	21%	41%	40%	47%	23%	35%	16%	17%	40%	36%
Leche	57%	100%	64%	91%	53%	94%	94%	85%	83%	94%	72%	73%
Zumos	42%	25%	42%	41%	53%	41%	41%	28%	27%	35%	36%	47%
Fruta	14%	12%	21%	25%	13%	17%	17%	21%	5%	11%	12%	5%
Pan	42%	50%	14%	58%	46%	58%	47%	28%	44%	23%	40%	52%
Galletas	42%	62%	42%	50%	46%	47%	76%	42%	50%	58%	36%	47%
Café	0%	12%	21%	8%	13%	11%	5%	21%	5%	17%	12%	10%
Cacao	28%	75%	35%	41%	46%	64%	76%	50%	38%	64%	40%	47%
Queso	0%	12%	7%	16%	20%	29%	11%	14%	5%	17%	16%	15%
Yogur	14%	12%	7%	16%	13%	17%	11%	14%	11%	17%	12%	10%
Huevos	0%	12%	7%	0%	6%	11%	0%	0%	0%	5%	4%	5%
Mermelada	0%	12%	14%	25%	6%	23%	23%	14%	22%	17%	8%	10%
Cereales	28%	87%	35%	66%	33%	88%	64%	42%	44%	41%	40%	47%
Charcutería	28%	25%	14%	41%	33%	35%	23%	7%	22%	17%	36%	26%
Carne	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	5%
Pescado	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	0%
Vino	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	5%
Cerveza	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	5%
Patatas	0%	0%	0%	0%	0%	0%	11%	0%	0%	11%	0%	0%
Arroz	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	0%
Pasta	0%	12%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	0%
Lentejas	0%	12%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	0%
Legumbres	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	0%
Lechuga	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	0%
Espinacas	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	0%

Se observa que los alimentos que son propios del desayuno representan los porcentajes más altos; también se aprecia el consumo equilibrado de pan y galletas y en cambio bajo de algunos lácteos y la mermelada.

Comida	12 años		13 años		14 años		15 años		16 años		17 años o +	
	7	8	14	12	15	17	17	14	18	17	25	19
Chicas/chicos	7	8	14	12	15	17	17	14	18	17	25	19
Agua	100%	100%	85%	75%	93%	82%	100%	85%	83%	100%	88%	94%
Leche	0%	12%	14%	8%	0%	11%	5%	0%	5%	5%	0%	5%
Zumos	0%	37%	7%	50%	13%	17%	11%	35%	22%	17%	20%	31%
Fruta	71%	87%	57%	66%	46%	29%	64%	57%	66%	70%	68%	63%
Pan	42%	75%	50%	91%	53%	82%	70%	78%	66%	94%	64%	89%
Galletas	0%	0%	7%	0%	0%	0%	5%	0%	0%	0%	4%	5%
Café	0%	0%	0%	16%	0%	5%	0%	0%	0%	5%	4%	10%
Cacao	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	0%	0%	0%	0%
Queso	14%	50%	14%	58%	20%	5%	29%	35%	11%	35%	20%	47%
Yogur	28%	50%	21%	25%	40%	47%	41%	35%	44%	52%	24%	42%
Huevos	57%	50%	35%	50%	40%	52%	58%	35%	44%	41%	56%	52%
Mermelada	0%	0%	0%	8%	0%	5%	0%	0%	0%	5%	0%	0%
Cereales	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	5%	29%	0%	0%
Charcutería	14%	50%	28%	50%	26%	35%	29%	14%	11%	94%	16%	15%
Carne	85%	100%	71%	100%	86%	88%	94%	100%	100%	76%	100%	84%
Pescado	100%	100%	57%	75%	66%	70%	82%	71%	83%	76%	80%	57%
Vino	0%	12%	0%	0%	0%	0%	0%	7%	0%	5%	4%	5%
Cerveza	0%	12%	0%	0%	0%	0%	0%	7%	0%	5%	4%	5%
Patatas	85%	75%	57%	100%	80%	58%	88%	100%	66%	94%	80%	78%
Arroz	71%	87%	78%	100%	100%	76%	94%	78%	88%	82%	84%	84%
Pasta	100%	100%	71%	83%	86%	88%	100%	78%	88%	94%	96%	89%
Lentejas	57%	100%	57%	83%	93%	58%	94%	71%	72%	82%	84%	78%
Legumbres	42%	50%	42%	58%	60%	52%	82%	57%	66%	64%	84%	78%
Lechuga	85%	62%	42%	66%	66%	47%	76%	78%	61%	52%	60%	52%
Espinacas	57%	37%	42%	58%	60%	52%	70%	57%	61%	52%	64%	47%

Observamos que durante la comida los nutrientes que forman parte de los cereales, verdura, fruta y carne, están presentes; el alcohol, aunque en porcentajes bajos, se evidencia en varios grupos.

Merienda	12 años		13 años		14 años		15 años		16 años		17 años o +	
	7	8	14	12	15	17	17	14	18	17	25	19
Chicas/chicos	7	8	14	12	15	17	17	14	18	17	25	19
Agua	42%	37%	21%	41%	33%	41%	23%	28%	27%	35%	48%	36%
Leche	14%	25%	21%	16%	26%	64%	41%	42%	50%	58%	20%	47%
Zumos	71%	62%	50%	83%	60%	52%	64%	42%	66%	41%	60%	42%
Fruta	28%	62%	14%	16%	53%	23%	29%	28%	16%	23%	24%	15%
Pan	42%	37%	28%	58%	33%	41%	47%	50%	27%	41%	24%	42%
Galletas	42%	50%	28%	58%	53%	29%	64%	42%	50%	58%	56%	52%
Café	0%	12%	0%	0%	0%	0%	0%	14%	5%	0%	8%	5%
Cacao	14%	25%	14%	25%	13%	47%	35%	14%	22%	47%	28%	21%
Queso	14%	50%	21%	33%	20%	11%	29%	28%	27%	17%	8%	15%
Yogur	42%	50%	21%	25%	46%	29%	23%	28%	16%	29%	32%	10%
Huevos	0%	0%	0%	0%	0%	5%	5%	0%	0%	0%	4%	5%
Mermelada	14%	0%	7%	16%	6%	5%	17%	14%	16%	5%	0%	15%
Cereales	28%	37%	7%	33%	20%	29%	35%	28%	27%	29%	24%	21%
Charcutería	14%	25%	28%	50%	26%	11%	35%	42%	27%	23	24%	36%
Carne	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	0%	5%	0%	4%	0%
Pescado	0%	0%	0%	0%	0%	11%	0%	0%	0%	0%	4%	0%
Vino	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	10%
Cerveza	0%	12%	0%	0%	0%	0%	0%	7%	0%	5%	0%	5%
Patatas	0%	12%	7%	8%	0%	17%	11%	14%	0%	0%	12%	0%
Arroz	0%	0%	0%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	4%	0%
Pasta	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Lentejas	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%
Legumbres	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Lechuga	0%	0%	0%	8%	0%	0%	5%	0%	0%	0%	4%	0%
Espinacas	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

Los porcentajes del consumo durante la merienda son relativamente altos en general; el alcohol vuelve a observarse en alumnos de diversos grupos.

Cena	12 años		13 años		14 años		15 años		16 años		17 años o +	
	7	8	14	12	15	17	17	14	18	17	25	19
Chicas/chicos	85%	100%	85%	91%	80%	82%	100%	100%	83%	94%	92%	94%
Agua	14%	12%	21%	0%	6%	23%	11%	7%	16%	0%	4%	10%
Leche	14%	0%	35%	33%	20%	17%	17%	7%	11%	11%	12%	21%
Zumos	85%	75%	57%	66%	46%	41%	64%	35%	33%	47%	52%	47%
Fruta	57%	50%	35%	75%	33%	47%	76%	42%	44%	76%	52%	68%
Pan	14%	0%	7%	8%	0%	0%	17%	7%	0%	5%	8%	5%
Galletas	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	7%	0%	5%	4%	5%
Café	14%	0%	0%	25%	0%	11%	5%	0%	5%	5%	8%	5%
Cacao	42%	37%	28%	50%	26%	23%	35%	35%	50%	35%	44%	42%
Queso	42%	37%	42%	41%	53%	58%	52%	35%	44%	64%	36%	52%
Yogur	42%	62%	35%	41%	40%	35%	52%	42%	33%	64%	60%	52%
Huevos	0%	0%	0%	8%	0%	5%	5%	0%	0%	0%	0%	5%
Mermelada	14%	12%	7%	0%	13%	0%	5%	50%	0%	0%	0%	5%
Cereales	14%	50%	28%	33%	33%	29%	52%	50%	50%	41%	40%	31%
Charcutería	71%	75%	64%	91%	86%	76%	88%	71%	61%	76%	60%	63%
Carne	71%	87%	57%	58%	80%	70%	88%	78%	77%	52%	76%	78%
Pescado	0%	12%	0%	8%	0%	0%	0%	7%	0%	5%	4%	5%
Vino	0%	12%	7%	16%	0%	0%	0%	7%	0%	5%	4%	15%
Cerveza	57%	75%	50%	75%	66%	52%	64%	64%	22%	70%	60%	68%
Patatas	57%	62%	42%	50%	73%	52%	64%	42%	27%	58%	44%	52%
Arroz	28%	50%	35%	58%	53%	41%	52%	42%	22%	47%	20%	52%
Pasta	57%	50%	35%	41%	53%	29%	41%	28%	5%	29%	12%	42%
Lentejas	28%	37%	35%	33%	40%	29%	47%	42%	5%	47%	16%	52%
Legumbres	57%	37%	28%	41%	40%	35%	82%	71%	55%	52%	52%	57%
Lechuga	28%	25%	57%	33%	40%	41%	76%	57%	22%	41%	52%	42%
Espinacas												

Durante la cena podemos observar que los alumnos tienen una dieta variada, el consumo de pescado en algunos grupos prevalece sobre la carne; el alcohol está presente en chicos y chicas, de diversas edades.

**Pregunta n° 39-** *Consideras que has adquirido los hábitos higiénicos?*

**Tabla n° 39:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	26	84%	5	16%
34 alumnas segundo ciclo	34	100%	0	0%
31 alumnas tercer ciclo	31	100%	0	0%
31 alumnos primer ciclo	30	97%	1	3%
28 alumnos segundo ciclo	27	96%	1	4%
28 alumnos tercer ciclo	28	100%	0	0%

Los porcentajes de respuestas negativas, que son mínimos, expresan que siguen las normas básicas de higiene aunque con esfuerzo, aumentando la proporción en el caso de las chicas más jóvenes.

**Pregunta n° 40-** *Recuerdas si tienes la vacunación completa?*

**Tabla n° 40:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	26	84%	3	10%
34 alumnas segundo ciclo	32	94%	2	6%
31 alumnas tercer ciclo	29	94%	2	6%
31 alumnos primer ciclo	28	90%	3	10%
28 alumnos segundo ciclo	28	100%	0	0%
28 alumnos tercer ciclo	27	96%	1	4%

En este tema fundamental para la salud, los porcentajes de respuestas negativas son bajos, aunque representativos en primer ciclo, considerando además que dos niñas no contestan la pregunta.

**Pregunta n° 41-** *Te preocupa tu salud, tanto actual como futura?*

**Tabla n° 41:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	24	77%	6	19%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	31	91%	3	9%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	28	90%	3	10%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	28	90%	3	10%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	27	96%	1	4%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	21	75%	7	25%

Planteada en la misma línea de la anterior, sin que ello se traduzca en la expresión de una verdadera “preocupación”, los porcentajes de respuestas afirmativas son altos, aunque en los chicos de bachillerato se observa que contestan negativamente un 25%.

**Pregunta n° 42-** *Haces un examen médico periódicamente, aunque no estés enfermo o con dolores?*

**Tabla n° 42:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	19	61%	11	35%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	16	47%	18	53%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	9	29%	22	71%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	18	58%	12	39%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	15	54%	13	46%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	10	36%	18	64%

Se observa que, en ambos sexos, en el primer ciclo predominan las respuestas afirmativas, que los porcentajes están repartidos con respecto a la idea de prevención necesaria para conservar la salud en el segundo ciclo, y en el bachillerato representan una tercera parte de los alumnos.

**Pregunta n° 43-** *Haces un examen odontológico periódicamente, aunque no estés con dolores?*

**Tabla n° 43:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	15	48%	16	52%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	16	47%	18	53%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	16	52%	15	48%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	16	52%	15	48%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	14	50%	14	50%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	13	46%	15	54%

Las respuestas respecto al cuidado de la salud bucal, están repartidas en ambos géneros en primero y segundo ciclo y en el bachillerato, lo cual equivale a considerar que las respuestas negativas rondan el 50%.

**Pregunta n° 44-** *Tienes con tu médico de cabecera una relación confiada y natural?*

**Tabla n° 44:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	14	45%	17	55%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	18	53%	16	47%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	12	39%	19	61%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	24	77%	7	23%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	14	50%	14	50%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	10	36%	18	64%

Los grupos en que se observa un aumento en las respuestas afirmativas, indicando confianza y naturalidad para dialogar y explicar, son los de las chicas de segundo ciclo y los chicos de primer ciclo; en los restantes están repartidas o predominan las respuestas negativas.

