

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN EL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA. PROBLEMÁTICA Y ACCIÓN

Zenaida Castillo Granado

RESUMEN

El presente trabajo de investigación es el resultado de la importancia que tiene, desde edades muy tempranas, la promoción y la adquisición de hábitos saludables en la población escolar y su futura repercusión en sus estilos de vida. El objeto principal es el de promover dichos hábitos y evitar aquellos factores de riesgo que puedan incidir directamente en su desarrollo, a partir de aspectos como la alimentación y la práctica de actividad física en un proceso conjunto de colaboración entre los docentes y la familia. Para ello, hemos llevado a cabo una investigación para conocer las rutinas de alimentación y de ejercicio físico que realiza habitualmente el alumnado de dos centros educativos diferentes, con el fin de poder realizar una comparativa entre ambos. Esta investigación educativa se plantea con el objetivo de conocer sus hábitos y así poder establecer posibles relaciones con el sedentarismo, la obesidad e incluso, como extensión de ésta última, el acoso escolar que puedan llegar a sufrir. Las conclusiones que hemos obtenido no difieren de otros estudios relacionados con los hábitos de vida saludable. Es decir, se encuentran en la misma línea y señalan a la escasez de conocimientos que tiene el alumnado respecto a este campo del saber.

Palabras clave: hábitos saludables, alimentación, actividad física, ejercicio físico, sedentarismo, obesidad, acoso escolar.

ABSTRACT

This research work is the result of the importance, from a very early age, of promoting and acquiring healthy habits in the school population and their future repercussions on their lifestyles. The main objective is to promote these habits and avoid those risk factors that may have a direct impact on their development, based on aspects such as diet and physical activity in a joint process of collaboration between teachers and the family. To this end, we have carried out an investigation to find out about the eating and physical exercise routines habitually carried out by pupils at two different schools, in order to be able to make a comparison between the two. The aim of this educational research was to find out about their habits and thus be able to establish possible relationships with sedentary lifestyles, obesity and even, as an extension of the latter, the bullying they may suffer at school. The conclusions we have obtained do not differ from other studies related to healthy lifestyle habits. In other words, they are along the same lines and point to the lack of knowledge that pupils have about this field of knowledge.

Keywords: healthy habits, nutrition, physical activity, physical exercise, sedentary lifestyle, obesity, bullying.

INTRODUCCIÓN

Como bien sabemos la salud se presenta, en el contexto contemporáneo, como un fenómeno de creciente importancia y repercusión social, hasta el punto de llegar a influir en cualquier ámbito de nuestra vida. En esta línea, un sencillo ejercicio de observación nos muestra como cada vez es mayor el número de personas que realiza algún tipo de ejercicio físico, con la intención de lograr una condición corporal adecuada para un correcto desarrollo físico, mental y social.

Debemos tener en cuenta la relación que existe entre la alimentación, la actividad física, el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas como eje principal sobre un estilo de vida saludable. Es necesario implantar e implementar en las aulas dinámicas que nos ayuden a combatir situaciones de sedentarismo y una mala nutrición. Por este motivo, consideramos que el principal encargado de la promoción de hábitos saludables sería la escuela, dado que los maestros vienen a ser quienes establecen un contacto prolongado durante los primeros años de aprendizaje del alumnado.

En este sentido, estimamos esencial que se realicen rutinas que puedan llegar a convertirse en hábitos. Su objetivo no es otro que aportar beneficios al menor, ayudándole en su desarrollo integral. Entre ellos se encontraría el tener una alimentación adecuada, realizar ejercicio físico diario o alcanzar unos correctos hábitos de higiene y sueño.

Existen diferentes marcos de actuación que llevan tiempo intentando consolidarse para sobrellevar o erradicar los hábitos, modos y costumbres contemporáneos ligados a las prácticas citadas. De todos ellos, quizá el más conocido sea la que se recoge en la Estrategia NAOS. Esta pretende invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, por extensión, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles. Nos referimos, entre otras, a la diabetes,

enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad, hipertensión arterial, sin dejar de lado aquellas otras relacionadas con aspectos sociales, como el desarrollo de conductas adictivas y escaso desarrollo psicosocial.

En este sentido, coincidimos con Muñoz et al. (2015) cuando comentan que la Educación Primaria es una etapa muy sensible. El alumnado está en pleno desarrollo, por lo que éste es el momento en el que van a tener una mayor capacidad para aprender, asimilar y adquirir esos hábitos saludables que serán la base de su futuro. A lo que añaden la influencia del contexto medioambiental, muy poderoso para generar hábitos de conducta, y, por tanto, vendría a ser el momento idóneo para implantar dinámicas que generen dichos hábitos saludables y ayudar a combatir situaciones de sedentarismo y/o mala alimentación, entre otros.

JUSTIFICACIÓN

La elección de la temática escogida para el presente trabajo de investigación viene motivada por nuestra preocupación en torno a ella. A lo largo de nuestro proceso de formación académica hemos tenido la oportunidad de conocer en profundidad la importancia que tiene la interiorización de este tipo de prácticas y comportamientos, entre los que se incluyen la actividad física, la alimentación, el descanso e incluso el bienestar -tanto físico como mental- para un completo desarrollo integral de las personas, en especial de los infantes.

Durante la fase de prácticas, pudimos observar y comprobar qué tipo de alimentos consumían los niños y las niñas en los recreos, qué clase de actividad física realizaban y, a través de las encuestas que realizamos para llevar a cabo el presente trabajo, conocer en cierta medida la cantidad de horas que dedicaban al descanso. A su vez, de manera análoga, nos sorprendió la aparente despreocupación por parte de los centros educativos con respecto a esta temática. Circunstancia que nos generó una gran inquietud. Si bien es cierto que esta situación estaría cambian-

do, en particular con la introducción sobre todo de huertos ecológicos o menús saludables en los comedores, a lo que se añade la colaboración con las diferentes instituciones gubernamentales.

No obstante, resulta preocupante en los últimos años el creciente aumento de enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, los hipercolesterolemias o las cardiovasculares en personas cada vez menores. (Serra et al. 2003; Lopez-Sobaler, et al. 2021). De igual forma, los hábitos no saludables también pueden resultar en serias consecuencias, entre las que figuran el citado sedentarismo, bajos niveles de concentración, una menor energía e incluso dificultades para combatir las distintas enfermedades.

En suma, consideramos de vital importancia que el docente se preocupe por los hábitos alimenticios de su alumnado. Una perspectiva que respondería a dos motivos fundamentales: en primer lugar, como tutor académico posee la obligación moral de hacerlo, y, en segundo lugar, como acabamos de señalar, los datos alrededor de esta problemática son verdaderamente preocupantes. Baste señalar que nuestra comunidad se encuentra entre las de mayor índice de obesidad del país. Y si antes del confinamiento provocado por la presencia del Covid-19 los datos eran muy malos -como se refleja en el informe coordinado por Luis Serra Majem "Evolución de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil canaria" que abarca desde el año 2011 hasta el año 2018- todos los indicadores viene a apuntar que dicha tendencia, lejos de mejorar, habría empeorado.

En definitiva, consideramos que elaborar un trabajo de investigación que tome como base esta temática tan relevante, es fundamental para poder conocer las opciones y el rango de actuaciones de que disponemos para afrontarla y que hacer para generar una sociedad concienciada con unos hábitos saludables apropiados

OBJETIVOS

El objetivo general que se pretende alcanzar con el presente trabajo es el de promover hábitos de vida saludables (alimentación y actividad física) en el alumnado de Educación Primaria, con el fin de que se interioricen, perduren en el tiempo y sean de utilidad tanto en la escuela como en el hogar.

A partir de la problemática social que acabamos de comentar, nos propusimos tratar de encontrar respuestas que pudieran paliar los efectos de dicho problema y datos que sirvan para analizar las diferentes relaciones entre los conceptos planteados. A continuación, expondremos los objetivos específicos que pretendíamos conseguir a través de la realización de la investigación. Los objetivos que nos marcamos fueron los siguientes:

Investigar sobre los beneficios de la promoción de hábitos saludables en la escuela y el área de Educación Física.

