

Artículo Original: *Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra*

Vol. II, n.º. 1; p. 77-92, Enero 2016. A Coruña. España ISSN 2386-8333

## **Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra.**

### **Eating and physical activity behaviours of primary education students: descriptive study of a school in Pontevedra.**

Luis Lois Carro<sup>1</sup>, Tamara Rial Rebullido<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Vigo, Vigo

<sup>2</sup> International Hypopressive and Physical Therapy Institute, Vigo

Contacto: rialtamara@gmail.com

**Cronograma editorial:** Artículo recibido: 24/11/2015 Aceptado: 24/12/2015 Publicado: 01/01/2016



#### **Resumen**

El aumento de sobrepeso y obesidad infantil es un problema actual de salud pública. La implementación de estrategias educativas sobre hábitos de vida saludable a edades tempranas es un adecuado medio de prevención y cambio. El objetivo del estudio fue describir los hábitos de alimentación y de actividad física en alumnado de primaria de un colegio de Pontevedra para obtener datos previos a futuras intervenciones educativas. Sobre una muestra de un total de 75 alumnos/as de 4º de Educación Primaria del Colegio Sagrado Corazón (Pontevedra, España) se administró un cuestionario realizado ad hoc de un total de 20 preguntas sobre sus hábitos alimentarios y de actividad física. Además se calculó su Índice de Masa Corporal (IMC). De los resultados se destaca que un 32% no realiza desayuno a media mañana y un 10,6% del alumnado posee sobrepeso. El nivel de actividad física es más alto en niños que niñas. En función de los resultados se vislumbra la necesidad de fomentar estrategias educativas para incrementar tanto los niveles de actividad física y de educación nutricional en la etapa de educación primaria.

#### **Palabras clave**

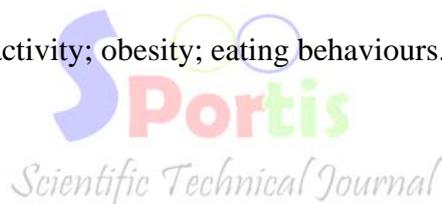
Educación; salud; actividad física; obesidad; hábitos nutricionales.

## Abstract

The increase of overweight and obesity in children is a current problem of public health. The implementation of educational strategies on healthy life habits at an early age is a suitable way of prevention and change. The aim of this study was to describe the food habits and student's sport activity in a primary school in Pontevedra to obtain preliminary educative information for future interventions. On a sample of 75 students of 4<sup>o</sup> grade of Primary Education school *Sagrado Corazón* (Pontevedra, Spain) was provided an ad hoc questionnaire of 20 questions about their food and physical activity behaviour. In addition, Body Mass Index (BMI) was calculated. The results distinguished that 32% does not perform mid-morning breakfast and 10.6% of the students have overweight. The level of physical activity is higher in boys than girls. According to the results we can notice that educational promotional strategies are needed to increase the levels of physical activity and nutrition Knowledge for primary education.

## Key words

Education; health; physical activity; obesity; eating behaviours.



## Introducción

Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad  
Sportis. Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity

Una adecuada alimentación y nutrición son esenciales para el desarrollo y crecimiento saludable en la infancia. Sin embargo, la adquisición de hábitos pocos saludables a edades tempranas como el sedentarismo, inactividad física y un consumo excesivo de alimentos de baja calidad nutricional son predictores de sobrepeso y obesidad (Khambalia, Dickinson, Hardy Gill & Baur, 2012). La obesidad y las enfermedades asociadas a ella, como son las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo II, generan gran preocupación en la sociedad contemporánea (Alonso, Gómez & Ibáñez, 2014). En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta que la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI (OMS, 2014). El aumento considerable de sobrepeso y obesidad infantil en los países desarrollados se ha debido principalmente a los cambios en el estilo de vida (Serra, Aranceta & Mataix, 1995).