**Pregunta n° 45-** *Piensas que el médico en la consulta ha de informarnos, para que podamos colaborar con el tratamiento?*

**Tabla n° 45:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	26	84%	4	13%
34 alumnas segundo ciclo	32	94%	2	6%
31 alumnas tercer ciclo	30	97%	0	0%
31 alumnos primer ciclo	25	81%	6	19%
28 alumnos segundo ciclo	25	89%	3	11%
28 alumnos tercer ciclo	26	93%	2	7%

En este caso, fundamental ya que se relaciona con la Educación para la Salud, los porcentajes de las respuestas afirmativas exceden el 80%, no contestando a esta pregunta sólo dos chicas.

**Pregunta n° 46-** *Has tomado medicamentos durante este año?*

**Tabla n° 46:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	26	84%	5	16%
34 alumnas segundo ciclo	28	82%	6	18%
31 alumnas tercer ciclo	21	68%	9	29%
31 alumnos primer ciclo	24	77%	7	23%
28 alumnos segundo ciclo	14	50%	14	50%
28 alumnos tercer ciclo	17	61%	11	39%

Un porcentaje relativamente alto de los alumnos de todos los grupos han estado medicados, la alumna de bachillerato que no contesta probablemente no recuerda.

**Pregunta n° 47-** *Deben recordarte en casa si has de tomar medicinas a horario, porque te olvidas?*

**Tabla n° 47:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	9	29%	22	71%
34 alumnas segundo ciclo	15	44%	19	56%
31 alumnas tercer ciclo	10	32%	21	68%
31 alumnos primer ciclo	15	48%	15	48%
28 alumnos segundo ciclo	7	25%	21	75%
28 alumnos tercer ciclo	10	36%	18	64%

Los alumnos que manifiestan autonomía son un porcentaje importante en todos los grupos, en los chicos de primer ciclo están repartidas las proporciones.

**Pregunta n° 48-** *Te interesa el informe meteorológico?*

**Tabla n° 48:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	16	52%	15	48%
34 alumnas segundo ciclo	19	56%	15	44%
31 alumnas tercer ciclo	20	65%	11	35%
31 alumnos primer ciclo	17	55%	14	45%
28 alumnos segundo ciclo	16	57%	12	43%
28 alumnos tercer ciclo	18	64%	10	36%

Hay un predominio de respuestas afirmativas con porcentajes medianamente altos que aumentan en bachillerato; todos han contestado a la pregunta que relaciona al hombre con la naturaleza, sobre todo en el cuidado de la salud.

**Pregunta n° 49- Estornudas mucho al levantarte?**

**Tabla n° 49:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	2	6%	29	94%
34 alumnas segundo ciclo	4	12%	30	88%
31 alumnas tercer ciclo	2	6%	29	94%
31 alumnos primer ciclo	5	16%	26	84%
28 alumnos segundo ciclo	2	7%	26	93%
28 alumnos tercer ciclo	2	7%	26	93%

La mayoría de las respuestas son negativas, con predominio de porcentajes altos, en todos los grupos.

**Pregunta n° 50a- Tienes alergia respiratoria o asma?**

**Tabla n° 50a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	4	13%	27	87%
34 alumnas segundo ciclo	6	18%	28	82%
31 alumnas tercer ciclo	5	16%	26	84%
31 alumnos primer ciclo	5	16%	26	84%
28 alumnos segundo ciclo	2	7%	26	93%
28 alumnos tercer ciclo	6	21%	22	79%

Se observa que las respuestas negativas en todos los grupos predominan, aunque la incidencia tiene una cierta representatividad.

**Pregunta n° 50b- Durante todo el día?**

**Tabla n° 50b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	2	6%	28	90%
34 alumnas segundo ciclo	3	9%	28	82%
31 alumnas tercer ciclo	4	13%	25	81%
31 alumnos primer ciclo	3	10%	28	90%
28 alumnos segundo ciclo	2	7%	26	93%
28 alumnos tercer ciclo	0	0%	28	100%

En este caso también observamos que las respuestas negativas, en todos los grupos, predominan y con porcentajes altos; la mitad de los alumnos que en la respuesta anterior contestan afirmativamente, aquí también lo hacen.

**Pregunta n° 50c- Sólo por la noche?**

**Tabla n° 50c:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	1	3%	29	94%
34 alumnas segundo ciclo	0	0%	31	91%
31 alumnas tercer ciclo	2	6%	25	81%
31 alumnos primer ciclo	1	3%	30	97%
28 alumnos segundo ciclo	0	0%	28	100%
28 alumnos tercer ciclo	2	7%	26	93%

Un número muy bajo de alumnos, tres chicas y tres chicos, dos en primer ciclo y cuatro en bachillerato, responden afirmativamente a esta pregunta.

**Pregunta n° 51- Tienes alergia a alimentos?**

**Tabla n° 51:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	3	10%	28	90%
34 alumnas segundo ciclo	2	6%	32	94%
31 alumnas tercer ciclo	0	0%	31	100%
31 alumnos primer ciclo	0	0%	31	100%
28 alumnos segundo ciclo	1	4%	27	96%
28 alumnos tercer ciclo	2	7%	26	93%

A esta pregunta, un número muy bajo de alumnos, cinco chicas y tres chicos, responden afirmativamente.

**Pregunta n° 52- Y a medicamentos?**

**Tabla n° 52:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	2	6%	29	94%
34 alumnas segundo ciclo	1	3%	33	97%
31 alumnas tercer ciclo	4	13%	27	87%
31 alumnos primer ciclo	2	6%	28	90%
28 alumnos segundo ciclo	0	0%	28	100%
28 alumnos tercer ciclo	7	25%	21	75%

Aunque la mayor parte de las respuestas son negativas, las chicas y chicos de bachillerato que han contestado "sí" representan un porcentaje considerable.

**Pregunta n° 53- Padeces alguna dificultad de la visión?**

**Tabla n° 53:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	10	32%	21	68%
34 alumnas segundo ciclo	12	35%	22	65%
31 alumnas tercer ciclo	10	32%	21	68%
31 alumnos primer ciclo	7	23%	23	74%
28 alumnos segundo ciclo	9	32%	19	68%
28 alumnos tercer ciclo	17	61%	11	39%

Se observa que los porcentajes de respuestas afirmativas, que predominan sólo en los chicos de bachillerato, son considerables, evidenciando una presencia algo significativa de dificultades de visión.

**Pregunta n° 54- Y de la audición?**

**Tabla n° 54:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	3	10%	27	87%
34 alumnas segundo ciclo	1	3%	33	97%
31 alumnas tercer ciclo	1	3%	30	97%
31 alumnos primer ciclo	0	0%	29	94%
28 alumnos segundo ciclo	0	0%	27	96%
28 alumnos tercer ciclo	1	4%	27	96%

En este caso, y a pesar de que una chica y tres chicos no han contestado, la incidencia es mucho menor y más evidente en las chicas.

**Pregunta n° 55-** *Cuántas veces al año sueles constiparte?*

**Tabla n° 55:**

Alumnos por ciclo	Ninguna	Una	Dos	Tres	Cuatro	Cinco	Seis
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	0	2	13	8	4	2	1
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	2	2	10	11	5	2	2
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	0	4	14	6	2	4	1
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	4	6	6	9	3	0	3
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	2	8	9	2	1	1	5
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	2	6	11	5	2	0	2

El número de alumnos que manifiestan tener dos constipados anualmente, son aproximadamente un tercio de la población de este instituto, siguiendo en importancia los de tres, una y cuatro.

**Pregunta n° 56a-** *Has padecido alguna fractura o herida de importancia?*

**Tabla n° 56a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	20	65%	11	35%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	13	38%	21	62%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	14	45%	17	55%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	20	65%	11	35%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	16	57%	12	43%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	16	57%	12	43%

En valores absolutos, más de la mitad de los alumnos responden afirmativamente, algo más los chicos que las chicas, y por grupos predominan en todos los chicos y niñas de primer ciclo.

**Pregunta n° 56b-** *A qué edad: 0 a 6 / 6 a 12 / 12 a 18?*

**Tabla n° 56b:**

Alumnos por ciclo	0 a 6	Porcentaje	6 a 12	Porcentaje	12 a 18	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	10	32%	7	23%	3	10%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	2	6%	8	24%	3	9%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	1	3%	12	39%	2	6%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	4	13%	13	42%	3	10%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	4	14%	5	18%	7	25%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	0	0%	11	39%	6	21%

Observamos unos valores más altos durante la niñez, que en la infancia y adolescencia, y en esta última especialmente en los chicos.

**Pregunta n° 56c-** *En qué lugar: casa / calle / colegio?*

**Tabla n° 56c:**

Alumnos por ciclo	Casa	Porcentaje	Calle	Porcentaje	Colegio	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	6	19%	6	19%	8	26%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	2	6%	6	18%	5	15%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	3	10%	6	19%	6	19%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	1	3%	15	48%	4	13%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	1	4%	8	29%	6	21%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	2	7%	11	39%	3	11%

Observamos los valores más altos, con respecto a fracturas o heridas de importancia, en la calle y especialmente en los chicos.

**Pregunta n° 56d-** *A qué hora: 7 a 15 / 15 a 23 / 23 a 7?*

**Tabla n° 56d:**

Alumnos por ciclo	7 a 15	Porcentaje	15 a 23	Porcentaje	23 a 7	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	7	23%	11	35%	0	0%
34 alumnas segundo ciclo	7	21%	2	6%	0	0%
31 alumnas tercer ciclo	8	26%	7	23%	0	0%
31 alumnos primer ciclo	8	26%	8	26%	1	3%
28 alumnos segundo ciclo	7	25%	8	29%	0	0%
28 alumnos tercer ciclo	4	14%	12	43%	0	0%

Esta pregunta pretende observar la incidencia de accidentes en los tres bloques horarios del día; hay un predominio en las horas de la tarde, que probablemente coincide con actividades lúdicas, siendo algo más altos los valores en los chicos.

**Pregunta n° 56e-** *Cómo te encontrabas: distraído/ torpe/con sueño?*

**Tabla n° 56e:**

Alumnos por ciclo	Distraído	Porcentaje	Torpe	Porcentaje	Con sueño	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	6	19%	5	16%	3	10%
34 alumnas segundo ciclo	7	21%	4	12%	0	0%
31 alumnas tercer ciclo	7	23%	5	16%	1	3%
31 alumnos primer ciclo	6	19%	8	26%	3	10%
28 alumnos segundo ciclo	5	18%	8	29%	0	0%
28 alumnos tercer ciclo	7	25%	8	29%	0	0%

Se observa, con respecto a la disposición o actitud de los adolescentes, actualmente o cuando eran pequeños, en caso de los citados traumas, que estaban distraídos en la mayoría de los casos o haciendo travesuras.

**Pregunta n° 57-** *Has sido operado alguna vez?*

**Tabla n° 57:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	11	35%	20	65%
34 alumnas segundo ciclo	11	32%	23	68%
31 alumnas tercer ciclo	11	35%	20	65%
31 alumnos primer ciclo	10	32%	21	68%
28 alumnos segundo ciclo	11	39%	17	61%
28 alumnos tercer ciclo	14	50%	14	50%

Predominan las respuestas negativas en los cinco primeros grupos, están repartidas en los chicos de bachillerato, y en general, las afirmativas representan un tercio del total de alumnos.

**Pregunta n° 58-** *Padece alguna enfermedad desde pequeño, de largo tratamiento?*

**Tabla n° 58:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	1	3%	30	97%
34 alumnas segundo ciclo	2	6%	32	94%
31 alumnas tercer ciclo	5	16%	26	84%
31 alumnos primer ciclo	3	10%	28	90%
28 alumnos segundo ciclo	3	11%	24	86%
28 alumnos tercer ciclo	2	7%	26	93%

En la totalidad de alumnos, aunque un chico no ha contestado a la pregunta, hay dieciseis casos positivos de patologías de tratamiento pediátrico o crónicas.

**Pregunta n° 59-** *Has pasado una larga convalecencia, después de una enfermedad u operación?*

**Tabla n° 59:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	2	6%	29	94%
34 alumnas segundo ciclo	2	6%	32	94%
31 alumnas tercer ciclo	4	13%	26	84%
31 alumnos primer ciclo	1	3%	29	94%
28 alumnos segundo ciclo	2	7%	26	93%
28 alumnos tercer ciclo	3	11%	25	89%

En el total de alumnos, aunque una chica y un chico no han contestado a la pregunta, hay catorce casos positivos de alguna larga convalecencia.

**Pregunta n° 60-** *Has sentido miedo o ansiedad a causa de tu salud?*

**Tabla n° 60:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	5	16%	26	84%
34 alumnas segundo ciclo	7	21%	27	79%
31 alumnas tercer ciclo	9	29%	22	71%
31 alumnos primer ciclo	7	23%	24	77%
28 alumnos segundo ciclo	5	18%	23	82%
28 alumnos tercer ciclo	3	11%	25	89%

En este caso también observamos que las respuestas negativas, en todos los grupos, predominan y con porcentajes altos, todos han contestado y hay 36 respuestas afirmativas.