Conocer las ideas previas y la realidad social de un grupo de alumnos de Educación Primaria en lo relativo a los hábitos de vida saludables.

Proporcionar al alumnado las herramientas necesarias que les permita reflexionar sobre los beneficios que aportan la actividad física y unos adecuados del descanso y de la alimentación sobre la salud.

Facilitar herramientas, tanto a las familias como al alumnado, que les ayuden en la adquisición de hábitos saludables.

En definitiva, lo que se pretende conseguir con este trabajo es estudiar las relaciones entre la alimentación y ejercicio físico y cómo estos dos factores influyen no solo en el rendimiento escolar sino también en la adquisición de diferentes problemas de salud asociados a la falta de actividad física y a una mala alimentación, entre ellos, la obesidad.

MARCO TEÓRICO

A diario nos encontramos con un número muy elevado de noticias que nos hablan de los problemas de salud que ocasiona una alimentación desequilibrada, especialmen-

te si se le une la falta de actividad física y el sedentarismo motivado por los modos de vida urbanos. En primer lugar, es conveniente definir el concepto de salud. Este es un concepto dinámico que ha experimentado numerosas variaciones a lo largo de toda la historia de la humanidad, dependiendo de la cultura a la que nos remitamos. Desde una óptica meramente contemporánea, la definición que recoge la Organización Mundial de la Salud es la que aúna un mayor consenso. En ella se señala que "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS, 1948, p.1).

Por ello, en este trabajo se pone énfasis en la importancia que tiene que la población infantil adopte unos hábitos saludables puesto que es en esta etapa donde los niños son más vulnerables a los cambios y transformaciones que tienen lugar en la sociedad.

En esta línea, Rigolfas et al. (2010), con quien no podemos más que estar de acuerdo, afirman que una mala alimentación puede ejercer una gran influencia en los patrones de crecimiento y desarrollo del niño. Por ello, inciden en la importancia de adquirir unos buenos hábitos que prevalezcan a lo largo de la vida, ya que de otro modo diferente la consecuencia de las prácticas y modos interiorizados en esta etapa pueden conllevar serios problemas en la vida adulta. En este sentido, debemos insistir en que la etapa escolar vendría a ser el momento idóneo para la adquisición de dichos hábitos con el fin de lograr una vida sana, completa y equilibrada supeditada a un correcto desarrollo físico, psíquico y social.

Una línea de actuación puesta de manifiesto ya con anterioridad, por ejemplo, por Macías et al. (2012) para quienes el lugar ideal para promover conocimientos sobre alimentación y la puesta en práctica de actividad física, es la escuela. Un espacio que se convierte, por tanto, en una promotora de la salud. En ella la comunidad educativa puede plantear proyectos dirigidos a prevenir y solventar los problemas previamente señalados.

Por este motivo todos los agentes educativos tendrían el deber de lograr que el alumnado recibiera una buena educación que fuera más allá de los contenidos exclusivos de un currículum, con la finalidad de prevenir o reducir los problemas de salud que están afectando hoy en día a la sociedad.

En el año 2005 surge la estrategia NAOS, con el objetivo de reducir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física. Desde entonces este programa desarrolla acciones o intervenciones -a partir de estudios científicos rigurosos- focalizadas en una alimentación variada, equilibrada unido a la puesta en práctica de la actividad física. Por otra parte, también se centra en analizar la información más adecuada para ayudar a la toma de decisiones y elecciones más saludables en aquellos entornos que con capacidad de adopción de estilos de vida más sanos y activos.

Al año siguiente se presentaría el programa PERSEO, cuyo objetivo principal continúa las mismas líneas del anterior, es decir, luchar contra la obesidad en el ámbito escolar y enseñar al alumnado las características de una alimentación beneficiosa para el organismo a la vez que estimula la práctica del deporte y la actividad física. Ambos planteamientos se hacen para que, desde el punto de vista educativo, se logre llevar una vida sana con una dieta completa, equilibrada, variada y adecuada, además de fomentar el ejercicio del deporte y/o la actividad física diaria.

Entre las distintas vías para transmitir estos conocimientos en el alumnado, una buena opción podría ser a través del trabajo conjunto entre familia y profesorado, ya que como bien se indica en el citado Programa Perseo (2006):

Una acción educativa dirigida a la promoción de los hábitos de actividad física en niños y niñas tiene que contar necesariamente con la implicación de la familia y, por tanto, deben diseñarse actuaciones en este sentido. Igualmente, que no es posible promover hábitos de alimentación saludables sin la

participación de la familia, tampoco puede hacerse en la promoción de los hábitos de actividad física (p.72).

De acuerdo con Alviter y Moctezuma (2017), es importante la promoción de hábitos saludables con el fin de disminuir o al menos limitar los factores de riesgo que atentan contra la esperanza y calidad de vida de los individuos. Del mismo modo -señalan estos autores- se hace necesario identificar cuáles son los factores que inciden en comportamientos que derivan en costumbres, modos y actitudes gastronómicos desfavorables, que puedan disminuir e impactar en la salud de dichas personas.

Como bien sabemos y hemos apuntado más arriba, el aumento del sobrepeso y la obesidad infantil en los últimos años ha ido en aumento. Un hecho que se ha asociado a una amplia gama de complicaciones graves para el organismo, así como a un mayor riesgo de enfermedad y muerte debido a un escaso o muy reducido control sobre la alimentación por parte de la población. A ello se suman dos factores clave, que combinados, pueden ser una auténtica bomba de relojería. Nos referimos a la reducción en los niveles de actividad física unido a los malos hábitos de vida, como parte de una sociedad enormemente tecnificada. Consideramos que se trata de dos de los pilares fundamentales que nos llevan a esta drástica situación. En este sentido, la infancia es un momento esencial para el desarrollo, promoción y prevención ya que se producen cambios determinantes en el marco psicológico, biológico y social.

Por otra parte, la práctica de la actividad física derivará en una vida activa siempre y cuando se haya interiorizado en esta etapa, es decir, si estuviera plenamente establecida en los hábitos del día a día de una persona, mostraría indicios de interés y motivación con el disfrute de la actividad que realizara. No solamente hacia los objetivos positivos previamente planteados de manera racional.

Como bien señaló Rodríguez (2006), el entorno próximo al niño debería ser capaz

de ofrecer medidas que fueran capaces de prever y reducir los efectos que hoy en día la sociedad está provocando en el alumnado, principalmente motivado por su alimentación y la ausencia de una actividad física continuada. En resumen, ser capaces de configurar aquellas conductas dirigidas a adoptar estilos de vida saludable.

En esta línea, como ya hemos señalado, uno de los aspectos que más podría influir en la construcción de esos hábitos que buscamos en los escolares sería el entorno al que se encuentren expuestos. Ya sea familiar, social -entendido como parte de su grupo de amigos- o académico, es decir, los compañeros y profesores con los que comparten clases. Todos estos factores habrían de incidir en un incremento de las posibilidades de adquirir una enfermedad crónica no transmisibles desde edades tempranas, tales como el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión (HTA) o una diabetes entre otras, si estuvieran mal encaminadas.

Una línea de actuación denunciada por el equipo que dirige Moreno (2010), para quien las mayores causas de la obesidad son el sedentarismo y la mala alimentación, que a su vez influyen directamente en el estilo de vida de gran parte de la población infantil.

El sedentarismo es una de las principales causas de obesidad, una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que puede comenzar en los primeros años de la vida. Señalan que junto con la caries dental suele ser el trastorno nutricional más frecuente en la etapa escolar. Un gran problema de salud pública que se acrecienta cada día más. Y si bien una parte derivaría de aspectos genéticos, los factores medioambientales igualmente un elemento muy importante y relevante en cualquier análisis.