Los datos en torno al aumento de sobrepeso y obesidad en edades tempranas en España han incrementado gracias a diferentes estudios. Ya en el estudio Enkids (Serra, Ribas, Aranceta, Pérez, Ribas & Pena, 2003) realizado entre los años 1998-2000, que la prevalencia de obesidad y sobrepeso se había duplicado desde 1984. Posteriormente, el estudio ALADINO (Napoleón et al., 2013), arroja datos similares en relación a la prevalencia de sobrepeso en niños y niñas de 9 a 10 años de un 13,9% y de obesidad de un 20,2% en niños y 14,8% en niñas de la misma edad. En definitiva, se observa una tendencia a un mayor sobrepeso en la infancia y la adolescencia en los chicos y chicas españoles durante la última década (Muñoz & Fernández & Navarro, 2015). La introducción de medidas educativas es una adecuada forma de prevención de hábitos poco saludables.

Desde el entorno educativo, la Educación para la salud se convierte en la herramienta básica de promoción de hábitos de salud idónea. El conocimiento y una correcta práctica de hábitos de vida saludables tiene cada día más importancia, muestra de ello son las diferentes leyes, publicaciones, escritos, conferencias que se han hecho no solo en España o Europa sino en todo el mundo (Muñoz, Fernández & Navarro, 2015). Tanto desde la Unión Europea como desde España se busca alcanzar sinergias para poder tratar el problema de la educación nutricional de la forma más eficaz posible (Cottrell, Girvan, & McKenzie, 2009). Muestra de estas sinergias la podemos observar en la puesta en marcha de la Iniciativa COSI por la Oficina de la Región Europea de la OMS. En España, como producto de la Iniciativa COSI se realizó el estudio ALADINO (Napoleón et al., 2013), que supuso un trabajo de referencia en la obesidad infantil, por esa metodología y por usar una muestra representativa de los niños y niñas de educación primaria en España. Por su parte, la OMS (1986), lleva casi veinte años impulsando programas de promoción y Educación para la Salud en edad escolar.

La tendencia de la población hacia la adquisición de estilos de vida poco saludables es un problema cada vez mayor en la actualidad y, en especial, durante la infancia. La adquisición de una adecuada dieta, ingerir cinco piezas de fruta al día, la realización de actividad física diaria o reducir el consumo de bollería, entre otros son algunas propuestas de hábitos de vida saludable (Jackson, Morrow, & Dishman, 2003). Así, la Educación nutricional no se convierte en un tema de índole personal, sino que concierne a toda la comunidad

educativa. El profesorado de Educación primaria debería fomentar y hacer que los niños y niñas conozcan la importancia que tiene una dieta adecuada. La escuela es el medio idóneo para poder llevar a cabo un programa de educación alimentaria (Albarrán, 2011). Por una parte, porque es el medio que acoge la totalidad de la población durante la etapa de la enseñanza obligatoria y por otra porque en la escuela se puede ayudar a adquirir conocimientos, hábitos y actitudes favorables de una manera gradual y sistemática (Costa & López, 1996). Una reciente revisión sistemática (Dudley, Cotton, & Peralta, 2015) reveló que la implantación de estrategias de aprendizaje nutricional en educación primaria están asociadas con un aumento en el consumo de fruta y vegetales así como reducción del consumo de azúcar. Por lo tanto, las estrategias educacionales en materia de educación para la salud pueden favorecer cambios positivos en los hábitos nutricionales de jóvenes estudiantes.

Así pues, teniendo en cuenta la importancia de la educación en el desarrollo de hábitos saludables, el objetivo principal de este estudio fue describir los hábitos de actividad física y alimentación del alumnado de cuarto curso de educación primaria de un colegio de Pontevedra para poder promover futuras iniciativas educativas en función de los resultados obtenidos.

Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad  
Sportis. Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity

## **Metodología de Investigación**

### *Diseño de Investigación*

El proyecto de investigación que aquí se presenta es un estudio observacional de carácter descriptivo sobre los hábitos de alimentación y actividad física del alumnado de segundo ciclo de Educación Primaria de un Centro concertado llamado Colegio Sagrado Corazón de Pontevedra. Para indagar sobre los hábitos saludables del alumnado se ha elaborado un cuestionario ad hoc con un total de 20 preguntas. A partir de la exploración de sus respuestas, se podrán crear futuras propuestas de intervención en educación para la salud para dicho centro educativo.

### *Participantes*

En este estudio participaron 75 alumnos y alumnas de cuarto de Educación Primaria (tabla 1) con un rango de edad entre 9 y 10 años. Todos ellos pertenecen al centro concertado Sagrado Corazón. El Colegio es un centro privado de iniciativa social que imparte todas las etapas del sistema educativo.

Tabla 1. Participantes en el estudio.

<b>Alumnado</b>	<b>N</b>	<b>Total</b>
Alumnos	41	54,6%
Alumnas	34	45,4%

### *Instrumentos*

Se ha escogido el cuestionario como herramienta de recogida de datos, al considerarlo muy útil ya que permite recopilar gran cantidad de información de forma directa del alumnado en poco tiempo.

A partir de la consulta de cuestionarios similares, previamente validados, como el de PERSEO (2007), y a partir del análisis de otros cuestionarios similares, se ha elaborado un cuestionario ad hoc. El cuestionario está compuesto de 10 preguntas divididas en dos dimensiones diferenciadas: las 7 primeras sobre los hábitos alimentarios (dimensión hábitos alimentarios) y las 3 últimas sobre los hábitos de actividad física y estilo de vida (dimensión hábitos de actividad física). Además, se ha registrado el peso y la talla para conocer el Índice de Masa Corporal (IMC) del alumnado y posteriormente poder conocer los percentiles correspondientes a cada IMC en función de la edad y del sexo. (Sobradillo et al., 2004). El tiempo medio para contestar el cuestionario se estimó en 15 minutos.

### *Análisis de datos*

Una vez cubierto y entregado el cuestionario por parte de todo el alumnado, se procedió a analizar las respuestas, para posteriormente, obtener la información necesaria y realizar el análisis correspondiente que fue expresado en tablas de frecuencia. De los datos obtenidos, éstos han sido analizados en base a la dimensión del género (masculino y femenino) para un tratamiento más pormenorizado de los datos.

### **Resultados**

#### *Resultados de la dimensión sobre los hábitos alimentarios*

En lo relativo al desayuno, un 94,6% del alumnado afirma haber desayunado, mientras que un reseñable 5,4% no desayunó en el día de hoy. Se debe destacar que la mayoría optan por comer un desayuno bastante saludable. El 57,33% de los encuestados optan por la leche como principal alimento en el desayuno, a su vez un 36% optan por acompañar la leche con cacao. Un 30,66% de los encuestados comen en el desayuno galletas. Debemos destacar que un 44,33% toma fruta o zumo en el desayuno.

Sobre el desayuno en casa podemos destacar que tan solo un 14,28% del alumnado encuestado toma fruta. Además, si consideramos ambos desayunos, tan solo un 11,90% de los encuestados toman los tres grupos de alimentos recomendados (lácteos, farináceos y fruta).

Otro de los objetivos del cuestionario era conocer si los alumnos distinguían que alimentos eran saludables para la que se considera la principal comida del día. Debemos destacar que la mayoría han puesto que la leche el pan y la fruta son los principales alimentos que se deber consumir a la hora del desayuno. Esto se debe a que posiblemente los alumnos/as escogiesen los alimentos que suelen consumir en el desayuno. Esto se puede corroborar ya que solamente 3 alumnos/as escogieron carne (4%) y solo una (1,3%) escogió pescado.

Tabla 2. Resultados de respuestas relacionadas con el desayuno y frecuencia de alimentación.