**Pregunta n° 61a-** *Sueles tener dolores de cabeza o estómago?*

**Tabla n° 61a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	21	68%	10	32%
34 alumnas segundo ciclo	20	59%	14	41%
31 alumnas tercer ciclo	17	55%	14	45%
31 alumnos primer ciclo	7	23%	24	77%
28 alumnos segundo ciclo	7	25%	21	75%
28 alumnos tercer ciclo	6	21%	22	79%

Las respuestas nos indican que más de un tercio de los alumnos los padecen, superando las negativas en los grupos de chicos; en cambio los porcentajes de respuestas afirmativas son mayores en las alumnas, especialmente en las de primer ciclo.

**Pregunta n° 61b-** *Articulares?*

**Tabla n° 61b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	13	42%	18	58%
34 alumnas segundo ciclo	11	32%	23	68%
31 alumnas tercer ciclo	10	32%	21	68%
31 alumnos primer ciclo	9	29%	21	68%
28 alumnos segundo ciclo	7	25%	21	75%
28 alumnos tercer ciclo	8	29%	20	71%

Los valores negativos predominan en todos los grupos, algo más en los chicos; de todas maneras las respuestas afirmativas se acercan a un tercio del total.

**Pregunta n° 61c- De muelas u oídos?**

**Tabla n° 61c:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	8	26%	23	74%
34 alumnas segundo ciclo	3	9%	31	91%
31 alumnas tercer ciclo	6	19%	24	77%
31 alumnos primer ciclo	5	16%	25	81%
28 alumnos segundo ciclo	1	4%	27	96%
28 alumnos tercer ciclo	2	7%	26	93%

Las respuestas negativas predominan en todos los grupos, y genéricamente las respuestas afirmativas de las chicas doblan las de los chicos.

**Pregunta n° 62a- Te gustaría adelgazar?**

**Tabla n° 62a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	23	74%	8	26%
34 alumnas segundo ciclo	23	68%	11	32%
31 alumnas tercer ciclo	24	77%	6	19%
31 alumnos primer ciclo	9	29%	21	68%
28 alumnos segundo ciclo	13	46%	14	50%
28 alumnos tercer ciclo	8	29%	20	71%

Esta pregunta, que tiene un componente estético, fue respondida afirmativamente, en la mayoría de los casos, por las chicas.

**Pregunta n° 62b- Bajar de peso?**

**Tabla n° 62b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	22	71%	9	29%
34 alumnas segundo ciclo	21	62%	13	38%
31 alumnas tercer ciclo	22	71%	7	23%
31 alumnos primer ciclo	11	35%	19	61%
28 alumnos segundo ciclo	13	46%	14	50%
28 alumnos tercer ciclo	9	32%	19	68%

Al observar los resultados y comparar porcentajes entre chicas y chicos, se aprecia que las respuestas afirmativas de ellas superan el 60% mientras que ellos presentan los valores más altos en el “no”.

**Pregunta n° 63- Tienes el hábito de comerte las uñas o mascar chicle?**

**Tabla n° 63:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	22	71%	9	29%
34 alumnas segundo ciclo	26	76%	8	24%
31 alumnas tercer ciclo	19	61%	10	32%
31 alumnos primer ciclo	23	74%	8	26%
28 alumnos segundo ciclo	18	64%	10	36%
28 alumnos tercer ciclo	13	46%	15	54%

La pregunta está dirigida a la incidencia de dependencias orales, como pueden ser el chupete, las uñas el chicle; sobre estos dos últimos las respuestas afirmativas predominan en los grupos, con excepción de los chicos de bachillerato, siendo considerables en las chicas de segundo ciclo y en los chicos de primer ciclo.

**Pregunta n° 64-** *De niño padecías enuresis (orinarse en la cama dormido), después de los dos años?*

**Tabla n° 64:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	3	10%	28	90%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	5	15%	29	85%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	4	13%	25	81%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	8	26%	23	74%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	2	7%	26	93%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	6	21%	22	79%

La pregunta no ha sido contestada por dos chicas, los valores negativos superan en todos los grupos, aunque el porcentaje de las respuestas afirmativas en los chicos de primer ciclo es considerable.

**Pregunta n° 65-** *A qué edad comenzaste la etapa de la pubertad (comienzo de la adolescencia, con cambios físicos como la barba en los chicos, menarca en las chicas, etc.)?*

**Tabla n° 65:** *Resultados por edad en años.*

Alumnos por ciclo	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	0%	6%	6%	35%	26%	13%	3%	0%	0%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	0%	0%	6%	32%	41%	18%	3%	0%	0%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	0%	6%	6%	26%	23%	13%	16%	6%	0%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	0%	0%	10%	13%	35%	19%	3%	0%	0%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	0%	0%	7%	11%	36%	32%	11%	4%	0%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	0%	0%	4%	11%	21%	25%	21%	14%	0%

La aparición de los caracteres sexuales secundarios en las chicas presenta los valores máximos entre los 11 y 12 años, pero los porcentajes ofrecen una cierta dispersión en edades; en los chicos, se sitúan los más altos entre los 12 y los 14 años.

**Pregunta n° 66-** *Tu actividad física o deportiva semanal se limita a la clase de Educación Física?*

**Tabla n° 66:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	11	35%	20	65%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	21	62%	13	38%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	15	48%	15	48%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	9	29%	22	71%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	9	32%	19	68%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	4	14%	23	82%

Los valores negativos que evidencian una actividad física o deportiva extraescolar, son mayores en las chicas de primer ciclo y en los chicos, y al comparar porcentajes son más altos en estos últimos; una chica y un chico no responden la pregunta .

**Pregunta n° 67-** *Haces deporte para estar en forma y saludable (A), o para divertirte con amigos (B)?*

**Tabla n° 67:**

Alumnos por ciclo	Salud	Porcentaje	Diversión	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	17	55%	13	42%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	20	59%	12	35%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	14	45%	14	45%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	21	68%	9	29%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	17	61%	11	39%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	15	54%	12	43%

Tanto en la ESO como en el bachillerato hay un predominio de la primera opción, aunque en el grupo de chicas de bachillerato son equivalentes.

**Pregunta n° 68-** *Necesitas descansar después de ejercicios intensos?*

**Tabla n° 68:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	24	77%	7	23%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	25	74%	9	26%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	24	77%	5	16%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	16	52%	15	48%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	18	64%	10	36%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	18	64%	9	32%

En todos los grupos predominan las respuestas afirmativas, pero están bastante repartidas en los chicos de primer ciclo.

**Pregunta n° 69-** *Qué es descansar para ti: dormir(A); oír música, leer o mirar televisión(B); pasear o charlar (C); jugar o hacer deporte(D)?*

**Tabla n° 69:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje	D	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	10	32%	14	45%	6	19%	0	0%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	24	71%	6	18%	3	9%	1	3%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	20	65%	8	26%	2	6%	0	0%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	19	61%	8	26%	1	3%	3	10%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	15	54%	7	25%	3	11%	3	11%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	12	43%	10	36%	4	14%	1	4%

En casi todos los grupos prevalece la primera opción; dos chicas y un chico no contestan la pregunta; la segunda alternativa domina sobre las dos últimas que requieren más o menos actividad.

**Pregunta n° 70-** *Trabajas actualmente, aunque sólo sean unas horas semanales?*

**Tabla n° 70:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	6	19%	24	77%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	3	9%	31	91%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	11	35%	19	61%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	7	23%	23	74%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	4	14%	24	86%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	8	29%	19	68%

Esta pregunta, que no se refiere a la colaboración hogareña, presenta un ligero aumento de respuestas afirmativas en alumnas y alumnos de bachillerato; el predominio de las negativas es alto en el segundo ciclo.

**Pregunta n° 71-** *En casa, cuántas personas cumplen un horario de unas siete horas de trabajo o estudio?*

**Tabla n° 71:**

Alumnos por ciclo	Una	Dos	Tres	Cuatro	Cinco	Seis	Siete	Ocho
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	7	10	5	7	2	0	0	0
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	5	8	7	13	1	0	0	0
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	1	6	5	14	3	0	0	0
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	6	10	6	8	1	0	0	0
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	1	6	12	6	3	0	0	0
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	3	8	7	7	1	1	0	0

De acuerdo con lo que observamos en la pregunta n° 4, con el predominio de las familias de cuatro miembros, constituidas por el padre la madre y dos hijos, aunque también destacaban las de tres y cinco integrantes, esta tabla presenta las familias con un ritmo corriente de actividad-descanso, tienen entre una y seis personas con una vida diaria activa.

**Pregunta n° 72-** *Tu padre, madre o algún hermano trabaja a turnos, incluido el de la noche?*

**Tabla n° 72:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	9	29%	22	71%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	6	18%	28	82%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	12	39%	18	58%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	4	13%	27	87%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	9	32%	18	64%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	6	21%	21	75%

En todos los grupos predominan las respuestas negativas, una chica y dos chicos no han contestado la pregunta y además, la suma de las respuestas afirmativas representa un 25% del total de familias.

**Pregunta n° 73-** *Haces deberes con luz natural(A), o te es igual la luz artificial, incluso poca luz(B)?*

**Tabla n° 73:**

Alumnos por ciclo	Luz natural	Porcentaje	Luz artificial	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	20	65%	11	35%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	15	44%	19	56%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	11	35%	19	61%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	19	61%	12	39%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	15	54%	12	43%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	15	54%	11	39%

Los porcentajes están repartidos, pero se aprecia una tendencia de los chicos, y de las chicas de primer ciclo, a la primera opción; los valores absolutos de ésta superan a los de la segunda.

**Pregunta n° 74-** *Es posible que por algún motivo hayas tenido que levantarte a una hora diferente de la habitual y entonces pusieras el despertador, pero inexplicablemente, te despertaste unos instantes antes de que tocara. Te ha ocurrido?*

**Tabla n° 74:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	25	81%	6	19%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	32	94%	2	6%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	30	97%	0	0%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	22	71%	8	26%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	21	75%	7	25%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	22	79%	5	18%

Las respuestas a esta pregunta han sido afirmativas en su gran mayoría, aunque las negativas son representativas en los chicos.

**Pregunta n° 75-** *Te levantas al toque del despertador(A), o han de sacarte de la cama(B)?*

**Tabla n° 75:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	21	68%	10	32%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	24	71%	10	29%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	22	71%	8	26%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	12	39%	19	61%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	24	86%	4	14%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	19	68%	7	25%

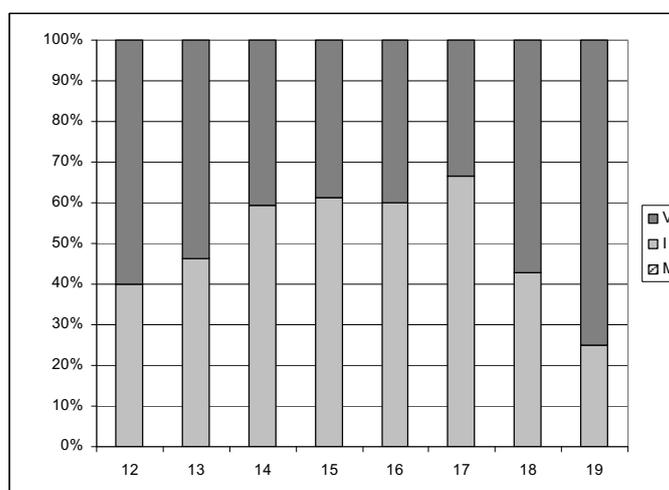
El predominio de las respuestas afirmativas a la primera opción se observa en los alumnos de la ESO y el bachillerato, excepto en los chicos de primer ciclo en los que superan en número las negativas.

**Pregunta n° 76- Test de Matutinidad-Vespertinidad:**

**Tabla n° 76:**

Alumnos por ciclo	ME	%	MM	%	I	%	VM	%	VE	%
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	18	58%	12	39%	1	3%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	20	59%	13	38%	1	3%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	0	0%	0	0%	20	65%	11	35%	0	0%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	0	0%	0	0%	12	39%	19	61%	0	0%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	0	0%	18	64%	10	36%	0	0%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	0	0%	0	0%	15	54%	13	46%	0	0%

No se observan alumnos con matutinidad extrema ni con matutinidad moderada y sólo dos con vespertinidad extrema, hemos de resaltar que todos respondieron a este test de forma completa; el predominio de los valores se halla en el grupo indefinido, más del 50% de los alumnos, siguiéndoles los de vespertinidad moderada, con valores altos en chicos de primer ciclo; genéricamente no se aprecian diferencias significativas.



**Gráfica correspondiente a la tabla n° 76:** la tendencia a la vespertinidad es estacionaria después de la pubertad y luego creciente a lo largo de la adolescencia; esta característica podría servir de marcador para el final de la etapa de adolescencia. (ROENNEBERG, 2004).

**Pregunta n° 77-** Se dice que hay personas de tipo matutino y de tipo vespertino (nocturno), en cuál de los siguientes grupos crees que te encuentras: Claramente matutino; Más matutino que nocturno; Más nocturno que matutino; Claramente nocturno.