La falta de actividad física, el aumento de actividades sedentarias y una alimentación incorrecta habría provocado la existencia de un creciente desarrollo de distintas enfermedades que incidirían directamente en la población más joven, aquella que se relaciona estrechamente con un exceso de ingesta

calórica vinculado a las distintas edades. En esta línea Álvarez (2019) incide en el nivel socioeconómico, que muestra una relación inversa con la obesidad en los países desarrollados (a mayor nivel socioeconómico, menor obesidad) ocurriendo lo contrario en los países subdesarrollados.

Nadie podría dudar de que el ejercicio es determinante para alejarse de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, en otras palabras, optimizar la salud. Al realizar actividad física se provoca en el organismo un consumo de energía que, a su vez, estimula ciertos ajustes orgánicos que protegen de las enfermedades. Un hecho que favorece y mejora la condición física relacionada con el bienestar corporal. Por dicho motivo desde antiguo la condición física enlaza directamente la actividad física como símbolo de salud, la vieja expresión latina tomada del poeta Juvenal: *mens sana in corpore sano*. A su vez el gasto energético dependerá en gran medida del peso corporal, lo que nos indica que aquellas personas que posean mayor peso en este sentido requerirán un mayor gasto, pudiendo llegar a ser peligroso para su salud. En este sentido, las nuevas conductas alimentarias, motivadas por la introducción de nuevos alimentos y cambios en las costumbres laborales y sociales, pueden producir ciertas modificaciones en el estilo de vida de la ciudadanía que, en un tiempo determinado, conllevarían transformaciones que se traducirían en el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas.

Si prestamos atención a los problemas de salud actuales, podemos identificar algunos como los siguientes: comer alimentos en cantidad inferior o superior a la recomendada, el estilo de vida sedentario que se ve impulsado por las nuevas tecnologías, la obesidad derivada del impulso y expansión de los comercios de comida rápida, el consumo excesivo de azúcar y de sal, niveles altos de LDL y HDL bajos y enfermedades derivadas de todo lo comentado anteriormente como pueden ser la hipertensión arterial, anemia, diabetes, gastritis, y enfermedades odontológicas.

De ahí que no resulte extraño que en los países más avanzados desde el punto de vista tecnológico y en los que están en vías de desarrollo, las cifras de escolares con obesidad y sobrepeso sean más que alarmantes. En España, según los datos de la Encuesta Nacional de Salud en España (ENSE) de 2017, un 28,6% de los menores entre 2 y 17 años presenta exceso de peso, con cifras crecientes desde el año 2003.

En esta línea ponen el foco Gordillo Gordillo et al. (2019) quienes inciden en que nuestro país es uno de los países con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad contando con un 40% en niños y adolescentes.

Una situación que ha llevado a la OMS a declarar que la obesidad será una de las grandes epidemias que nos amenazarán durante el siglo XXI, lo que ha auspiciado que los gobiernos de los diferentes países y las instituciones supranacionales hayan decidido otorgar una gran importancia a las políticas que puedan contribuir a mitigar sus efectos.

A lo que se añade, como apuntamos más arriba, la presencia de las TIC en la sociedad de la información y el conocimiento, que ha provocado un aumento del sedentarismo. Hecho que repercute directamente en la salud y el bienestar de las personas (De Diego et al., 2017).

Ante esta problemática, consideramos que los centros educativos deberían fomentar prácticas saludables que contribuyeran a un aumento de la actividad física de los discentes -tanto dentro como fuera del horario escolar-, además de promover prácticas en las que se pudieran erradicar el acoso escolar como resultado de los malos hábitos de vida saludable de la población infantil y juvenil, que, por extensión redundan en un aspecto físico no acorde al canon generado por la asimetría social. Es evidente la necesidad de seguir investigando y desarrollando estrategias e intervenciones en relación con el uso adecuado y responsable de las nuevas tecnologías para la promoción de la salud y la prevención de conductas de riesgo. Entre otros motivos también, como apuntan Sánchez et

al. (2013)), por el impacto que pueden tener en la salud pública.

De acuerdo con este planteamiento, ya Costa y López (2008) afirmaban con anterioridad que las actividades o propuestas planteadas por parte del maestro deberán ser atractivas y lúdicas para el alumnado. Además, entre sus funciones deberá encontrarse el refuerzo positivo hacia la toma de conciencia de los beneficios que reportan los hábitos saludables para su calidad de vida.

El uso de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación en un ámbito más saludable puede llevar consigo a una mejora en el conocimiento, las habilidades motoras y en el desarrollo de técnicas para resolver problemas complejos. No obstante, las investigaciones llevadas a cabo para analizar y estudiar el potencial de los medios o redes sociales como herramientas de prevención y programas de intervención destinados a influir en los comportamientos juveniles relacionadas con la obesidad y el peso deberían realizarse a conciencia para poder extraer de ellas el mayor beneficio posible con lo que respecta a la salud.

Otro factor determinante se relaciona directamente con la industria audiovisual y la publicitaria, ya que han sido las más señaladas a la hora de promocionar alimentos poco saludables entre la población infantil. Buena muestra la encontramos en el estudio llevado a cabo por Romero-Fernández et al. (2013) que puso de relieve cómo las marcas más anunciadas durante las franjas de protección reforzada de la audiencia infantil en televisión eran sobre todo productos considerados poco saludables.

Teniendo en cuenta que la obesidad en esta etapa es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI, consideramos que sería fundamental que las familias, los docentes e incluso las autoridades promoviesen buenos hábitos en ese sentido, con el objetivo de erradicar esta creciente dolencia que nos afecta. No se nos escapa que a esta circunstancia se le añade, en el momento actual, los efectos causados por el

Coronavirus: el sedentarismo, la ansiedad por los confinamientos, el estrés por la situación y la mala salud mental...que han favorecido el aumento de la obesidad y el sobrepeso.

Por otro lado, es importante considerar que la calidad de sueño es un factor importante cuando se habla de hábitos en los escolares. Como bien sabemos, cuando logramos dormir de forma relajada, además de ser una gran ayuda para tener un equilibrio físico y mental, las funciones fisiológicas del cuerpo pueden mejorar.

Es por ello por lo que la OMS (2010) hace hincapié en que dormir no es un placer, sino una necesidad. El descanso juega un papel tan importante para la salud y bienestar del menor como llevar una dieta sana o la práctica de actividad física. Gracias al sueño nuestro cuerpo no solo repone los desgastes diarios, necesarios para enfrentarse a un nuevo día de trabajo y diversas actividades. También segrega la hormona del crecimiento y permite la consolidación de los conocimientos adquiridos a lo largo del día.

Si por el contrario no se respetan las horas de descanso adecuadas para la edad del alumnado, éstos experimentarían alteración en su conducta. Los síntomas de no reponer energías van mucho más allá de sentirse somnoliento o sufrir dolor de cabeza al día siguiente. La persona que no duerme bien o lo suficiente puede sentirse trastornado en su estado de ánimo, al ver aumentada su irritabilidad e impulsividad. Circunstancia que puede provocar tristeza, depresión o ansiedad. Un escenario que habría de influir y afectar en el desarrollo emocional y social del alumnado, al verse también alterados sus círculos más cercanos.

A partir de los estudios e investigaciones anteriores se concluye que la dieta y la práctica física se relacionan de forma muy directa con aspectos fundamentales de la vida del niño o niña. También se tienen en cuenta elementos que pueden tener una relación directa entre sí, como puede ser la autoestima o el sedentarismo con el rendimiento académico.

En resumen, combinar de manera adecuada una buena dieta alimenticia con una rutina de ejercicio físico adecuada, no es una tarea sencilla. Exige un buen planteamiento y estructuración, especialmente porque ambas pueden repercutir negativamente en el organismo si no se planean y realizan de la manera correcta. Por tanto, es fundamental que, para abordar estos dos aspectos básicos para la salud, como son la alimentación y el ejercicio físico, se tengan todos los conocimientos necesarios, además de acumular experiencias que ayuden a comparar unos métodos con otros.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En cuanto a las perspectivas de investigación se persigue que la gamificación, como elemento dinamizador de hábitos activos y saludables en los centros educativos, redunde en la mejora y posterior aumento de la

actividad física realizada por los estudiantes fuera del ámbito escolar. Con ello se conseguiría que los jóvenes redujeran las horas destinadas a la tecnología y tomaran conciencia de la importancia de seguir una vida activa.