Variable	Respuestas	Niños (%)	Niñas (%)	Total	
	1	0	0	0	
	2	0	0	0	
¿Cuántas comidas realizas al día?	3	8 (19,51)	5 (14,70)	13 (17,33)	
	4	17 (41,46)	14 (41,17)	31 (41,33)	
	5	16 (39,02)	15 (44,11)	31 (41,33)	
	¿Has desayunado hoy por la mañana?	Sí	40 (97,56)	31 (88,2)	71 (94,6)
	No	1(2,44)	3(8, 7)	4(5, 4)	
Cuéntanos lo que has desayunado. Señala con una X los alimentos y bebidas que has tomado hoy con el desayuno.	Leche	21(51,21)	22(64,7)	43(57,33)	
	Cacao	14(34,14)	13(38,23)	27(36)	
	Galletas	12(29,26)	11(32,35)	23(30,66)	
	Cereales	8(19,51)	7(20,58)	15(20)	
	Magdalenas	1(2,43)	1(2,94)	2(2,66)	
	Pan	5(12,19)	5(14,70)	10(13,33)	
	Zumo	14(34,14)	17(41,17)	31(44,33)	
	Otras cosas	4(9,75)	5(14,70)	9(12)	
	Hoy nada	1 (1,34)	3(8,82)	4(5,33)	
	Lácteos	32(78,0)	26(76,47)	58(77,33)	
Señala con una X los alimentos que en tu opinión deben formar parte de un desayuno saludable?	Pan	17(41,46)	15(44,1)	32(42,66)	
	Fruta	29(70,73)	26(76,47)	55(73,33)	
	Pescado	2(4,87)	1(2,94)	3(4)	
	Carne	1(2,43)	0(0)	1(1,3)	

En cuanto al segundo desayuno, el realizado durante el recreo en el centro escolar, la mayoría del alumnado consume un bocadillo (80,95%). En cuanto a la merienda, hay algo más de variedad, aunque el bocadillo sigue siendo el alimento preferido por el alumnado, ya que un 54,76% afirma tomarlo para merendar.

Para finalizar el punto referente a los hábitos alimentarios, reseñar que un 76,19% de alumnado se queda a comer habitualmente en el comedor escolar y por tanto se garantiza ésta ingesta y también la variedad alimenticia.

Tabla 3. Resultados de hábitos alimentarios en el colegio.

Variable	Respuestas	Niños (%)	Niñas (%)	Total
¿Has comido o bebido algo HOY por la media mañana, en el recreo?	Sí	28(68,29)	23(67,64)	51(68)
	No	13(31,70)	11(32,35)	24(32)
Cuéntanos por favor lo que has tomado. Señala con una X los alimentos y bebidas que has tomado hoy a media mañana en el recreo.	Palmera, donut, u otros	1(2,43)	1(2,94)	2(2,66)
	Yogur	8(19,51)	6(17,64)	14(18,66)
	Bocadillo	10(24,39)	9(26,47)	19(25,33)
	Fruta	7(17,07)	6(17,64)	13(17,33)
¿Comes habitualmente en el comedor del colegio?	Otras cosas	2(4,87)	1(2,94)	3(4)
	No tomé nada	13(31,70)	11(32,35)	24(32)
	No	21(51,21)	16(47,05)	37(49,33)
¿Comes habitualmente en el comedor del colegio?	Solo algunos días	4(9,75)	4(11,76)	8(10,66)
	Casi todos los días	5(12,19)	6(17,64)	11(14,6)
	Sí, todos los días	11(26,82)	8(23,52)	19(25,33)

En cuanto al almuerzo en el centro escolar o desayuno de media mañana, si que podemos observar diferencias destacables, ya que un 68% de los alumnos sí comen algo a media mañana. Si se analiza esta pregunta podemos ver que el día que se realizó los

cuestionarios tanto niños como niñas optaron por comer fruta, yogur o bocadillo. Concretamente el 18,66% del total comió yogur, el 25,33% comió bocadillo y un 17,33% fruta. Por ello, se podría destacar que un porcentaje bastante alto y destacable del alumnado optó por comer comida sana durante el recreo.