**Tabla n° 77:**

Alumnos por ciclo	Matutino	%	Predom. Mat.	%	Predom. Noc.	%	Nocturno	%
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	6	19%	15	48%	7	23%	3	10%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	2	6%	23	68%	6	18%	2	6%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	3	10%	13	42%	11	35%	4	13%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	5	16%	15	48%	8	26%	2	6%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	5	18%	11	39%	8	29%	3	11%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	5	18%	13	46%	4	14%	6	21%

En la apreciación personal de los mismos alumnos predominan los valores intermedios sobre los extremos en todos los grupos, en primer lugar los que se autodefinen más matutinos que nocturnos, y no se detectan matices genéricos significativos.

**Pregunta n° 78a-** *Si no tienes obligaciones acostumbrabas hacer la siesta?*

**Tabla n° 78a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	3	10%	28	90%
34 alumnas segundo ciclo	7	21%	27	79%
31 alumnas tercer ciclo	15	48%	16	52%
31 alumnos primer ciclo	6	19%	25	81%
28 alumnos segundo ciclo	3	11%	25	89%
28 alumnos tercer ciclo	11	39%	17	61%

En los grupos de ESO predominan las respuestas negativas, en bachillerato están más repartidas; contestaron a la pregunta afirmativamente alrededor de un 25%, y no se aprecian diferencias genéricas.

**Pregunta n° 78b-** *Te cuesta dormirte por la noche si has hecho la siesta?*

**Tabla n° 78b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	14	45%	17	55%
34 alumnas segundo ciclo	19	56%	14	41%
31 alumnas tercer ciclo	21	68%	9	29%
31 alumnos primer ciclo	16	52%	15	48%
28 alumnos segundo ciclo	16	57%	11	39%
28 alumnos tercer ciclo	11	39%	17	61%

A más de la mitad de los alumnos, en especial a las chicas, les cuesta dormir por la noche si han hecho la siesta; dos chicas y un chico no han contestado, no se aprecian diferencias significativas considerando los grupos.

**Pregunta n° 79-** *Tus costumbres y modos respecto de la actividad y el descanso, y el sueño nocturno, continúan siendo similares a cuando eras pequeño?*

**Tabla n° 79:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	8	26%	23	74%
34 alumnas segundo ciclo	7	21%	27	79%
31 alumnas tercer ciclo	5	16%	26	84%
31 alumnos primer ciclo	4	13%	27	87%
28 alumnos segundo ciclo	6	21%	22	79%
28 alumnos tercer ciclo	8	29%	20	71%

Se observa un claro predominio en todos los grupos, de las respuestas negativas, ya que habiendo contestado la totalidad de los alumnos, las afirmativas suman 38.

**Pregunta n° 80-** *Durante la semana y de acuerdo con tu actividad, te encuentras en baja forma el lunes por la mañana(A); o te sientes más fatigado hacia el viernes(B)?*

**Tabla n° 80:**

Alumnos por ciclo	A: lunes	Porcentaje	B: viernes	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	18	58%	12	39%
34 alumnas segundo ciclo	18	53%	16	47%
31 alumnas tercer ciclo	10	32%	20	65%
31 alumnos primer ciclo	25	81%	6	19%
28 alumnos segundo ciclo	14	50%	14	50%
28 alumnos tercer ciclo	17	61%	9	32%

Evidentemente existe un predominio, en general, de la primera opción, en las respuestas, más de la mitad del total; con respecto a los grupos, sucede lo contrario con las chicas de bachillerato y están repartidas en los chicos de segundo ciclo.

**Pregunta n° 81-** *Necesitas recuperarte de la actividad semanal, descansando bastante el fin de semana?*

**Tabla n° 81:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	14	45%	16	52%
34 alumnas segundo ciclo	21	62%	13	38%
31 alumnas tercer ciclo	23	74%	8	26%
31 alumnos primer ciclo	18	58%	13	42%
28 alumnos segundo ciclo	13	46%	15	54%
28 alumnos tercer ciclo	14	50%	14	50%

En las chicas predominan, en general, las respuestas afirmativas, y en los chicos están bastante repartidas.

**Pregunta n° 82a-** *En época de exámenes, si te es posible, prefieres estudiar por la noche para evitar ruidos?*

**Tabla n° 82a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	7	23%	24	77%
34 alumnas segundo ciclo	20	59%	14	41%
31 alumnas tercer ciclo	23	74%	8	26%
31 alumnos primer ciclo	10	32%	21	68%
28 alumnos segundo ciclo	14	50%	14	50%
28 alumnos tercer ciclo	12	43%	16	57%

Aunque los porcentajes están repartidos, en los más jóvenes predominan las respuestas negativas, y también en los chicos de bachillerato; en general, el “no” supera al “sí”.

**Pregunta n° 82b-** *En tal caso necesitas beber café?*

**Tabla n° 82b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	4	13%	27	87%
34 alumnas segundo ciclo	2	6%	31	91%
31 alumnas tercer ciclo	12	39%	18	58%
31 alumnos primer ciclo	5	16%	26	84%
28 alumnos segundo ciclo	3	11%	25	89%
28 alumnos tercer ciclo	2	7%	26	93%

Existe un claro predominio de las respuestas negativas en todos los grupos, lo que ratifica lo observado en las respuestas respecto del consumo de café, aunque las chicas de bachillerato tienen un porcentaje considerable de respuestas afirmativas.

**Pregunta n° 82c-** *Más luz de la habitual?*

**Tabla n° 82c:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	9	29%	20	65%
34 alumnas segundo ciclo	12	35%	20	59%
31 alumnas tercer ciclo	14	45%	16	52%
31 alumnos primer ciclo	9	29%	21	68%
28 alumnos segundo ciclo	9	32%	19	68%
28 alumnos tercer ciclo	10	36%	18	64%

En este caso también predominan las respuestas negativas en todos los grupos; cinco chicas y un chico no contestan; en valores absolutos, aproximadamente un tercio de los alumnos afirman necesitar más luz de la habitual.

**Pregunta n° 83-** *En las siguientes circunstancias te interesa que haya silencio: dormir, estudiar, mirar televisión?*

**Tabla n° 83:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	23	74%	7	23%
34 alumnas segundo ciclo	31	91%	3	9%
31 alumnas tercer ciclo	30	97%	1	3%
31 alumnos primer ciclo	25	81%	6	19%
28 alumnos segundo ciclo	23	82%	5	18%
28 alumnos tercer ciclo	21	75%	7	25%

Los porcentajes de respuestas afirmativas son altos en todos los grupos, pero las negativas, más presentes en los chicos, llegan incluso al 25%.

**Pregunta n° 84-** *Si has dormido menos de lo habitual, sientes:*

*Nerviosismo o malhumor(A) o Baja forma, distracción o somnolencia(B)?*

**Tabla n° 84:**

Alumnos por ciclo	A: nerviosismo	Porcentaje	B: somnolencia	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	10	32%	19	61%
34 alumnas segundo ciclo	12	35%	22	65%
31 alumnas tercer ciclo	8	26%	23	74%
31 alumnos primer ciclo	9	29%	21	68%
28 alumnos segundo ciclo	6	21%	21	75%
28 alumnos tercer ciclo	11	39%	17	61%

En todos los grupos prevalecen las respuestas a la opción B; dos chicas y dos chicos no contestan; cerca de un tercio de los alumnos han contestado afirmativamente a la opción A.

**Pregunta n° 85-** *Si has dormido menos de lo habitual, lo solucionas con:*

*Una siesta(A); Lo compensas el fin de semana(B)?*

**Tabla n° 85:**

Alumnos por ciclo	A: siesta	Porcentaje	B: compensación	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	8	26%	21	68%
34 alumnas segundo ciclo	17	50%	17	50%
31 alumnas tercer ciclo	14	45%	17	55%
31 alumnos primer ciclo	12	39%	18	58%
28 alumnos segundo ciclo	10	36%	16	57%
28 alumnos tercer ciclo	14	50%	13	46%

En general predominan las respuestas a la opción B sobre todo en primer ciclo, en cambio los chicos de bachillerato se decantan hacia la siesta, dos chicas y cuatro chicos no contestan la pregunta.

**Pregunta n° 86-** *Puedes dormir con la habitación iluminada?*

**Tabla n° 86:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	14	45%	17	55%
34 alumnas segundo ciclo	14	41%	20	59%
31 alumnas tercer ciclo	10	32%	21	68%
31 alumnos primer ciclo	16	52%	14	45%
28 alumnos segundo ciclo	16	57%	12	43%
28 alumnos tercer ciclo	10	36%	18	64%

La observación de los porcentajes nos permite apreciar que las respuestas negativas a esta pregunta superan en las chicas y en los chicos de bachillerato, en cambio en los de primero y segundo ciclos están repartidas y decrecen levemente.

**Pregunta n° 87-** *Test de somnolencia de Epworth (posibilidad de adormecerse):*

**Tabla n° 87:**

Alumnos por ciclo	Ninguna	%	Poca	%	Bastante	%	Mucha	%
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	12	39%	19	61%	0	0%	0	0%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	21	62%	13	38%	0	0%	0	0%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	9	29%	20	65%	2	6%	0	0%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	11	35%	19	61%	0	0%	0	0%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	15	54%	13	46%	0	0%	0	0%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	17	61%	11	39%	0	0%	0	0%

La cuarta opción no tiene representatividad y la tercera muy poca, el mayor número de los resultados de este test se concentra en la segunda opción seguida de la primera.

**Pregunta n° 88-** *Si has comido menos de lo habitual, sientes somnolencia?*

**Tabla n° 88:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	5	16%	26	84%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	2	6%	32	94%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	3	10%	28	90%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	6	19%	24	77%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	1	4%	27	96%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	2	7%	26	93%

Predominan en todos los grupos las respuestas negativas con porcentajes altos.

**Pregunta n° 89-** *Tienes miedo a la oscuridad?*

**Tabla n° 89:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	5	16%	26	84%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	5	15%	29	85%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	7	23%	24	77%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	2	6%	29	94%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	28	100%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	3	11%	25	89%

En este caso también predominan las respuestas negativas en todos los grupos con porcentajes destacables en los chicos.

**Pregunta n° 90-** *Sueles padecer insomnio por nerviosismo, ansiedad, enfado o preocupación?*

**Tabla n° 90:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	12	39%	19	61%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	14	41%	19	56%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	22	71%	9	29%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	8	26%	23	74%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	8	29%	20	71%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	7	25%	21	75%

Las respuestas afirmativas predominan en las chicas de bachillerato y las negativas en los chicos con un margen más amplio; estas últimas superan en general a las primeras.

**Pregunta n° 91-** *Eres capaz de recordar alguna temporada concreta en la que pasaste insomnio?*

**Tabla n° 91:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	10	32%	21	68%
34 alumnas segundo ciclo	13	38%	21	62%
31 alumnas tercer ciclo	14	45%	17	55%
31 alumnos primer ciclo	7	23%	24	77%
28 alumnos segundo ciclo	5	18%	23	82%
28 alumnos tercer ciclo	8	29%	20	71%

En todos los grupos predominan las respuestas negativas, en los chicos la diferencia a favor del “no” es más acusada.

**Pregunta n° 92a-** *Recuerdas que tus padres te hayan explicado si antes de los 5 años tenías dificultad para dormirte, dormías poco, o más de día que de noche: Sí /No recuerdo/No me explicaron*

**Tabla n° 92a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No rec./No me expl.	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	9	29%	21	68%
34 alumnas segundo ciclo	8	24%	26	76%
31 alumnas tercer ciclo	12	39%	19	61%
31 alumnos primer ciclo	15	48%	16	52%
28 alumnos segundo ciclo	6	21%	22	79%
28 alumnos tercer ciclo	3	11%	25	89%

En todos los grupos el número de respuestas negativas es mayor, aunque los porcentajes a favor del “sí”, especialmente en chicas de bachillerato y chicos de primer ciclo son considerables.

**Pregunta n° 92b-** *Si la pregunta anterior es afirmativa, tales dificultades les producían a tus padres, cansancio, inseguridad, culpabilidad?*

**Tabla n° 92b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	6	19%	24	77%
34 alumnas segundo ciclo	3	9%	25	74%
31 alumnas tercer ciclo	9	29%	21	68%
31 alumnos primer ciclo	8	26%	23	74%
28 alumnos segundo ciclo	3	11%	25	89%
28 alumnos tercer ciclo	1	4%	27	96%

En todos los grupos predominan las respuestas negativas, tanto en los chicos como en las chicas, con porcentajes altos, pero observamos que ocho de las chicas no responden.

**Pregunta n° 92c-** *En tal caso recurrían a soluciones como: Cantarte/ Mecerte en brazos o en la cuna/ Pasearte en cochecito o en coche/ Darte un biberón o agua/ Dejarte trotar?*

**Tabla n° 92c:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	16	52%	13	42%
34 alumnas segundo ciclo	12	35%	12	35%
31 alumnas tercer ciclo	13	42%	15	48%
31 alumnos primer ciclo	18	58%	12	39%
28 alumnos segundo ciclo	12	43%	15	54%
28 alumnos tercer ciclo	8	29%	20	71%

Las afirmaciones superan en número en primer ciclo y en cambio las respuestas negativas a esta pregunta predominan en bachillerato y además en el segundo ciclo de los chicos; no han respondido algunos alumnos.