Se plantea como futura línea de investigación ampliar la muestra con una mayor recogida de datos en otros centros educativos de naturaleza pública y privada; a lo que se sumaría la ampliación a otras etapas educativas para poder comparar los resultados y obtener conclusiones más generales sobre el alumnado de Educación Primaria.

A continuación, se muestra una propuesta de un menú semanal saludable para niños y niñas en edad escolar, teniendo en cuenta la distribución de los alimentos a lo largo del día y el número de comidas que han de hacerse diariamente:

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	-1 pieza de fruta troceada y mezclada con 1 cucharada de crema de cacahuates. -1 vaso de leche vegetal con canela.	-1 rebanada de pan tostado integral con queso unttable y mermelada light. -1 vaso de leche vegetal.	-Yogur con muesli. -Crep de tortilla francesa, rodajas de tomate y aguacate	-Leche con cereales de fruto secos.	-1 tostada de pan integral con queso unttable y aguacate.	-Zumo de naranja. -Porridge de avena con arándanos.	-Tosta casera con aguacate y jamón serrano.
Media mañana	-1 manzana -1 puñado de anacardos/almendra (40gr.)	-1 plátano	-1 kiwi	-1 bol de fresas (50gr.)	-1 mandarina	-1 yogur natural con mango.	-Brochetas de fruta.
Almuerzo	-Filete de ternera a la plancha con arroz integral, champiñones y pimiento. -1 flan de huevo sin azúcares añadidos.	-Potaje de lentejas. -Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con trocitos de queso tierno. -Fruta troceada.	-Filete de pez espada con guisantes. -Patatas guisadas. -Yogur.	-Rodaja de solomillo de cerdo con verduras al horno. -Ensalada de huevo con pepino y cacahuates. -Fruta.	-Pasta integral acompañada de salsa de tomate natural y atún en lata al natural -Fruta.	-Crema de calabaza. -Hummus de remolacha con bocaditos de soja. -Fruta.	-Lasaña de soja texturizada -Helado casero de fresa y pistacho.
Merienda	-1 lata pequeña de piña (no beber el jugo). -1 zumo de kiwi natural.	-Galletas de avena caseras. -1 puñado de nueces. -1 yogur natural.	-Pan de pita con crema de almendras y plátano.	-Sándwich de manzana, queso brie y kiwi.	-Bocadillo de pan integral con queso blanco y jamón york	-Chips de remolacha al horno. -Fruta troceada.	-Tortitas de arroz con crema de mani.
Cena	-1 filete de merluza con verduras asadas y papas al horno o hervida. -1 yogur natural.	-Paella de pollo. -Macedonia de frutas.	-Ensalada de pasta con zanahoria, queso tierno y manzana. -Gelatina con frutas.	-Salmón con papas asadas. -Macedonia de frutas	-Caldo de verduras con garbanzos. -Revuelto de tortilla con calabacín	-Albóndigas de ternera a la jardinera. -Yogur con manzana, granola y canela.	-Pechuga a la plancha con ensalada de coqus coqus. -1 yogur natural.

Tabla 1: Propuesta de menú semanal.

Todas las comidas deben ser acompañadas principalmente de agua. La elaboración del presente menú surge a partir de los contenidos estudiados durante el Grado y teniendo en cuenta la ingesta diaria recomendada según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

A continuación, exponemos un pequeño resumen donde se recoge un programa de educación para la salud a través del juego, orientado a la promoción de la alimentación saludable y el deporte para alumnos y alumnas de 3º de Educación Primaria.

El objetivo principal del programa es disminuir la tasa de prevalencia de la obesidad infantil mediante la educación en salud, más concretamente en hábitos saludables en alimentación y ejercicio físico, aplicado en forma de jornadas escolares.

Para la realización de este proyecto proponemos un día dedicado a la realización del proyecto denominado “¿Somos saludables?”. Las jornadas consistirán en la obtención de “insignias” (estarán vinculadas con aspectos de la alimentación, actividad física...), en formato chapa, mediante la superación de distintas pruebas en las que se involucren la memoria, la lógica y las aptitudes físicas.

En primer lugar, se desplazarán a la clase y se repartirá una banda de tela por cada alumno en la que se irán poniendo las insignias recolectadas a lo largo de la jornada. Dichas insignias se deberán llevar puestas hasta la finalización de las jornadas. El lapso previsto es de una mañana lectiva y se dividirán en cuatro bloques principales desarrollados en las siguientes sesiones:

En la primera sesión, se hará un “Quiz de hábitos alimenticios saludables”; los alumnos rellenarán unos cuestionarios para recoger información acerca de sus modos y prácticas de comportamiento, así como los conocimientos que poseen en relación con la alimentación. Se realizará un juego interactivo para explicar, entre otros contenidos, los principales grupos de alimentos y qué lugar ocupan en la pirámide alimenticia. Además, los alumnos aprenderán a diferenciar la comida saludable de aquella que no lo es.

Como método de evaluación se contrastarán las respuestas obtenidas en el cuestionario de conocimientos inicial con los resultados de una prueba final a través de la plataforma Kahoot. Dicha prueba consistirá en resolver 15 preguntas tipo test acerca del tema abordado.

En la segunda sesión, denominada “Cocinamos de manera saludable”, se procederá a explicar correctamente cuáles son los ingredientes clave para crear un comida completa y equilibrada. Posteriormente deberán elaborar una comida saludable, conforme a lo aprendido haciendo uso de alimentos como frutas de temporada y lácteos entre otros que estarán a su disposición.

En la tercera sesión, el alumnado acudirán al patio del colegio para competir en “Las Olimpiadas Saludables”. Se trata de una actividad tipo *gymkana* en la que el alumnado debe dividirse en grupos pequeños, de 7 u 8 personas, e ir rotando por 4 estaciones con actividades diferentes con el fin de recolectar el máximo número de monedas -denominadas “saludinos”- en cada juego. Cuando la rotación haya terminado se hará un recuento de los “saludinos” obtenidos por cada equipo. Éstos se enfrentarán en una prueba final, tras la que se determinará qué equipos quedan clasificados en el primer, segundo y tercer puesto de “Las Olimpiadas Saludables”.

Los tres juegos tendrán el objetivo principal de concienciar sobre la importancia de la práctica de actividad física. Para ello los juegos serán los siguientes:

El primer juego se llama “Supermercado saludable” para el que el alumnado se dispondrá por la cancha libremente. El objetivo principal de este juego será el de promover la compra e ingesta de alimentos saludables a través de varias listas (ver en anexos) de la compra que llevará el docente preparado con alimentos de todo tipo (saludables y no saludables). Para este juego habrá preparadas algunas cestas para que los distintos grupos depositen los alimentos saludables que aparecen en sus listas de la compra. En el centro habrá escondidas tarjetas (ver algunos ejem-

plos en anexos) con alimentos saludables y no saludables y deberán ir recogién-dolas y metiéndolas en sus cestas. El grupo de alumnos/as que más tarjetas de alimentos consiga o el primero que consiga todos los alimentos de la lista ganará. Algunas tarjetas se ganarán como recompensa tras sobrepasar obstáculos, responder preguntas sobre hábitos saludables e incluso hacer circuitos para conseguir tarjetas.

El segundo juego se llama "Emparejando alimentos" para el que se harán dos equipos para los cuales habrá dos filas. Deberán ir corriendo, esquivando una serie de obstáculos para llegar al final y volver una carta de las que allí se encuentran boca abajo para buscar su pareja. El alumno/a deberá hacer el relevo a otro compañero una vez voltee una carta para encontrar la pareja de la carta que sacó su compañero previamente. Se ganará un punto por cada pareja que se descubra.