Otra de las preguntas más interesantes del cuestionario es la referente al número de participantes que se queda a comer habitualmente o casi habitualmente a comer en el comedor escolar (30 personas. Siempre (25,33%) casi siempre (14,6%) y por tanto se garantiza ésta ingesta. En este apartado no se encuentran diferencias en cuanto a género, ya que el número de chicas que se queda habitualmente a comer son porcentajes similares Siempre chicos (26,83%) siempre chicas (23,5%) y casi todos los días chicos (12,19%) casi todos los días chicas (17,64%).

#### *Resultados de la dimensión sobre los hábitos de actividad física y IMC*

En lo referente a la dimensión de actividad física y salud debemos destacar la primera pregunta que estaba relacionada con el número de horas que ven los alumnos la televisión o juegan a vídeo juegos durante el día. Se resalta que el 41,33% de alumnos ven la televisión dos horas al día y que 25,33% de alumnas ven la televisión 4 horas al día, siendo un cómputo bastante elevado.

Directamente relacionado con la pregunta anterior se le preguntó al alumnado si veían la televisión mientras comían. Observamos datos bastante interesantes ya que el 38,66% de alumnos/as de 4 a 6 días de la semana ven la televisión mientras comen. 17 alumnos/as lo hacen todos los días y el 24% de los encuestados lo hacen entre 1 y 3 días a la semana. Es importante saber que muchos alumnos/as comen en el comedor habitualmente por lo que podemos afirmar que la gran mayoría de los alumnos que comen en casa durante la semana ven la televisión durante la comida.

La última pregunta del cuestionario es sobre el tiempo que realiza cada alumno o alumna a realizar actividad física diaria. Se debe resalta que las horas de educación física y el recreo contaban como tiempo de actividad física, sin embargo solo el 56% del alumnado

realiza más de una hora de actividad física a la semana. Solo un 30,66% realiza más de media hora de actividad física diaria. Se observa que los varones realizan más actividad física que las mujeres. Sin embargo, el tiempo invertido en actividad física diaria por parte de los alumnos/as es mínima.

Tabla 4. Resultados sobre los hábitos de actividad física.

Variable	Respuestas	Niños (%)	Niñas (%)	Total
	Ninguna	0	0	0
¿Cuántas horas al día sueles ver la televisión, vídeos o juegos con videojuegos en tu tiempo libre?	Alrededor de 1 hora al día	12(29,26)	9(26,47)	21(28)
	Alrededor de 2 horas al día	17(41,46)	14(41,17)	31(41,33)
	Alrededor de 3 horas al día	11(26,82)	8(23,52)	19(25,33)
	Alrededor de 4 horas al día	1(2,43)	2(5,88)	3(4)
	Alrededor de 5 o más horas al día	0(0)	0(0)	0(0)
¿Con qué frecuencia ves la televisión durante la comida o la cena en tu casa?	Todos los días	7(17,073)	10(29,41)	17(22,66)
	4-6 días a la semana	16(39,02)	13(38,23)	29(38,66)
	1-3 días a la semana	11(26,82)	7(20,58)	18(24)
	Menos de 1 día a la semana	5(12,19)	2(5,88)	7(9,33)
	Nunca	2(4,87)	2(5,88)	4(5,33)
¿Cuántas horas de ejercicio físico haces diariamente?	Nada	0(0)	0(0)	0(0)
	Menos de media hora	4(9,75)	6(17,64)	10(13,33)
	Más de media hora	13(31,70)	10(29,41)	23(30,66)
	Más de una hora	24(58,53)	18(52,94)	42(56)

Tabla 5. IMC de los participantes

<b>Género</b>	<b>Normalidad</b>	<b>Sobrepeso</b>	<b>Media IMC</b>
Niños	37 (90,24%)	4 (10,76%)	19,97
Niñas	30 (88,23%)	2 (11,77%)	18,01
Total	67 (89,3%)	6 (10,66%)	19,67

Por último, tras haber calculado el IMC de los y las participantes del estudio se han clasificado en función del percentil en el que se encontraban según dicho IMC. De los datos se extrae que un 10,66% posee sobrepeso.