**Pregunta n° 93-** *Hasta los 12/15 meses dormías: En la cama de tus padres/ En la habitación de tus padres/ En tu habitación solo/ En tu habitación con tus hermanos?*

**Tabla n° 93:**

Alumnos por ciclo	Cama padres	%	Habit. padres	%	Habit. propia	%	Habit. hnos	%
31 alumnas primer ciclo	5	16%	16	52%	6	19%	3	10%
34 alumnas segundo ciclo	3	9%	16	47%	5	15%	5	15%
31 alumnas tercer ciclo	3	10%	17	55%	6	19%	4	13%
31 alumnos primer ciclo	9	29%	12	39%	7	23%	3	10%
28 alumnos segundo ciclo	0	0%	13	46%	11	39%	1	4%
28 alumnos tercer ciclo	3	11%	14	50%	7	25%	3	11%

En la segunda posibilidad se concentra prácticamente el 50% de las respuestas, seguida por la tercera, la primera y finalmente la cuarta; algunos alumnos no han respondido; genéricamente no se observan matices destacables.

**Pregunta n° 94a-** *Recuerdas cuántas horas dormías antes del primer año?*

**Tabla n° 94a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	0	0%	31	100%
34 alumnas segundo ciclo	2	6%	31	91%
31 alumnas tercer ciclo	3	10%	28	90%
31 alumnos primer ciclo	4	13%	25	81%
28 alumnos segundo ciclo	4	14%	24	86%
28 alumnos tercer ciclo	1	4%	27	96%

En todos los grupos las respuestas negativas predominan con porcentajes altos.

**Pregunta n° 94b-** *Y entre 1 y 5 años?*

**Tabla n° 94b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	4	13%	27	87%
34 alumnas segundo ciclo	8	24%	24	71%
31 alumnas tercer ciclo	3	10%	28	90%
31 alumnos primer ciclo	7	23%	23	74%
28 alumnos segundo ciclo	3	11%	25	89%
28 alumnos tercer ciclo	6	21%	22	79%

En esta pregunta, que complementa la anterior, en todos los grupos predominan también las respuestas negativas, aunque las afirmativas tienen algo más de representatividad.

**Pregunta n° 95-** *Actualmente podrías definirte como de sueño profundo (no te despierta ni una tormenta)(A); o de sueño liviano (te despiertas al menor ruido)(B)?*

**Tabla n° 95:**

Alumnos por ciclo	A: sueño profundo	Porcentaje	B: sueño liviano	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	17	55%	14	45%
34 alumnas segundo ciclo	20	59%	14	41%
31 alumnas tercer ciclo	15	48%	16	52%
31 alumnos primer ciclo	22	71%	9	29%
28 alumnos segundo ciclo	20	71%	8	29%
28 alumnos tercer ciclo	20	71%	7	25%

Observamos en los valores que la característica A prevalece sobre la B, con porcentajes más altos en los chicos, y en las chicas de bachillerato están repartidas las opciones.

**Pregunta n° 96-** Eres capaz de distinguir si, entre las 23 hs y las 7, tu sueño es más profundo en la primera mitad de la noche(A) o en la segunda(B)?

**Tabla n° 96:**

Alumnos por ciclo	A: primera mitad	Porcentaje	B: segunda mitad	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	12	39%	16	52%
34 alumnas segundo ciclo	13	38%	18	53%
31 alumnas tercer ciclo	19	61%	11	35%
31 alumnos primer ciclo	15	48%	16	52%
28 alumnos segundo ciclo	18	64%	8	29%
28 alumnos tercer ciclo	14	50%	11	39%

Las respuestas están bastante repartidas; tres grupos responden afirmativamente a la primera en mayor número, las chicas de bachillerato y los chicos de este mismo nivel y de segundo ciclo; algunos alumnos no contestan.

**Pregunta n° 97-** Tienes pesadillas con frecuencia?

**Tabla n° 97:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	3	10%	28	90%
34 alumnas segundo ciclo	3	9%	31	91%
31 alumnas tercer ciclo	6	19%	25	81%
31 alumnos primer ciclo	4	13%	27	87%
28 alumnos segundo ciclo	2	7%	26	93%
28 alumnos tercer ciclo	2	7%	26	93%

Las respuestas negativas predominan por encima del 80%, pero observamos valores de afirmación destacables.

**Pregunta n° 98-** Tienes sobresaltos al comenzar a dormirte?

**Tabla n° 98:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	9	29%	22	71%
34 alumnas segundo ciclo	7	21%	27	79%
31 alumnas tercer ciclo	12	39%	19	61%
31 alumnos primer ciclo	5	16%	26	84%
28 alumnos segundo ciclo	5	18%	23	82%
28 alumnos tercer ciclo	5	18%	23	82%

Se observa un predominio de las respuestas negativas en todos los grupos, todos contestan a la pregunta, y es considerable la presencia de respuestas afirmativas a este trastorno, que nos presenta los porcentajes más altos en las chicas de bachillerato.

**Pregunta n° 99-** Sabes por tu familia que con frecuencia hablas o ríes mientras duermes?

**Tabla n° 99:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	15	48%	16	52%
34 alumnas segundo ciclo	12	35%	22	65%
31 alumnas tercer ciclo	12	39%	18	58%
31 alumnos primer ciclo	10	32%	21	68%
28 alumnos segundo ciclo	9	32%	19	68%
28 alumnos tercer ciclo	13	46%	15	54%

La pregunta está dirigida a observar la presencia de somniloquia; en todos los grupos prevalecen las respuestas negativas pero los porcentajes no son altos; se observa, comparando los valores del "sí", un ligero predominio de las respuestas afirmativas en las chicas, en especial de primer ciclo.

**Pregunta n° 100- O que te chirrian los dientes?**

**Tabla n° 100:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	1	3%	30	97%
34 alumnas segundo ciclo	3	9%	31	91%
31 alumnas tercer ciclo	2	6%	28	90%
31 alumnos primer ciclo	3	10%	28	90%
28 alumnos segundo ciclo	2	7%	26	93%
28 alumnos tercer ciclo	2	7%	26	93%

Del chirriar de los dientes o bruxismo hay muy poca presencia, un claro predominio de respuestas negativas en todos los grupos.

**Pregunta n° 101- Roncas?**

**Tabla n° 101:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	4	13%	27	87%
34 alumnas segundo ciclo	1	3%	33	97%
31 alumnas tercer ciclo	0	0%	30	97%
31 alumnos primer ciclo	6	19%	25	81%
28 alumnos segundo ciclo	5	18%	23	82%
28 alumnos tercer ciclo	5	18%	23	82%

Se observa un predominio de las respuestas negativas en todos los grupos, aunque hay valores afirmativos en las chicas de primer ciclo y en los chicos, considerables.

**Pregunta n° 102- Padece sonambulismo?**

**Tabla n° 102:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	6	19%	25	81%
34 alumnas segundo ciclo	2	6%	32	94%
31 alumnas tercer ciclo	6	19%	24	77%
31 alumnos primer ciclo	2	6%	27	87%
28 alumnos segundo ciclo	1	4%	27	96%
28 alumnos tercer ciclo	2	7%	26	93%

Los valores de respuestas negativas predominan ampliamente, aunque en especial las chicas de primer ciclo y bachillerato contestan que sí en un cierto número, en el total tiene representatividad; una chica y dos chicos no contestan.

**Pregunta n° 103- Tienes costumbre de mecerte, mover pies o manos para poder dormirte?**

**Tabla n° 103:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	9	29%	22	71%
34 alumnas segundo ciclo	7	21%	27	79%
31 alumnas tercer ciclo	8	26%	23	74%
31 alumnos primer ciclo	14	45%	17	55%
28 alumnos segundo ciclo	8	29%	20	71%
28 alumnos tercer ciclo	5	18%	23	82%

La mayoría de las respuestas son negativas pero, en general, las afirmativas, entre el 18/45%, este último en chicos de primer ciclo, son de consideración.

**Pregunta n° 104-** *Sueles despertarte por calambres o tensión muscular en las piernas?*

**Tabla n° 104:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	3	10%	28	90%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	4	12%	30	88%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	6	19%	25	81%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	7	23%	24	77%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	2	7%	26	93%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	6	21%	22	79%

En esta pregunta también predomina el “no”, con porcentajes por encima del 77%, pero en bachillerato y chicos de primer ciclo las respuestas afirmativas tienen cierta presencia.

**Pregunta n° 105-** *Es frecuente que, independientemente de la temperatura ambiental, te despierte una profusa sudoración?*

**Tabla n° 105:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	16	52%	15	48%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	12	35%	22	65%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	9	29%	22	71%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	10	32%	21	68%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	5	18%	23	82%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	1	4%	27	96%

En todos los grupos, los alumnos que contestan de forma negativa a esta pregunta son mayoría, excepto en las niñas de primer ciclo; sin embargo las respuestas afirmativas tienen representatividad, como apreciamos en la observación de los porcentajes.

**Pregunta n° 106-** *Con respecto a estas últimas preguntas, te han medicado alguna vez?*

**Tabla n° 106:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	3	10%	27	87%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	1	3%	33	97%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	0	0%	31	100%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	4	13%	27	87%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	0	0%	28	100%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	1	4%	27	96%

Son muy pocos los casos de alumnos que contestan afirmativamente, presentes en cuatro grupos.

**Pregunta n° 107-** *Si pocas veces duermes la siesta, al levantarte tienes la confusión de pensar que es el día siguiente?*

**Tabla n° 107:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	11	35%	20	65%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	7	21%	27	79%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	8	26%	23	74%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	11	35%	20	65%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	7	25%	21	75%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	8	29%	20	71%

En las respuestas existe un predominio de las negativas; los valores de respuestas afirmativas respecto del despertar confusional tienen, sin embargo, bastante representatividad, sobre todo en primer ciclo.

**Pregunta n° 108a-** *Después de cenar, antes de irte a dormir: Haces deberes?*

**Tabla n° 108a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	3	10%	28	90%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	12	35%	22	65%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	20	65%	11	35%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	10	32%	21	68%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	8	29%	20	71%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	8	29%	20	71%

Se observa claramente que superan las respuestas negativas, con excepción de las chicas de bachillerato, con los valores más elevados; pero evidentemente, los porcentajes en chicas de la ESO aumentan de un ciclo al siguiente, lo que no se observa en los chicos.

**Pregunta n° 108b-** *Preparas la actividad del día siguiente?*

**Tabla n° 108b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	23	74%	8	26%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	22	65%	12	35%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	22	71%	9	29%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	18	58%	13	42%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	15	54%	12	43%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	11	39%	17	61%

Los porcentajes de respuestas negativas predominan en los chicos de bachillerato por encima del 60%, en el resto de los grupos las afirmativas las superan siendo representativos los porcentajes de las chicas.

**Pregunta n° 108c-** *Lees, escuchas música, miras la tele o llamas a los amigos?*

**Tabla n° 108c:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	27	87%	4	13%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	32	94%	2	6%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	27	87%	4	13%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	27	87%	4	13%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	24	86%	4	14%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	27	96%	1	4%

Los porcentajes de respuestas afirmativas superan el 86% con respecto a las negativas en todos los grupos, aunque las diferencias se hallan más remarcadas en las alumnas de segundo ciclo y en los chicos de bachillerato.

**Pregunta n° 109a-** *Si pasas unos días fuera de casa, en un hotel o colonia, tendrías dificultad para adaptarte a los horarios de las comidas?*

**Tabla n° 109a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	9	29%	22	71%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	9	26%	24	71%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	6	19%	25	81%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	10	32%	21	68%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	1	4%	27	96%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	1	4%	27	96%

En todos los grupos los porcentajes de respuestas negativas son predominantes e incluso altos, aunque el "sí" llega a ser considerable en primer ciclo, y también en el resto de las chicas.

**Pregunta n° 109b- A los horarios de levantarte?**

**Tabla n° 109b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	17	55%	14	45%
34 alumnas segundo ciclo	17	50%	17	50%
31 alumnas tercer ciclo	5	16%	26	84%
31 alumnos primer ciclo	15	48%	16	52%
28 alumnos segundo ciclo	10	36%	18	64%
28 alumnos tercer ciclo	4	14%	24	86%

En los grupos de chicos, los porcentajes de respuestas negativas son predominantes, progresando de un ciclo al siguiente; las respuestas afirmativas tienen bastante representatividad en general, llegando al tercio del total; son más numerosas en las chicas de primer ciclo y repartidas en las de segundo ciclo, pero los porcentajes de respuestas negativas van progresando hacia el bachillerato.

**Pregunta n° 109c- E irte a dormir?**

**Tabla n° 109c:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	13	42%	16	52%
34 alumnas segundo ciclo	15	44%	19	56%
31 alumnas tercer ciclo	10	32%	21	68%
31 alumnos primer ciclo	10	32%	21	68%
28 alumnos segundo ciclo	5	18%	22	79%
28 alumnos tercer ciclo	3	11%	25	89%

Las respuestas negativas son dominantes en todos los grupos y los porcentajes progresan de un grupo al siguiente.