El tercer juego y último juego se llama "Pásame ese tomate" para el cual se deberán disponer en corro para poder realizar lanzamientos de pelota. Deberán ir pasándose la pelota cada vez más rápido. En caso de que a alguien se le caiga la pelota, para no perder los puntos debe contestar a preguntas sobre alimentación saludable. Si la respuesta es incorrecta deberá pensar en un alimento saludable y describirlo con palabras que no lo delaten para que el resto lo pueda adivinar. Si lo logran adivinar no perderá el punto definitivamente.

La cuarta y última sesión, se realizará al finalizar la *gymkama*. En ella se repartirá a los participantes una merienda compuesta por snacks saludables, zumos naturales, agua, etc., como recompensa por el esfuerzo físico realizado. Esta actividad está enfocada a que los pequeños también tengan un rato de tiempo libre para disfrutar del ocio junto a sus compañeros.

METODOLOGÍA

A la hora de enfrentarnos al reto acerca de qué metodología emplear, decidimos acudir a los planteamientos de García Cordova

(2005). Para este investigador la utilidad y el valor de las encuestas como herramienta de investigación, especialmente en el contexto educativo son sumamente significativas. Señala que su utilización no solo sirve para recopilar datos y opiniones de grupos de población, con el fin de establecer posibles relaciones entre las distintas características de las personas que participan de ellas, sino también de los lugares, las situaciones o los hechos. Por otra parte, aporta una perspectiva de gran valía. Evitar malas interpretaciones, motivo por el cual las encuestas deben de redactarse y expresarse con un lenguaje sencillo.

El objetivo de estos cuestionarios tiene tres finalidades fundamentales:

- a) Conocer si se cumplen los requisitos alimenticios y de ejercicio físico expuestos en el marco teórico en la población escolar.
- b) Comparar los resultados entre dos centros diferentes de Educación Primaria, para, posteriormente, analizar los resultados y determinar las diferencias presentes en cuanto a características socioeconómicas y, en caso de haberlas, posibles causas de diferencia.
- c) Plantear una propuesta de intervención para fomentar hábitos de vida saludable entre el alumnado de Educación Primaria.

Muestra de estudio

Para la llevar adelante el estudio, los cuestionarios se les entregaron a diferentes niños y niñas pertenecientes al 3º curso de Educación Primaria. Los sujetos seleccionados son un total de 42 alumnos/as que pertenecen a dos centros ubicados en el municipio de Las Palmas de Gran Canaria. En lo que respecta a la situación económica del primero, se trata de una población que en general puede situarse en un arco de rentas media-bajas. Por lo que atañe al segundo, presenta una situación con rentas bajas-medias.

Instrumentos

El principal instrumento utilizado fue un cuestionario enfocado a conocer los distin-

tos hábitos de vida saludable del alumnado (descanso, alimentación, deporte, actividad física...). Se diseñaron un total de 30 preguntas de respuesta abierta y múltiple, relacionadas con la alimentación, tanto en el ámbito escolar como fuera de dicho espacio. Cuestiones como la alimentación que hay en casa, con qué frecuencia toman algunos alimentos en casa, las normas a la hora de la comida, etc.

Procedimiento de la investigación

Como primer paso hubo que delimitar el objeto y el marco de estudio y decidir sobre qué tema se iba a investigar. Seleccionado el tema de la alimentación y los hábitos saludables en niños y niñas durante la etapa escolar, escogimos también el apartado de ejercicio físico y su relación con la alimentación como tema transversal.

La herramienta óptima para la realización de la investigación valoramos que deberían ser los cuestionarios, para poder extraer la información y poder comparar los resultados de ambos centros. Tras su diseño, procedimos a entregar los cuestionarios que habrían de rellenar a través de un enlace de Google Forms. Finalmente, procedimos al análisis y estudio de los datos obtenidos y a la extracción de las conclusiones pertinentes. Tomamos de referencia una selección de doce

preguntas que consideramos más significativas dado que el conjunto total escapa a los límites de paginación establecidos para el presente trabajo.

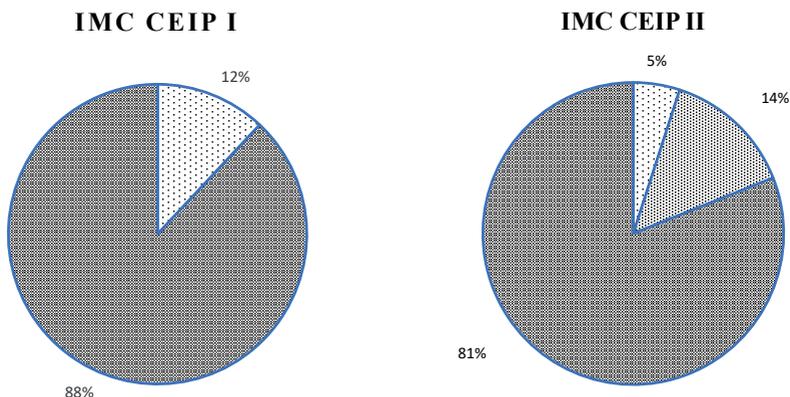
RESULTADOS

A continuación, pasamos al análisis de los resultados emanados de los cuestionarios. Con objeto de clarificar a qué centro corresponden los resultados, siguiendo el esquema del gráfico¹, aquellos que se encuentran a la izquierda pertenecen al CEIP I y los que se encuentran a la derecha al CEIP II.

En cuanto a los valores calculados en lo que respecta a peso y altura en base al Índice de masa corporal (IMC), los resultados obtenidos reflejan que ambos centros presentan alumnado con buenos hábitos a excepción del CEIP II, que posee 21 alumnos/as, de los cuales un 81% (17 alumnos/as) tienen valores normales, un 14% (3 alumnos/as) tiene sobrepeso y un 5% (1 alumno/a) tiene obesidad.

Estos datos vienen definidos por el contexto que posee el centro educativo ya que son muchas las familias que no poseen los recursos económicos suficientes para proporcionar una alimentación saludable a sus hijos/as. Por otro lado, el CEIP I ha obtenido mejores resultados puesto que posee 19 alumnos/as y tan solo un 12% (2 niños/as) tienen sobrepeso.

Figura 1: IMC del alumnado de ambos centros educativos.



HÁBITOS SALUDABLES

Figura 2: ¿Cuántas comidas realizas al día incluyendo el recreo y la merienda?



En las gráficas expuestas a continuación se analizan las variables de las preguntas que valoramos como más significativas en lo que respecta a los distintos hábitos saludables enfocados en la alimentación.

Como se puede observar sorprendentemente, si se contrastan estos resultados con lo anterior, focalizados en el IMC, apreciamos que el alumnado del CEIP II cuenta con una mejor rutina. La mayoría del alumnado realiza 5 comidas diarias, aunque seguramente serían de peor calidad que las que realiza el alumnado del otro centro educativo, dado el precario contexto socioeconómico. No obstante, habría que profundizar más en las posibles causas que motivan este resultado.

Con la selección de esta Figura 3 buscamos poner de manifiesto que, aunque haya

un gran porcentaje por ambas partes de alumnos/as que desayunan, es importante observar que en el CEIP II, a pesar de que las familias están más implicadas y concienciadas, observamos que hay un mayor número de alumnos que no desayunan. Además de prácticas culturales (“tener el estómago cerrado”), podría responder a esos factores de índole económico que señalamos más arriba.

Como ya hemos comentado, el alumnado que desayuna diariamente tiene menos probabilidades de desarrollar obesidad, que aquel otro que lo hacen de forma esporádica u ocasional. Los primeros tendrán una mejor alimentación durante el día, teniendo en cuenta el rendimiento académico y la memoria, lo que, por extensión, les llevaría a obtener mejores calificaciones en las diferen-

Figura 3: ¿Has desayunado antes de venir al colegio?