## Discusión

### *Resultados sobre los hábitos alimentarios*

Los datos obtenidos en nuestro estudio, siguen una línea pareja propuesta por la OMS (2003), en donde un 41,33% del alumnado realiza las cinco ingestas recomendadas. El 94,6% toma el primer desayuno antes de acudir a la escuela y un 68% toma el segundo en el recreo escolar y el 25,3% come siempre en el comedor escolar y el 14,6% casi habitualmente. Todos los estudios apuntan a que se debería mejorar entre el alumnado la dieta, equilibrándola calóricamente, ingiriendo menos cantidad y de mejor calidad nutricionalmente hablando. Aunque en este estudio el porcentaje de alumnado que consume gran variedad de alimentos según sus indicaciones (fruta, verdura, pasta, carne, pescado, lácteos etc.).

Si observamos los estudios anteriores podemos ver que hay una alimentación inadecuada, poco saludable y muy desequilibrada calóricamente, con un número de ingestas insuficiente. En nuestro estudio obtuvimos un porcentaje bastante bajo de alumnos que realizaba las cinco ingestas diarias recomendadas (41,33%). Podemos destacar que el mismo porcentaje de alumnos realizan 4 que 5 comidas diarias (41,33%).

En el estudio de Rodríguez, Aranceta, & Serra (2008) nos muestra que un 10% de los alumnos/as afirma acudir al colegio sin desayunar y un 4,1% afirma no tomar ningún alimento en toda la mañana. Si lo comparamos con este estudio podemos ver que un 5,4% de los alumnos no desayunan antes de ir al colegio y que el 32% no comen nada a media mañana durante el recreo. Estos datos pueden repercutir negativamente en la salud y rendimiento al prolongar el tiempo de ayuno en la escuela. Estudios como el realizado por Cueto, Jacob & Pollitt (1997) indican que la malnutrición se manifiesta directamente en el rendimiento académico. Crosby, Jayasinghe & McNair, (2013), indican el impacto negativo de la falta de nutrientes sobre el desarrollo cognitivo del niño/a. Por estos motivos, promover desde la educación física y la educación para la salud iniciativas educativas tanto para los padres y madres en relación a la importancia de realizar las 5 comidas principales del día podría ayudar a reducir dicho porcentaje.

En nuestro estudio un 94,6% indica desayunar todos los días siendo la leche, los cereales y la fruta son los tres principales alimentos seleccionados por la población objeto de estudio. El estudio de Rodríguez, Aranceta, & Serra (2008) obtiene unos resultado similares de un 90%. Al respecto del tipo de alimento ingerido durante el desayuno Maceiras & Segovia (2005) indican como habitual el consumo de cereales, pastas y patatas en el medio urbano.

### *Resultados sobre los hábitos de actividad física e IMC*

En cuanto a la actividad física, la OMS (2010), establece que un niño/a de 5-17 años de edad debe realizar al menos tres veces por semana actividad física moderada. De los datos arrojados en este estudio, podemos observar que solamente el 56% de los alumnos realizan más de una hora de ejercicio físico diario. Esta situación debería ser mucho mejor ya que el centro escolar garantiza cada día 30 minutos de recreo y además cuenta con múltiples actividades deportivas para realizar una vez finalizado el colegio. Las actividades extraescolares que proporciona el centro a nivel deportivo son muy variadas (baile, judo, baloncesto, bádminton, fútbol, balonmano, atletismo, hockey etc.) y estas actividades pueden ser realizadas por cualquier alumno del centro desde los 3 hasta los 18 años.