**Pregunta n° 110- Durante las vacaciones de verano cambias los hábitos de sueño, es decir que duermes más o menos, a cualquier hora o en cualquier lugar?**

**Tabla n° 110:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	25	81%	6	19%
34 alumnas segundo ciclo	27	79%	7	21%
31 alumnas tercer ciclo	24	77%	7	23%
31 alumnos primer ciclo	21	68%	10	32%
28 alumnos segundo ciclo	15	54%	13	46%
28 alumnos tercer ciclo	19	68%	9	32%

Son importantes los porcentajes de las respuestas afirmativas en todos los grupos, acerca de la desorganización horaria; las respuestas negativas, que son más en los chicos, apenas superan la cuarta parte del total.

**Pregunta n° 111- Actualmente te cuesta asimilar lo que estudias(A), o lo que te cuesta es "ponerte"(B)?**

**Tabla n° 111:**

Alumnos por ciclo	A: asimilación	Porcentaje	B: dedicación	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	8	26%	20	65%
34 alumnas segundo ciclo	6	18%	27	79%
31 alumnas tercer ciclo	6	19%	24	77%
31 alumnos primer ciclo	9	29%	20	65%
28 alumnos segundo ciclo	3	11%	25	89%
28 alumnos tercer ciclo	3	11%	23	82%

Por lo que indican los porcentajes, los alumnos perciben que la propia dedicación al trabajo escolar les supone una dificultad; cinco chicas y cuatro chicos no contestan la pregunta; los porcentajes más altos de la opción B se observan en segundo ciclo.

**Pregunta n° 112-** *Piensas con frecuencia en el futuro de aquí a pocos años, la Universidad, el trabajo, otros estudios?*

**Tabla n° 112:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	25	81%	6	19%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	29	85%	5	15%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	30	97%	0	0%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	22	71%	9	29%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	23	82%	5	18%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	25	89%	2	7%

Los valores de respuestas afirmativas son mayoritarios en todos los grupos; los porcentajes más altos se encuentran en bachillerato.

**Pregunta n° 113a-** *Haces deberes cada día?*

**Tabla n° 113a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	23	74%	8	26%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	23	68%	11	32%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	21	68%	10	32%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	20	65%	11	35%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	18	64%	10	36%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	16	57%	12	43%

Los valores de respuestas afirmativas son mayoritarios en todos los grupos; los porcentajes más altos, considerados genéricamente, se encuentran en los grupos de primer ciclo.

**Pregunta n° 113b-** *A la misma hora?*

**Tabla n° 113b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	6	19%	25	81%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	16	47%	17	50%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	10	32%	21	68%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	11	35%	20	65%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	12	43%	16	57%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	7	25%	21	75%

Sólo en los alumnos de segundo ciclo, aunque prevalecen las respuestas negativas con un porcentaje levemente mayor, se hallan algo repartidas; en el resto superan claramente.

**Pregunta n° 113c-** *En el mismo lugar?*

**Tabla n° 113c:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	22	71%	9	29%
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	29	85%	4	12%
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	27	87%	4	13%
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	23	74%	8	26%
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	21	75%	7	25%
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	19	68%	9	32%

Las respuestas afirmativas acerca de la actividad intelectual en el horario extraescolar, seguramente se refieren a su propia casa, prevalecen en todos los grupos.

**Pregunta n° 113d- Escuchando música o radio?**

**Tabla n° 113d:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	17	55%	14	45%
34 alumnas segundo ciclo	13	38%	19	56%
31 alumnas tercer ciclo	15	48%	16	52%
31 alumnos primer ciclo	13	42%	18	58%
28 alumnos segundo ciclo	10	36%	18	64%
28 alumnos tercer ciclo	14	50%	14	50%

Las respuestas negativas superan en número, excepto en las alumnas de primer ciclo; los porcentajes entre el sí y el no, no presentan, en general, gran diferencia y son iguales en los chicos de bachillerato.

**Pregunta n° 114- Necesitas descansar al volver del instituto?**

**Tabla n° 114:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	14	45%	17	55%
34 alumnas segundo ciclo	15	44%	18	53%
31 alumnas tercer ciclo	13	42%	18	58%
31 alumnos primer ciclo	20	65%	11	35%
28 alumnos segundo ciclo	11	39%	17	61%
28 alumnos tercer ciclo	8	29%	20	71%

Se observa que predominan las respuestas negativas con excepción de los chicos de primer ciclo, y una diferencia entre chicas y chicos, ya que mientras que en las primeras los porcentajes son regulares, en los segundos van en aumento.

**Pregunta n° 115- Completa la tabla indicando las horas de actividad(A), descanso y ocio(D), y sueño(S) semanales:**

**Tabla n° 115: Porcentajes de la distribución horaria por sexo y ciclo(%).**

*Alumnas de primer ciclo (n=31)*

Días Horas	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo		
	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S
7 a 8	19	3	77	65	10	26	29	6	65	65	10	26	35	6	58	6	10	84	3	10	87
8 a 9	100	0	0	100	0	0	97	3	0	100	0	0	100	0	0	3	13	84	0	13	87
9a 10	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	3	35	61	3	26	71
10 a 11	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	13	48	39	13	45	42
11 a 12	97	3	0	97	3	0	97	3	0	97	3	0	97	3	0	10	71	19	10	71	19
12 a 13	100	0	0	97	3	0	97	3	0	100	0	0	100	0	0	16	77	6	10	81	10
13 a 14	97	3	0	97	3	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	13	84	3	10	87	3
14 a 15	13	87	0	13	84	3	13	84	3	16	81	3	13	84	3	10	90	0	6	94	0
15 a 16	94	6	0	90	10	0	32	68	0	87	13	0	39	58	3	16	84	0	6	94	0
16 a 17	97	3	0	94	6	0	35	65	0	94	6	0	48	48	3	10	87	3	13	87	0
17 a 18	94	6	0	84	16	0	32	68	0	81	19	0	32	65	3	26	74	0	26	74	0
18 a 19	32	68	0	35	65	0	26	74	0	35	65	0	13	84	3	19	81	0	19	81	0
19 a 20	19	81	0	35	65	0	26	74	0	29	71	0	19	77	3	16	84	0	16	84	0
20 a 21	10	90	0	13	87	0	23	77	0	13	87	0	16	81	3	10	90	0	13	87	0
21 a 22	6	81	13	6	81	13	6	81	13	10	77	13	6	81	13	10	90	0	10	84	6
22 a 23	3	58	39	3	58	39	6	58	35	10	68	23	6	58	35	10	87	3	10	74	16
23 a 24	0	19	81	0	19	81	3	16	81	3	16	81	3	26	71	3	58	39	0	45	55
24 a 1	0	6	94	0	6	94	0	6	94	0	6	94	0	16	84	0	26	74	0	16	84
1 a 2	0	3	97	0	3	97	0	3	97	0	3	97	0	10	90	0	13	87	0	6	94
2 a 3	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	6	94	0	3	97
3 a 4	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	3	97	0	0	100
4 a 5	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100
5 a 6	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100
6 a 7	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100

Se observa una diferencia en la distribución del tiempo, entre los días hábiles y los fines de semana, algunas chicas trasnochan los sábados, un bajo porcentaje duerme siesta, y compensan horas de sueño los sábados y domingos por la mañana.

DIAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
HORAS	VE	VO	VO	VO	VO	VO	VO	VO
CT0	7 a 8							
F O T O P E R I O D O	8 a 9							
	9 a 10							
	10 a11							
	11 a12							
	12 a13							
	13 a14							
	14 a15							
	15 a16							
	16 a17							
	17 a18							
	18 a19							
	19 a20							
	20 a21							
	21 a22							
	22 a23							
	23 a24							
	24 a 1							
	1 a 2							
	2 a 3							
	3 a 4							
	4 a 5							
	5 a 6							
CT24	6 a 7							

**Gráfica correspondiente a la tabla n° 115:** Porcentajes de la distribución horaria por sexo y ciclo de las alumnas de primer ciclo (n=31):

A (en rojo) 41 hs, 24%; D (en verde) 63 hs, 38%; S (en azul) 64 hs, 38%.

Viernes 16 a 17 hs A y D 48%.

Alumnas de segundo ciclo (n=34)

Días	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo		
	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S
7 a 8	47	6	47	32	9	59	59	9	32	59	9	32	59	9	32	3	3	94	0	6	94
8 a 9	85	6	9	94	3	3	97	0	3	97	0	3	97	0	3	6	3	91	3	6	91
9 a 10	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	6	9	85	3	6	91
10 a 11	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	9	29	62	3	35	62
11 a 12	94	6	0	94	6	0	94	6	0	94	6	0	94	6	0	21	65	15	12	65	24
12 a 13	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	24	65	12	18	68	15
13 a 14	82	18	0	85	15	0	85	15	0	88	12	0	85	15	0	24	71	6	18	74	9
14 a 15	38	62	0	35	65	0	21	79	0	35	65	0	21	79	0	9	91	0	9	88	3
15 a 16	91	9	0	91	9	0	41	59	0	88	12	0	35	65	0	9	91	0	6	94	0
16 a 17	97	3	0	100	0	0	53	47	0	100	0	0	41	59	0	18	82	0	18	82	0
17 a 18	82	18	0	79	21	0	50	50	0	85	15	0	44	56	0	15	85	0	18	82	0
18 a 19	32	68	0	32	68	0	29	71	0	32	68	0	32	68	0	21	79	0	21	79	0
19 a 20	26	74	0	32	68	0	29	71	0	35	65	0	29	71	0	12	88	0	18	82	0
20 a 21	18	82	0	21	79	0	9	91	0	26	74	0	15	85	0	6	91	3	9	91	0
21 a 22	9	85	6	9	85	6	9	85	6	9	82	9	0	94	6	6	91	3	9	91	0
22 a 23	6	44	50	6	50	44	6	59	35	6	56	38	0	74	26	3	88	9	3	76	21
23 a 24	3	15	82	3	15	82	3	18	79	3	15	82	0	47	53	0	82	18	0	50	50
24 a 1	0	6	94	0	6	94	0	3	97	0	6	94	0	41	59	0	56	44	0	32	68
1 a 2	0	6	94	0	6	94	0	3	97	0	6	94	0	15	85	0	26	74	0	18	82
2 a 3	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	3	97	0	6	94	0	0	100
3 a 4	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	3	97	0	3	97	0	0	100
4 a 5	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	3	97	0	3	97	0	0	100
5 a 6	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	3	97	0	0	100
6 a 7	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100

Observamos la diferencia en la distribución del tiempo, entre los días hábiles y los fines de semana, un pequeño porcentaje traspasan los sábados, y compensan horas de sueño los sábados y domingos por la mañana.

DIAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	HORAS	VE	VO	VO	VO	VO	VO	VO
CT0	7 a 8							
FOTOPEDIODIO	8 a 9							
	9 a 10							
	10 a 11							
	11 a 12							
	12 a 13							
	13 a 14							
	14 a 15							
	15 a 16							
	16 a 17							
	17 a 18							
18 a 19								
19 a 20								
20 a 21								
21 a 22								
22 a 23								
23 a 24								
24 a 1								
1 a 2								
2 a 3								
3 a 4								
4 a 5								
5 a 6								
CT24	6 a 7							

**Gráfica correspondiente a la tabla nº 115:** *Porcentajes de la distribución horaria por sexo y ciclo de las alumnas de segundo ciclo (n=34):*

A (en rojo) 45 hs, 27%; D (en verde) 60 hs, 36%; S (en azul) 63hs, 37%.

Lunes 7 a 8 hs A y S 47%. Miércoles 17 a 18 hs A y D 50%.