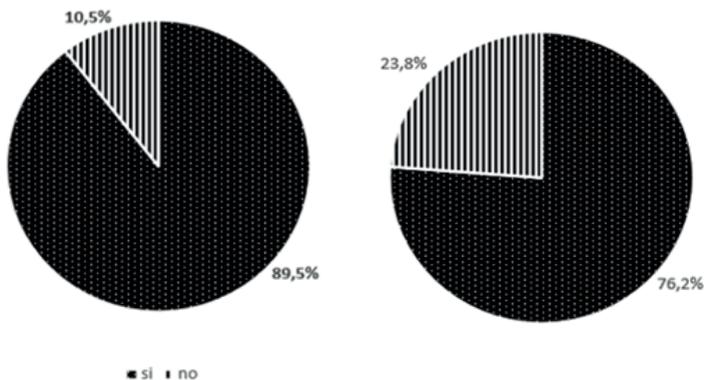
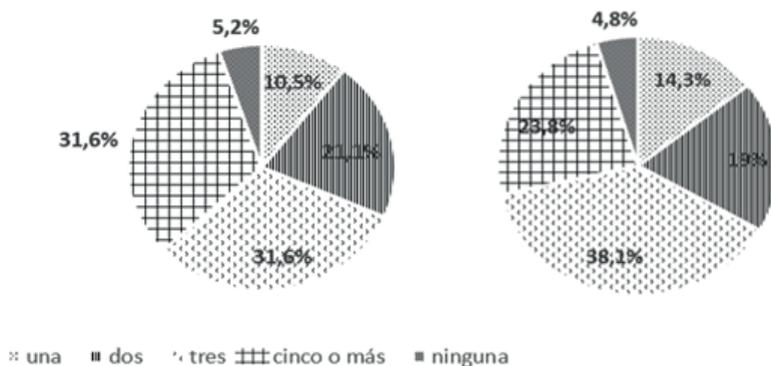


Figura 4: ¿Cuántas piezas de fruta comes al día?



tes pruebas y poder realizar con efectividad otras tareas igual de importantes para su formación. Muy diferente de los segundos

Como se puede apreciar al comparar ambas gráficas, puede decirse que en el CEIP I, aproximadamente un 60% del alumnado consume más de 3 piezas de fruta al día. Un claro indicativo de la preocupación familiar en ese sentido, pero también de su mayor nivel económico. Mucho más en tiempos de crisis como los actuales donde el valor de este tipo de productos se ha encarecido enormemente.

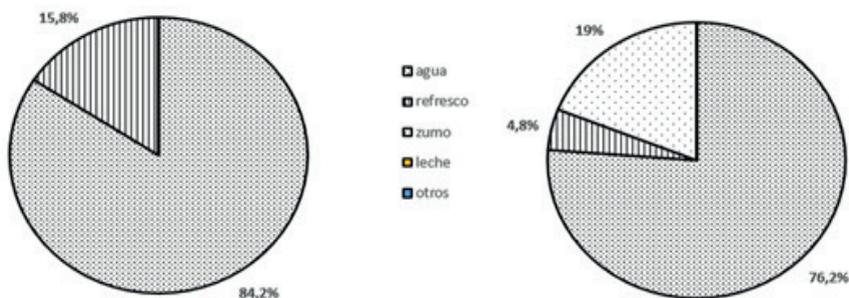
Tan solo un 5% reconoce no consumir ninguna, aspecto que, si se descartase el tema económico, podría deberse a factores como alergias, por ejemplo. En todo caso, habría que estudiarlo ya que viene casi a coincidir con el porcentaje con el CEIP II. En este último, sus resultados globales son muy parecidos, si

bien cabe aclarar que el centro hace entrega de comida a aquellas familias que acceden al proyecto "Desayuno saludable". De hecho, la mayor diferencia se encuentra en la media de tres piezas de fruta que respondería a esta iniciativa. Pocas familias podrían permitirse el acceso a una mayor cantidad como se refleja en las respuestas.

Con la ingesta de 5 piezas de fruta diarias aseguramos el aporte de vitaminas y minerales que el organismo necesita a lo largo del día, además de conseguir un aporte hídrico importante, ya que la fruta es agua en un 75-90%.

A la hora de enfrentarnos a esta comparativa, es importante aclarar que en ambos centros se consume agua en general durante las comidas. Resulta sorprendente que en el CEIP I un 15,8% del alumnado reconozca beber zumo de frutas durante las comidas, en

Figura 5: ¿Qué bebes habitualmente durante las comidas?

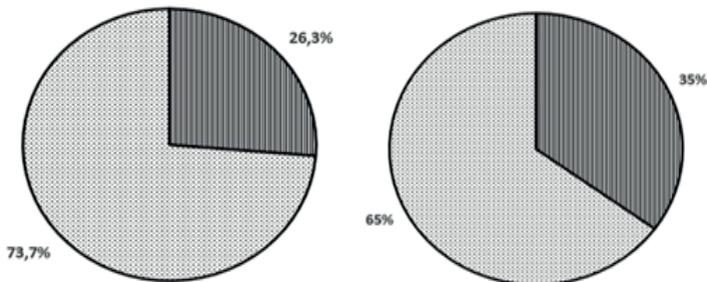


tanto que en el CEIP II lo haga un 19%. El siguiente paso sería analizar el tipo de bebida, si es 100% jugo, si es néctar... Curiosamente un pequeño porcentaje consume de este mismo centro consume bebidas azucaradas (refresco). Consideramos que esta gráfica podría ayudar a conocer un poco más las causas en torno al por qué algunos alumnos/as cuentan con un IMC tan alto para su edad, ya que podría corresponderse con el porcentaje de alumnado que se recoge en la Figura 1. Como sabemos este tipo de bebidas llevan al aumento de peso y, por extensión, sino se

realiza un cierto control, al incremento del riesgo de trastornos como enfermedades cardíacas y diabetes entre otras.

Tal y como podemos ver en la Figura que se muestra a continuación, hay un gran porcentaje de alumnado en ambos centros que come despacio lo que puede interpretarse como un buen indicador de esos hábitos alimenticios que buscamos. De hecho, casi hay correlación entre ambos. Además, el comer lento ayuda a que alcanzar una mayor sensación de saciedad, no engorda y favorece que el proceso de digestión sea completo. Por lo

Figura 6: ¿Comes rápido o despacio?

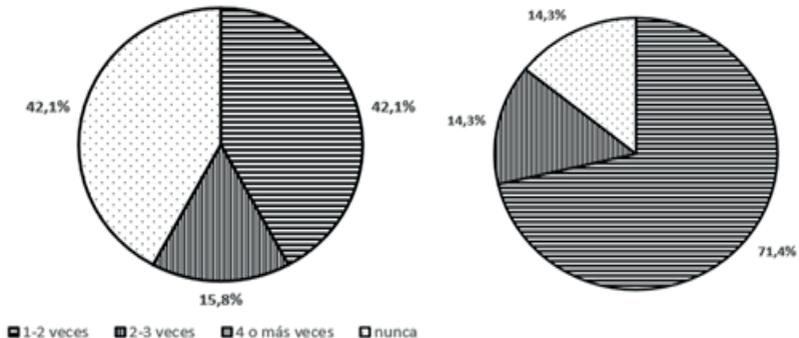


que se refiere al otro punto de la pregunta, si bien el porcentaje no es precisamente bajo, habría que investigar las costumbres familiares antes de sacar conclusiones erróneas. No obstante, cabe la posibilidad de que muchas no tengan en cuenta este aspecto.

Como se puede apreciar, de entrada, sorprende el porcentaje de alumnos que en el

CEIP I prácticamente no van nunca o de forma esporádica. Hecho que de nuevo incide en la preocupación de las familias o, al menos, en una mayor concienciación en torno a los productos que consumen o pueden consumir. Igualmente, en su capacidad económica, capaz de buscar un alimento de mayor calidad. En este sentido, como bien sabemos,

Figura 7: ¿Acudes a establecimientos de comida rápida?



los locales de comida rápida suelen ofrecer una oportunidad muy económica para quienes han de llenar sus estómagos a bajo coste, práctica que encajaría en el alumnado del CEIP II. Un indicador claro de los porcentajes obtenidos en la gráfica relacionada con el IMC, donde podemos ver que hay casos de sobrepeso e incluso obesidad infantil. Inversamente proporcional en el otro centro que al no acudir a ese tipo de establecimientos acaba por repercutir positivamente en la media de IMC. Cabe señalar que el consumo de comida rápida puede provocar enfermedades crónicas como la diabetes infantil.