El estudio dirigido por la OMS en relación a la práctica habitual de actividad física en los niños y niñas en edad escolar (OMS, 2001) refleja que tan solo el 40,5% de los chicos y el 27% de las chicas realizaba la cantidad de actividad física recomendada, y que el 22% de los escolares veían la televisión más de tres horas los días laborables, incrementándose hasta un 42% los fines de semana. En este estudio los resultados reflejan que el alumnado ve la televisión alrededor de 3 horas al día un 25,33%, y que un 22,66% ve la televisión todos los días y que un 38,66% ve la televisión de cuatro a seis días a la semana.

Otro de los objetivos de este estudio fue conocer el IMC de los participantes. Recientemente., el estudio de Martínez, F., Salcedo, Rodríguez, Martínez, V., Domínguez, & Torrijos, (2012) analizó 307 escolares de 9 a 12 años de edad pertenecientes a tres colegios públicos de la provincia de Cuenca. La prevalencia de sobrepeso fue del 26,6%, y la de la obesidad del 3,9%, siendo mayor en mujeres que en varones, sin que las diferencias alcanzaran significación estadística. En este estudio el porcentaje de sobrepeso es un poco más bajo (10,66%) que el de Martínez et al., (2012), siendo mayor el sobrepeso en mujeres que en varones.

## Conclusiones

El presente estudio se ha realizado sobre una muestra específica y pequeña de un colegio concertado de la ciudad de Pontevedra. Al ser un estudio local, los datos no son representativos de una tendencia general de la población objeto de estudio. Hubiera sido de interés comparar los datos de dicha muestra con los de otros centros privado y/o público de Pontevedra o incluso con los de un colegio del mismo tipo pero situado en entorno rural.

Dentro de las conclusiones más relevantes del estudio se destaca que el 41,33% de los participantes encuestados realiza un total de 5 comidas diarias y que el 94,6% desayuna antes de acudir al centro escolar. En contraste, casi un 32% del alumnado no realiza merienda de media mañana.

En relación con la práctica de actividad física, los niños realizan más deporte/actividad física que las niñas de su misma clase, y que el 56% realiza a lo largo del día de los alumnos entrevistados realizan más de una hora de ejercicio físico diario. A pesar de la práctica de actividad física diaria, un 10,66% del alumnado tiene sobrepeso.

El tratamiento de la obesidad y o sobrepeso es complejo y precisa de un equipo multidisciplinario que combine una dieta adecuada, el incremento de la actividad física y la modificación de actitudes y comportamientos alimentarios: educación personal y/o familiar. El medio escolar, junto al familiar, son los ámbitos educativos de mayor influencia en la adquisición de unos hábitos alimentarios y estilos de vida que se irán consolidando a lo largo de la infancia y la adolescencia. Por este motivo es fundamental que los maestros y maestras establezcan sinergias y programas educativos para poder intervenir en este aspecto relacionado con la educación para la salud.



## Referencias Bibliográficas

Scientific Technical Journal

1. Albarrán, I. (2011). *La educación para la salud en el aula de Educación Infantil*. Madrid: Cultiva libros.
2. Alonso, M., Gómez, C., & Ibáñez, J. (2014). *Guía para educadores Juega, come y diviértete*. Madrid: Editorial Mason.
3. Cottrell, R., Girvan, J., & McKenzie, J. (2009). *Principles and foundations of health promotion and education*. United States: Pearson.
4. Costa, M., & López, E. (1996). *Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Ediciones Pirámide. En Jornada IV de intercambio de experiencias en Educación para la Salud. Plan de educación para la salud en la escuela de la Región de Murcia 2005-2010. (p.18) Murcia: Consejería de Sanidad.
5. Cueto, S., Jacoby, E., & Pollitt, E. (1997). Rendimiento de niños y niñas de zonas rurales y urbanas del Perú. *Revista de psicología*, 15(1), 115-133.
6. Dudley, D.A., Cotton, W.G., & Peralta, L.R. (2015). Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: a systematic review and meta-