*Alumnas de tercer ciclo (n=31)*

Días Horas	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo		
	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S
7 a 8	52	10	39	42	13	45	65	10	26	45	10	45	52	10	39	3	3	94	0	6	94
8 a 9	90	0	10	97	3	0	100	0	0	97	0	3	100	0	0	10	3	87	3	6	90
9 a 10	97	0	3	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	10	6	84	3	10	87
10 a 11	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	16	35	48	6	45	48
11 a 12	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	29	55	16	19	65	16
12 a 13	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	35	55	10	32	61	6
13 a 14	90	10	0	84	16	0	94	6	0	90	10	0	90	10	0	32	61	6	32	65	3
14 a 15	61	35	3	55	42	3	61	35	3	52	45	3	55	42	3	26	68	6	32	68	0
15 a 16	65	32	3	45	48	6	19	74	6	42	58	0	23	71	6	19	77	3	26	74	0
16 a 17	74	23	3	61	35	3	48	48	3	52	48	0	26	71	3	23	77	0	26	74	0
17 a 18	71	29	0	68	32	0	65	35	0	55	45	0	52	48	0	26	71	3	29	71	0
18 a 19	74	26	0	58	42	0	71	29	0	65	35	0	45	55	0	39	61	0	39	61	0
19 a 20	77	23	0	61	39	0	55	45	0	77	23	0	42	58	0	32	68	0	45	55	0
20 a 21	52	48	0	52	48	0	45	55	0	55	45	0	23	77	0	16	84	0	39	61	0
21 a 22	35	61	3	42	58	0	42	55	3	45	52	3	13	84	3	10	90	0	29	68	3
22 a 23	16	65	19	23	65	13	23	68	10	26	58	16	3	90	6	3	97	0	23	65	13
23 a 24	13	29	58	19	23	58	19	29	52	19	26	55	3	58	39	3	84	13	13	48	39
24 a 1	3	0	97	0	3	97	0	0	100	0	3	97	0	39	61	3	58	39	3	19	77
1 a 2	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	26	74	0	42	58	0	10	90
2 a 3	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	16	84	0	39	61	0	3	97
3 a 4	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	6	94	0	29	71	3	3	94
4 a 5	0	0	100	3	0	97	3	0	97	3	0	97	0	0	100	0	19	81	3	3	94
5 a 6	3	0	97	6	0	94	6	0	94	6	0	94	0	0	100	0	16	84	3	3	94
6 a 7	6	0	94	6	0	94	6	0	94	6	0	94	0	0	100	0	10	90	3	3	94

Apreciamos la diferencia en la distribución del tiempo, entre los días hábiles y los fines de semana, un pequeño porcentaje traspasó los viernes y domingos, más los sábados, algunos duermen siesta, y compensan horas de sueño los sábados y domingos por la mañana.

DIAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
HORAS	VE	VO	VO	VO	VO	VO	VO	VO
CT0	7 a 8							
F O T O P E R I O D O	8 a 9							
	9 a 10							
	10 a 11							
	11 a 12							
	12 a 13							
	13 a 14							
	14 a 15							
	15 a 16							
	16 a 17							
	17 a 18							
	18 a 19							
	19 a 20							
	20 a 21							
	21 a 22							
	22 a 23							
	23 a 24							
	24 a 1							
	1 a 2							
	2 a 3							
	3 a 4							
4 a 5								
5 a 6								
CT24	6 a 7							

**Gráfica correspondiente a la tabla nº 115:** *Porcentajes de la distribución horaria por sexo y ciclo de las alumnas de tercer ciclo (n=31):*

A (en rojo) 60 hs, 36%; D (en verde) 47 hs, 28%; S (en azul) 61 hs, 36%.

Miércoles 16 a 17 hs A y D 48%. Jueves 7 a 8 hs A y S 45%.

Alumnos de primer ciclo (n=31)

Días	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo		
Horas	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S
7 a 8	35	6	58	48	19	32	32	10	58	45	19	35	35	10	55	0	10	90	0	13	87
8 a 9	94	6	0	97	3	0	97	3	0	97	3	0	97	3	0	3	13	84	0	19	81
9 a 10	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	3	32	65	0	29	71
10 a 11	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	6	65	29	0	68	32
11 a 12	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	6	77	16	0	77	23
12 a 13	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	13	77	10	13	77	10
13 a 14	87	13	0	39	61	0	84	16	0	84	16	0	84	16	0	13	81	6	10	84	6
14 a 15	10	90	0	10	90	0	13	87	0	13	87	0	13	87	0	10	87	3	10	87	3
15 a 16	90	10	0	90	10	0	35	65	0	81	19	0	32	68	0	13	84	3	13	84	3
16 a 17	90	6	3	87	10	3	39	58	3	87	10	3	42	55	3	16	81	3	16	81	3
17 a 18	45	52	3	39	58	3	26	71	3	55	42	3	32	65	3	10	87	3	13	84	3
18 a 19	19	77	3	23	74	3	16	81	3	29	68	3	23	74	3	3	94	3	23	74	3
19 a 20	16	81	3	16	81	3	19	77	3	19	77	3	16	81	3	3	94	3	16	81	3
20 a 21	13	84	3	13	84	3	16	81	3	13	84	3	16	81	3	6	90	3	3	94	3
21 a 22	3	84	13	3	81	16	3	81	16	3	81	16	6	77	16	6	84	10	3	87	10
22 a 23	3	52	45	3	48	48	3	48	48	3	45	52	3	52	45	6	74	19	3	74	23
23 a 24	0	26	74	0	19	81	0	23	77	0	23	77	0	39	61	3	58	39	0	52	48
24 a 1	0	3	97	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	10	90	3	35	61	0	23	77
1 a 2	0	3	97	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	23	77	0	13	87
2 a 3	0	6	94	0	3	97	0	3	97	0	3	97	0	3	97	0	3	97	0	10	90
3 a 4	0	6	94	0	3	97	0	3	97	0	3	97	0	3	97	0	6	94	0	13	87
4 a 5	0	6	94	0	3	97	0	3	97	0	3	97	0	3	97	0	6	94	0	6	94
5 a 6	0	6	94	0	3	97	0	3	97	0	3	97	0	3	97	0	3	97	0	3	97
6 a 7	0	6	94	0	3	97	0	3	97	0	3	97	0	3	97	0	3	97	0	3	97

En los chicos más jóvenes se observa también una diferencia en la distribución del tiempo, entre los días hábiles y los fines de semana en que aumentan notablemente las horas de descanso y las de sueño por la mañana, en general se van a dormir tarde; el porcentaje de descanso en horas de la madrugada podría deberse a una interpretación equivocada al responder.

DIAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	HORAS	VE	VO	VO	VO	VO	VO	VO
CT0	7 a 8							
F O T O P E R I O D O	8 a 9							
	9 a 10							
	10 a 11							
	11 a 12							
	12 a 13							
	13 a 14							
	14 a 15							
	15 a 16							
	16 a 17							
	17 a 18							
18 a 19								
19 a 20								
20 a 21								
21 a 22								
22 a 23								
23 a 24								
24 a 1								
1 a 2								
2 a 3								
3 a 4								
4 a 5								
5 a 6								
CT24	6 a 7							

**Gráfica correspondiente a la tabla nº 115: Porcentajes de la distribución horaria por sexo y ciclo de los alumnos de primer ciclo (n=31):**

A (en rojo) 38 hs, 23%; D (en verde) 66 hs, 39%; S (en azul) 64 hs, 38%.

Martes 22 a 23 hs D y S 48%. Miércoles 22 a 23 hs D y S 48%.

*Alumnos de segundo ciclo (n=28)*

Días Horas	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo		
	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S
7 a 8	39	14	46	29	18	54	39	18	43	43	18	39	36	18	46	0	11	89	0	7	93
8 a 9	89	7	4	93	0	7	96	0	4	96	0	4	93	0	7	0	18	82	0	14	86
9a 10	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	4	39	57	4	29	68
10 a 11	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	4	43	54	7	43	50
11 a 12	96	4	0	96	4	0	96	4	0	96	4	0	96	4	0	14	46	39	18	46	36
12 a 13	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	14	75	11	18	68	14
13 a 14	96	4	0	96	4	0	96	4	0	96	4	0	96	4	0	11	86	4	11	82	7
14 a 15	0	96	4	0	96	4	0	96	4	0	96	4	0	96	4	4	96	0	4	89	7
15 a 16	93	4	4	93	4	4	64	32	4	93	4	4	46	50	4	7	93	0	11	86	4
16 a 17	96	4	0	96	4	0	68	32	0	96	4	0	46	54	0	0	100	0	7	93	0
17 a 18	68	32	0	68	32	0	54	46	0	64	36	0	43	57	0	4	96	0	7	93	0
18 a 19	25	75	0	18	82	0	18	82	0	18	82	0	11	89	0	14	86	0	14	86	0
19 a 20	39	61	0	43	57	0	32	68	0	32	68	0	25	75	0	11	89	0	7	93	0
20 a 21	21	79	0	18	82	0	21	79	0	11	89	0	11	89	0	7	93	0	4	96	0
21 a 22	0	96	4	0	100	0	7	93	0	4	96	0	7	93	0	0	100	0	0	100	0
22 a 23	0	79	21	0	82	18	0	86	14	0	82	18	0	86	14	0	89	11	0	86	14
23 a 24	0	29	71	0	32	68	0	39	61	0	29	71	0	61	39	0	75	25	0	57	43
24 a 1	0	11	89	0	18	82	0	21	79	0	18	82	0	43	57	0	54	46	0	25	75
1 a 2	0	4	96	0	0	100	0	4	96	0	4	96	0	18	82	0	36	64	0	18	82
2 a 3	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	4	96	0	18	82	0	7	93
3 a 4	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	4	96	0	11	89	0	4	96
4 a 5	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	4	96	0	7	93	0	4	96
5 a 6	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	4	96	0	0	100
6 a 7	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	4	96	0	0	100

En este grupo también se distribuyen las horas de actividad, descanso y sueño, los fines de semana, con diferencia respecto de los días de clase, hay un pequeño porcentaje de horas de siesta, algunos van a dormir tarde, y trasnochan a partir del viernes, compensando horas de sueño los sábados y domingos por la mañana.

DIAS			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	HORAS	VE	VO	VO	VO	VO	VO	VO	VO
CT0	7 a 8								
F O T O P E R I O D O	8 a 9								
	9 a 10								
	10 a 11								
	11 a 12								
	12 a 13								
	13 a 14								
	14 a 15								
	15 a 16								
	16 a 17								
	17 a 18								
	18 a 19								
	19 a 20								
	20 a 21								
	21 a 22								
	22 a 23								
	23 a 24								
	24 a 1								
	1 a 2								
	2 a 3								
	3 a 4								
4 a 5									
5 a 6									
CT24	6 a 7								

**Gráfica correspondiente a la tabla n° 115: Porcentajes de la distribución horaria por sexo y ciclo de los alumnos de segundo ciclo (n=28):**

A (en rojo) 43 hs, 26%; D (en verde) 61 hs, 36%; S (en azul) 64 hs, 38%.

*Alumnos de tercer ciclo (n=28)*

Días	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo		
Horas	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S	A	D	S
7 a 8	39	11	50	57	7	36	61	7	32	57	7	36	43	14	43	0	11	89	0	11	89
8 a 9	93	0	7	96	0	4	96	0	4	96	0	4	93	4	4	4	11	86	7	11	82
9 a 10	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	11	14	75	14	14	71
10 a 11	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	14	29	57	18	29	54
11 a 12	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	21	39	39	21	46	32
12 a 13	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	18	71	11	18	71	11
13 a 14	82	18	0	93	7	0	96	4	0	93	7	0	93	7	0	14	79	7	7	86	7
14 a 15	46	50	4	50	43	7	54	43	4	57	39	4	61	36	4	7	89	4	4	93	4
15 a 16	86	14	0	36	57	7	29	64	7	43	54	4	29	64	7	14	82	4	14	82	4
16 a 17	89	11	0	50	46	4	39	57	4	50	46	4	36	57	7	14	82	4	18	79	4
17 a 18	54	43	4	43	54	4	39	57	4	36	57	7	36	57	7	18	79	4	21	75	4
18 a 19	46	54	0	43	57	0	46	54	0	46	54	0	36	64	0	14	86	0	21	79	0
19 a 20	39	57	4	29	68	4	32	64	4	32	64	4	21	75	4	4	96	0	21	79	0
20 a 21	32	64	4	32	64	4	32	64	4	21	75	4	18	79	4	7	93	0	25	75	0
21 a 22	7	86	7	11	82	7	7	86	7	7	86	7	4	89	7	0	96	4	18	79	4
22 a 23	4	89	7	7	86	7	7	86	7	7	86	7	4	89	7	0	93	7	21	71	7
23 a 24	4	54	43	4	50	46	4	57	39	4	61	36	0	75	25	0	93	7	11	54	36
24 a 1	4	7	89	4	7	89	4	11	86	4	7	89	0	39	61	0	75	25	4	21	75
1 a 2	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	32	68	0	57	43	0	11	89
2 a 3	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	14	86	0	36	64	0	11	89
3 a 4	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	4	96	0	21	79	0	4	96
4 a 5	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	4	96	0	21	79	0	4	96
5 a 6	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	4	96	0	18	82	0	4	96
6 a 7	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	0	100	0	4	96	0	18	82	0	4	96

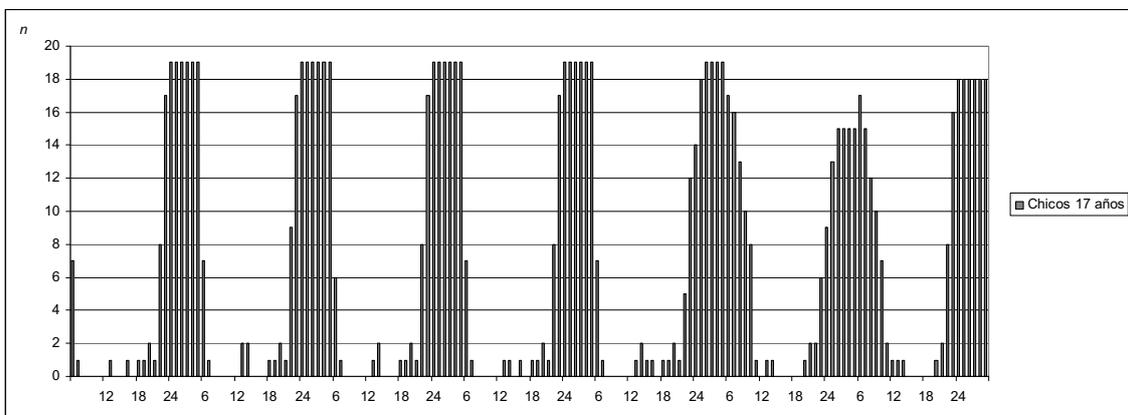
En el caso de los chicos mayores, la organización horaria de los fines de semana se diferencian de los días de clase, similar a los demás, un pequeño porcentaje duerme siesta, algunos van a dormir tarde, y trasnochan a partir del viernes, compensando horas de sueño los sábados y domingos por la mañana.