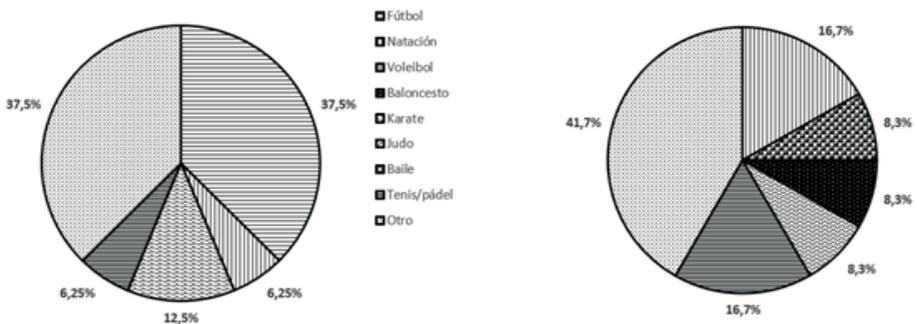
ACTIVIDAD FÍSICA, TIEMPO LIBRE Y DESCANSO

A continuación, se analizarán aquellas variables que valoramos como importantes en lo que respecta a la actividad física, tiempo y descanso del alumnado de ambos centros educativos.

Una vez más sorprenden los datos. Las familias del CEIP II en general pasarían, proporcionalmente, más tiempo con sus hijos/as en todos los sentidos. Particularmente si sumamos los porcentajes centrado en todos los días y todos los fines de semana, que técnicamente dispondrían de una mayor libertad de movimientos. Lo que habría de redundar en una mayor actividad física y una mejora en los índices de masa corporal que, como ya vimos, no tiene su reflejo en los resultados anteriores. Las familias se implican en gran medida con sus hijos para realizar actividades que no conlleven estar en casa con la videoconsola o la televisión y fomentar en sus hijos descendientes hábitos de vida saludables.

En el caso del CEIP I, el porcentaje para el mismo caso es muy inferior, prácticamente menos de la mitad, alrededor del 16%. Y más llamativo aún que en un 11% su actividad sea nula. Las familias también se implican, pero en menor medida en comparación con

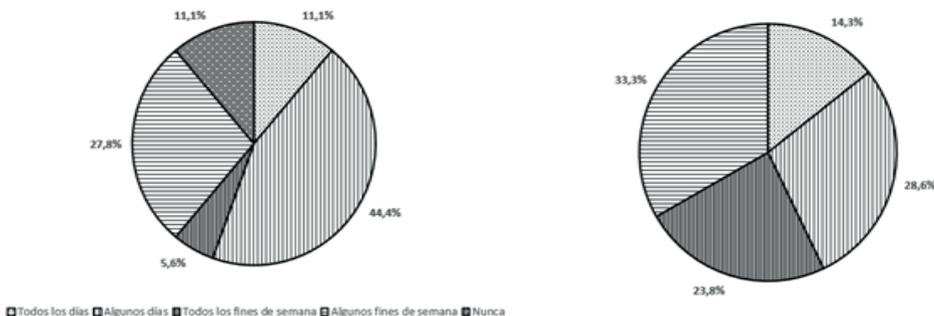
Figura 8: ¿Practicas algún deporte?



Podemos observar cómo hay un alto porcentaje de alumnos/as que practican algún deporte en ambos centros, aunque es mayor en el CEIP II y casi podría decirse más diverso, algo que estaría vinculado a los distintos lazos emocionales que pueden llegar a desarrollar con sus compañero/as, además de desarrollar habilidades sociales. Una posible interpretación desde una óptica económica apuntaría a que la mayoría de las familias no poseen trabajos estables o se encuentran en

desempleo, motivo por el cual tendrían una mayor opción de tiempo para poder llevar a sus hijos a los entrenamientos, partidos... etc. Por otra parte, los datos obtenidos del CEIP I deben de asociarse a la zona geográfica en la que se sitúa el centro ya que esta zona dispone de áreas como parques, plazas, avenidas e incluso zona próxima a la playa en la cual están diseñadas para la práctica de actividad física al aire libre lo que permite al alumnado de la zona disfrutarlas.

Figura 9: ¿Con qué frecuencia haces actividad física con tus padres? (excursiones, caminar, paseos en bici, correr, patinar, etc.)



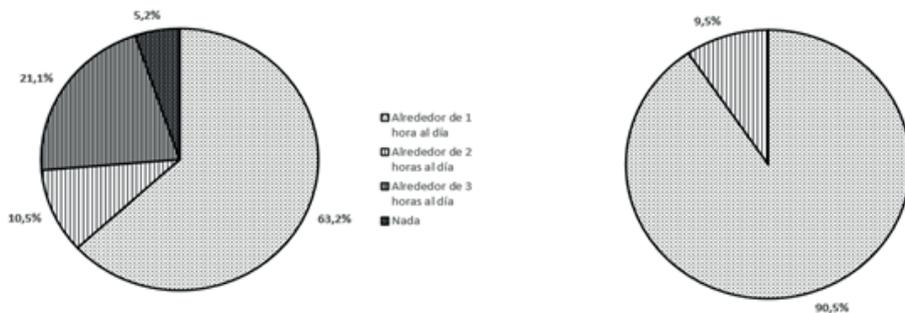
el otro centro educativo. Circunstancia que respondería a factores de índole socioeconómico y/o culturales, en los que habría que profundizar más.

Respecto a la dedicación al estudio, podemos comprobar que en ambos centros se aprecian datos muy llamativos. Desde alumnado que reconoce no dedicar ninguna hora a esta labor a aquellos otros que focalizan su

menor probabilidad de problemas de aprendizaje y mejores resultados, es decir, que una dieta de elevada calidad nutricional y alimenticia mejora el rendimiento académico.

Como ya hemos señalado más arriba, un consumo alimentario rico en nutrientes esenciales y con aporte energético de acuerdo con las necesidades individuales, se relaciona de manera significativa con un buen ren-

Figura 10: ¿Cuánto tiempo dedicas en casa a hacer los deberes y estudiar?



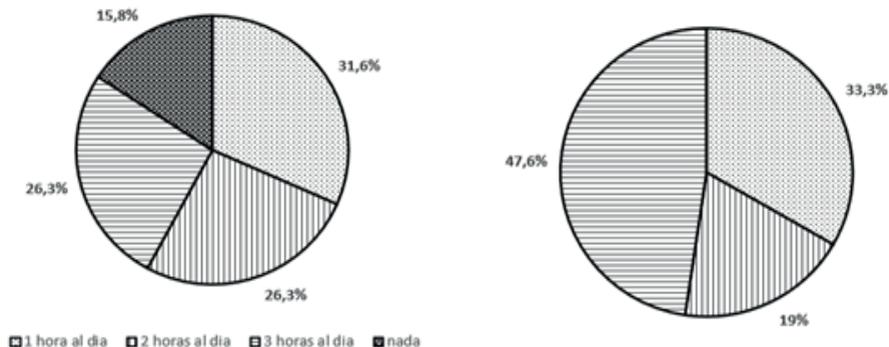
atención en más de tres horas al día, si bien lo común en ambos casos es dedicarle alrededor de una hora.

Este aspecto puede parecer no significativo dentro de los hábitos de vida saludables, pero, como sabemos, se encuentran estrechamente ligados. Un buen rendimiento académico y tener correctos hábitos nutricionales, en los que se realicen las cinco comidas diarias recomendadas, se asocian a una

mejor dimensión académica. Por dicho motivo una dieta equilibrada a la que se acompañe de las suficientes horas de estudio vendría a ser un factor determinante para la promoción de hábitos de vida saludable. De ahí que se podría decir que existe una fuerte relación entre el rasgo de responsabilidad y el rendimiento académico.