- analysis. *The International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 12, 28.
7. Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W. & Dishman, R. K. (2003). *Physical activity for health and fitness*. Champaign: Human Kinetics.
  8. Khambalia, A.Z., Dickinson, S., Hardy, L.L., Gill, T., Baur, L.A. (2012). A synthesis of existing systematic reviews and meta-analyses of school-based behavioural interventions for controlling and preventing obesity. *Obes Rev*, 13(3), 214-33.
  9. Napoleón Pérez-Farinós, Ana M. López-Sobaler, M. Ángeles Dal Re, et al., (2013). The ALADINO Study: A National Study of Prevalence of Overweight and Obesity in Spanish Children in 2011. *BioMed Research International*, 2013(163687), 1-7.
  10. Maceiras, L., & Segovia, A. (2005). *Primer estudio sobre la alimentación en la población escolar de Galicia (España)*. 4º Congreso Virtual de Cardiología. Recuperado de: <http://faq.org.ar/ccvc/llave.../tl185.pdf>
  11. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y Ministerio de Sanidad e Igualdad. (2011). Programa PERSEO (programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad). Disponible en: <http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/>
  12. Muñoz, A., & Fernández, N., & Navarro, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos alimenticios de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis. Scientific Technical Journal*, 1(1), 87 -104.
  13. Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre la actividad física para la salud*. Disponible en [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)
  14. Organización Mundial de la salud. (2003). *Dieta*. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/es>
  15. Organización Mundial de la Salud (2001). *Práctica habitual de actividad física en los niños y niñas en edad escolar*. Disponible en: [http://www.who.int/search?q=estudio+2001+actividad+fisica+en+ni%C3%B1os+en+edad+escolar&ie=utf8&sitewho&client=\\_es\\_r&hl=lang\\_es&proxystyl](http://www.who.int/search?q=estudio+2001+actividad+fisica+en+ni%C3%B1os+en+edad+escolar&ie=utf8&sitewho&client=_es_r&hl=lang_es&proxystyl)

Artículo Original: *Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra*

Vol. II, nº. 1; p. 77-92, Enero 2016. A Coruña. España ISSN 2386-8333

16. Organización Mundial de la Salud. Oficina Regional para Europa. (1986). Health Promotion. A discussion document on the concepts and principles. Copenhagen: Organización Mundial de la Salud.
17. Rodríguez, F., Aranceta, J. & Serra, L. (2008). *Psicología y nutrición*. Barcelona: Masson.
18. Crosby, L., Jayasinghe, D. & McNair, D. (2013). Food for thought. Tackling child malnutrition to unlock potential and boost prosperity. London: Grasshopper Design Company.
19. Serra, L., Ribas, L., Aranceta, J., Pérez, C., Saavedra, P. & Quintana, P. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Med Clin (Barc)*, 121(9), 725-32.
20. Serra, L., Aranceta, J., & Mataix, . (1995). *Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones*. Madrid: Masson.
21. Sobradillo, B., Aguirre, A., Aresti, U., Bilbao, A., Fernández, C., Lizárraga, A., Lorenzo, H., Madariaga, L et al., (2004). *Curvas y Tablas de crecimiento (Estudios longitudinal y transversal)*. Instituto de Investigación sobre crecimiento y desarrollo. Fundación Faustino Orbegozo Eizaguirre. Madrid: Garsi.
22. Martínez, F., Salcedo, F., Rodríguez, F., Martínez, V., Domínguez, M. & Torrijos, R. (2012). Prevalencia de la obesidad y mantenimiento del estado ponderal tras un seguimiento de 6 años en niños y adolescentes: estudio de Cuenca. *Med Clin (Barc)*, 119(9), 327-30.