DIAS		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	HORAS	VE	VO	VO	VO	VO	VO	VO
CT0	7 a 8							
F O T O P E R I O D O	8 a 9							
	9 a 10							
	10 a11							
	11 a12							
	12 a13							
	13 a14							
	14 a15							
	15 a16							
	16 a17							
	17 a18							
18 a19								
	19 a20							
	20 a21							
	21 a22							
	22 a23							
	23 a24							
	24 a 1							
	1 a 2							
	2 a 3							
	3 a 4							
	4 a 5							
5 a 6								
CT24	6 a 7							

**Gráfica correspondiente a la tabla n° 115:** *Porcentajes de la distribución horaria por sexo y ciclo de los alumnos de tercer ciclo (n=28):*

A (en rojo) 43 hs, 26%; D (en verde) 69 hs, 41%; S (en azul) 56 hs, 33%.

Sábado 11 a 12 hs D y S 39%.



**Gráfica correspondiente a la tabla nº 115:** Histograma del ritmo hebdomadario de vigilia-sueño de los chicos de 17 años (n=19).

En esta gráfica se observa la regularidad horaria de los días de clase en estos chicos agrupados en este caso por edad, es decir la influencia de las señales sociales como factores exógenos de los ritmos biológicos orgánicos, las siestas y el cambio en los días festivos.

**Gráficas correspondientes a la tabla nº 115:** Double-plot (individual) de diversos alumnos.

Los resultados individuales de la pregunta número 115 de algunos alumnos de ambos sexos y de las diversas edades, se han escogido para la aplicación de este método cronobiológico de representación gráfica, figurando por ello el número de cuestionario en cada caso.

Para el sexo femenino nos han parecido correctos o bien proporcionados el nº 51, de 13 años de edad; el nº 56, de 14 años; y el nº 138, de 17 años. Las alumnas trasnochadoras corresponden a los cuestionarios nº 16, de 12 años de edad; el nº 122, de 15 años; y el nº 156, de 17 años. Por su parte, las dormilonas son el nº 39, cuya edad es de 13 años; el nº 87, de la edad de 17 años; y el nº 125, de 17 años también. Hemos incluido la doble gráfica del cuestionario nº 83, de una alumna de 15 años de edad, con pocas horas de sueño.

En cuanto a los chicos hemos apreciado como ritmos de vigilia-sueño correctos o proporcionados, el nº 30, de 14 años; el nº 69, también de 14 años; y el nº 137, de 17 años. Los alumnos trasnochadores corresponden a los cuestionarios nº 40, de 13 años; el nº 120, de 16 años; y el nº 130, de 17 años. Por último, los dormilones son el nº 27, de 14 años; el nº 92, de 14 años también; y el nº 135, de 16 años de edad. Destacan los números 91, chico de 14 años, por las pocas horas de sueño que se observan; y el nº 160, de 17 años de edad, en el mismo sentido. En el nº 143, de un chico de 16 años, podemos observar la frecuencia y regularidad de la siesta.























**Pregunta n° 116-** Esta distribución horaria es la que crees que te conviene y te agrada?

**Tabla n° 116:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	19	61%	10	32%
34 alumnas segundo ciclo	24	71%	10	29%
31 alumnas tercer ciclo	22	71%	9	29%
31 alumnos primer ciclo	25	81%	4	13%
28 alumnos segundo ciclo	20	71%	7	25%
28 alumnos tercer ciclo	17	61%	11	39%

Los valores respecto de la distribución horaria son claramente superiores tanto en la educación secundaria obligatoria como en el bachillerato.

**Pregunta n° 117a-** Las razones por las cuales no tienes el horario que deseas dependen de ti:

*Pereza o poca vitalidad(A) o Demasiadas actividades que no quieres dejar(B)?*

**Tabla n° 117a:**

Alumnos por ciclo	A: poca vitalidad	Porcentaje	B: demasiada actividad	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	14	45%	11	35%
34 alumnas segundo ciclo	15	44%	12	35%
31 alumnas tercer ciclo	11	35%	14	45%
31 alumnos primer ciclo	18	58%	10	32%
28 alumnos segundo ciclo	10	36%	9	32%
28 alumnos tercer ciclo	8	29%	16	57%

En los grupos de bachillerato, la mayoría de los alumnos manifiestan que quisieran contar con más tiempo para asumir las obligaciones pero también llegar a lo que les agrada; un número considerable de alumnos no contestan la pregunta.

**Pregunta n° 117b-** Las razones por las cuales no tienes el horario que deseas no dependen de ti: Horas de trabajo escolar(A) , Horas de práctica deportiva(B) u Obediencia a tus padres(C)?

**Tabla n° 117b:**

Alumnos por ciclo	Estudio	Porcentaje	Deporte	Porcentaje	Obediencia	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	19	61%	3	10%	5	16%
34 alumnas segundo ciclo	17	50%	5	15%	6	18%
31 alumnas tercer ciclo	20	65%	2	6%	2	6%
31 alumnos primer ciclo	18	58%	5	16%	4	13%
28 alumnos segundo ciclo	14	50%	3	11%	2	7%
28 alumnos tercer ciclo	16	57%	2	7%	3	11%

La razón predominante expuesta en todos los grupos se refiere a las horas de trabajo escolar, más que las dedicadas al deporte, que suponemos les agrada, y la obediencia a los padres; algunos alumnos no han contestado a esta pregunta.

**Pregunta n° 118a-** Prefieres realizar tus obligaciones por la mañana porque: Sientes más energía y vitalidad(A); Quieres quitártelo de en medio(B); La tarde es demasiado agradable para obligaciones(C); Es igual mañana que tarde(D).

**Tabla n° 118a:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje	D	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	9	29%	5	16%	6	19%	9	29%
34 alumnas segundo ciclo	9	26%	12	35%	4	12%	7	21%
31 alumnas tercer ciclo	14	45%	8	26%	2	6%	7	23%
31 alumnos primer ciclo	12	39%	3	10%	12	39%	3	10%
28 alumnos segundo ciclo	11	39%	9	32%	2	7%	5	18%
28 alumnos tercer ciclo	7	25%	9	32%	4	14%	4	14%

En el caso de que la preferencia sea la de realizar sus obligaciones por la mañana, la razón que prevalece es la opción A, aunque tiene representatividad también el resto.

**Pregunta n° 118b-** *Prefieres realizar tus obligaciones por la tarde porque: Sientes más energía y vitalidad(A); Lo retrasas al máximo(B); Pierde importancia y lo haces con más aceptación(C); Es igual mañana que tarde(D).*

**Tabla n° 118b:**

Alumnos por ciclo	A	Porcentaje	B	Porcentaje	C	Porcentaje	D	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	6	19%	3	10%	5	16%	11	35%
34 alumnas segundo ciclo	4	12%	9	26%	4	12%	12	35%
31 alumnas tercer ciclo	5	16%	3	10%	1	3%	9	29%
31 alumnos primer ciclo	10	32%	2	6%	1	3%	12	39%
28 alumnos segundo ciclo	3	11%	4	14%	1	4%	12	43%
28 alumnos tercer ciclo	5	18%	1	4%	1	4%	9	32%

Las respuestas están repartidas en todas las opciones, aunque los valores en general, o considerando ciclos o géneros, dominan claramente en la opción D.

**Pregunta n° 119-** *Si te consultaran acerca de prolongar las vacaciones de invierno a costa de acortar las de verano, qué contestarías?*

**Tabla n° 119:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	6	19%	24	77%
34 alumnas segundo ciclo	5	15%	26	76%
31 alumnas tercer ciclo	15	48%	16	52%
31 alumnos primer ciclo	13	42%	17	55%
28 alumnos segundo ciclo	7	25%	20	71%
28 alumnos tercer ciclo	7	25%	21	75%

Se observa una predilección en la mayoría por las vacaciones de verano, aunque en los grupos de chicas de bachillerato y chicos de primer ciclo los porcentajes están repartidos; unos pocos alumnos, cuatro chicas y dos chicos, no han respondido.

**Pregunta n° 120a-** *Al realizarse un vuelo transmeridiano con un cambio de horario importante mayor a 4 o 5 horas, pueden producirse trastornos de memoria, disminución del rendimiento físico y psíquico, dolores de cabeza, debido a las dificultades del organismo para adaptarse al nuevo horario. Se le conoce con el nombre de jet-lag y suelen padecerlo los deportistas, hombres y mujeres de negocios, turistas...Has oído o leído sobre esto?*

**Tabla n° 120a:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	3	10%	27	87%
34 alumnas segundo ciclo	10	29%	24	71%
31 alumnas tercer ciclo	21	68%	9	29%
31 alumnos primer ciclo	12	39%	19	61%
28 alumnos segundo ciclo	7	25%	20	71%
28 alumnos tercer ciclo	19	68%	9	32%

En el nivel de bachillerato de chicas y chicos predominan los valores afirmativos; algunos porcentajes de las respuestas negativas en primero y segundo ciclos, sobre todo en las chicas, son considerables.

**Pregunta n° 120b-** *Lo has sufrido alguna vez?*

**Tabla n° 120b:**

Alumnos por ciclo	Sí	Porcentaje	No	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	1	3%	28	90%
34 alumnas segundo ciclo	1	3%	33	97%
31 alumnas tercer ciclo	1	3%	29	94%
31 alumnos primer ciclo	3	10%	28	90%
28 alumnos segundo ciclo	2	7%	25	89%
28 alumnos tercer ciclo	3	11%	25	89%

Existe un claro dominio de las respuestas negativas en todos los grupos, con porcentajes muy altos.

**Pregunta n° 121-** *Para medir el tiempo y organizarnos con respecto a él, usamos relojes, calendarios, agendas,... Los utilizas con agrado(A); Te fastidian (B) ?*

**Tabla n° 121:**

Alumnos por ciclo	A: agradan	Porcentaje	B: fastidian	Porcentaje
31 alumnas primer ciclo	23	74%	7	23%
34 alumnas segundo ciclo	31	91%	2	6%
31 alumnas tercer ciclo	30	97%	1	3%
31 alumnos primer ciclo	20	65%	9	29%
28 alumnos segundo ciclo	19	68%	6	21%
28 alumnos tercer ciclo	27	96%	1	4%

El uso de instrumentos para medir el tiempo y elementos para organizarlos, de la opción A, se considera agradable o positivo en los chicos y chicas de la ESO y el bachillerato; algunos chicos han dejado de responder.

**Pregunta n° 122-** *Altura en m*

**Tabla n° 122:**

Alumnos por ciclo	Media	Desviación típica
31 alumnas primer ciclo	1,60	0,0544
34 alumnas segundo ciclo	1,66	0,0678
31 alumnas tercer ciclo	1,66	0,0642
31 alumnos primer ciclo	1,66	0,1041
28 alumnos segundo ciclo	1,73	0,0818
28 alumnos tercer ciclo	1,78	0,1312

Se observa un aumento de la altura media de un ciclo al otro, aunque en las chicas de tercer ciclo se aprecia un estacionamiento del valor; en los chicos los valores son superiores en todos los casos y marcados en el tercer ciclo.

**Pregunta n° 123-** *Peso en kg*

**Tabla n° 123a:** *Peso en kg*

Alumnos por ciclo	Media	Desviación típica
31 alumnas primer ciclo	50,50	9,3359
34 alumnas segundo ciclo	55,46	8,0242
31 alumnas tercer ciclo	59,06	8,5040
31 alumnos primer ciclo	54,08	11,6772
28 alumnos segundo ciclo	68,12	11,4250
28 alumnos tercer ciclo	70,18	12,0714

Es evidente el aumento de peso de un ciclo al siguiente, tanto en chicas como en chicos, claro que en estos últimos parece ser notoria la evolución puberal.

**Tabla n° 123b: IMC**

<b>Alumnos por ciclo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación típica</b>
<b>31 alumnas primer ciclo</b>	19,47	3,2784
<b>34 alumnas segundo ciclo</b>	20,20	3,1400
<b>31 alumnas tercer ciclo</b>	21,47	3,1791
<b>31 alumnos primer ciclo</b>	19,50	3,4922
<b>28 alumnos segundo ciclo</b>	22,55	2,9982
<b>28 alumnos tercer ciclo</b>	21,70	2,4985

Los valores del índice de masa corporal son, en general, acordes con los anteriores de peso y altura, y la media de los grupos no indica falta de peso ni obesidad.