Los resultados obtenidos en esta pregunta reflejan claramente la preferencia de la

Figura 11: ¿Cuánto tiempo dedicas al día a jugar en la calle o con juguetes?



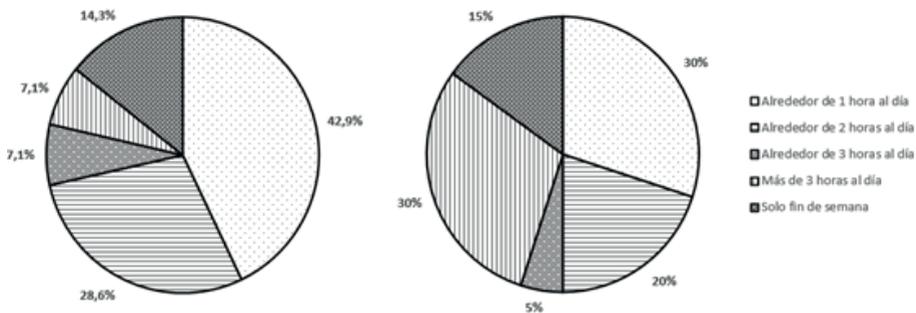
mayor parte del alumnado por realizar actividades de corte social en el espacio de la calle, bien sea con amigos o familiares o jugar con juguetes, lo que implicaría que no hacen un uso excesivo de las nuevas tecnologías para la edad que tienen, sin que descarten otros factores relevantes como el acceso a ellas, bien sea por motivos económicos como hemos comentado o por temas culturales asociados al ámbito familiar. Aun así, el escenario es diferente en ambos casos, si bien es prácticamente coincidente en el caso de aquellos que dedican alrededor de una hora diaria.

El CEIP I tiene un resultado muy llamativo el cual indica que un 15,8% del alumnado no dedica nada de tiempo a jugar en la calle o jugar en casa con juguetes lo que puede reflejar que haya alumnos que no tengan tiempo ya que tienen actividades extraescolares

o algún tipo de implicación deportiva que no se los permite. Curiosamente viene casi a coincidir con el porcentaje de aquellos que nunca salen de casa para realizar actividades diferentes, como recogimos en la Figura 9. Cabe señalar que durante la realización de las encuestas hubo muchos alumnos/as que indicaron que no jugaban con juguetes, puesto que ya eran mayores, lo que refleja un cambio de mentalidad, producto de procesos evolutivos y de madurez, pero también de la dinámica social imbuida de la tecnología de última generación presente en nuestras vidas.

En cuanto al CEIP II se refiere, presenta un mayor número de alumnos/as que pasan muchas horas realizando las actividades mencionadas, lo que podría responder a las características espaciales de la zona. Habla-

Figura 12: ¿Cuántas horas al día sueles jugar a la consola o navegar por internet?



mos de un barrio pequeño que dispone tan solo de una plaza que representa el punto de encuentro para los niños y niñas de la zona. A ello se añade, el hecho de que muchas familias no se puedan permitir ciertos bienes (consolas, ordenadores, tabletas...) que, en numerosas ocasiones se encuentran muy presentes en la vida de los infantes, particularmente desde el ámbito de la publicidad. Circunstancia que favorecería que sus familias considerasen relevante como alternativa que sus hijos/as se relacionen y participasen con otros niños/as de ese espacio tradicional que es la calle.

A primera vista, los datos que se recogen en la Figura 12 serían realmente preocupantes dado que habría un gran porcentaje del alumnado que haría uso de las tecnologías de última generación (videoconsola, móvil, tablet, ...) en su tiempo libre. No obstante, existe un sesgo en la muestra que debemos comentar. Como ya hemos visto no todas las familias disponen de los mismos recursos para la adquisición y mantenimiento de este tipo de bienes. Por lo que el número de respuestas totales recibido fue menor.

En ambos centros es significativo su empleo, siendo coherente que el porcentaje sea mayor en el CEIP I por las condiciones socioeconómicas señaladas anteriormente. No obstante, es llamativo ese 15% que solo lo hace los fines de semana, dado que se asemeja

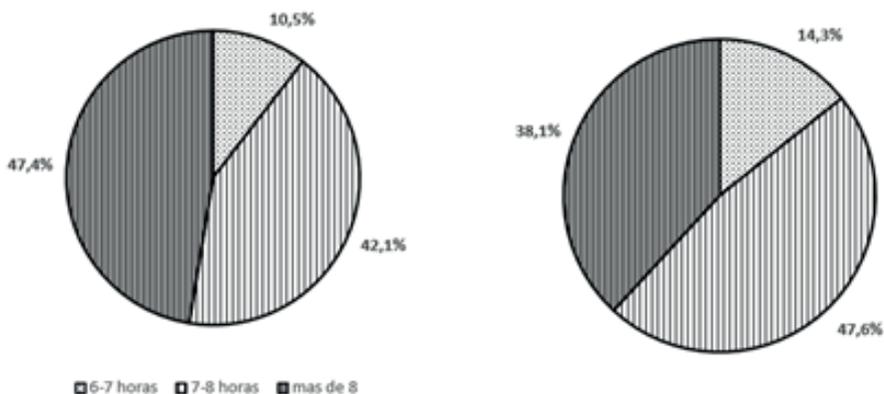
mucho a los porcentajes asociados a quienes no realizan ninguna actividad en la calle ni tampoco suelen realizar alguna práctica deportiva o física con sus padres.

Por otra parte, el sobre uso que realiza parte del alumnado del CEIP II es verdaderamente alarmante, en torno al 30%. Escenario que va mucho más allá del lapso temporal y que podría repercutir gravemente en su salud a medio largo plazo. Igualmente podría ser un buen indicador del sobrepeso en este alumnado. Si bien quedan pendientes otras variables como averiguar si el uso es compartido o no.

Dependiendo de cómo usemos la tecnología, puede ayudarnos a promover y promover hábitos de vida saludable a través de la gamificación o bien inducir de forma indirecta enfermedades propias de derivadas del sedentarismo asociado a una pantalla, caso de las cardiovasculares e incluso diabetes entre otras. No se nos escapa que estamos ante un problema social grave, dada la dinámica social imperante que busca armonizar el trabajo diario con el cuidado de los menores a través de una pantalla. Para combatir esta problemática existen diversas soluciones como, por ejemplo, los programas propuestos por la Consejería, por el propio centro escolar e incluso por las propias familias.

La conclusión a la que llegamos es la que indica que si un niño o niña que se alimenta

Figura 13: ¿Cuántas horas duermes por la noche?



de forma incorrecta y dedica muchas horas a estar delante de las pantallas no estará nada motivado para salir a hacer deporte, ganará peso y se volverá más sedentario. Una cadena de sucesos que podría derivar en ese cambio físico no acorde al canon establecido, que iría más allá del “gordito/a” y, por coextensión, provocar casos de acoso escolar.

Por último, hemos querido abordar el descanso de los infantes dado que es un aspecto primordial para la promoción de buenos hábitos alimenticios. En este sentido, puede decirse que el alumnado de ambos centros posee buenos hábitos de descanso de manera general. En conjunto la mayoría duerme entre 7 y 9 horas, frente a un porcentaje minoritario que lo hace entre las 6-7. Situación que no sería recomendable para niños entre 6 y 12 años de edad ya los especialistas recomiendan que a partir de esa edad se duerma entre 9 a 12 horas. Resultaría muy fácil atribuir esos porcentajes al empleo de dispositivos tecnológicos (videoconsola, tablet ...). En realidad, necesitaríamos conocer con mayor exhaustividad primero sí disponen de ellos, antes de extraer conclusiones erróneas.

Para los niños y niñas, el descanso es un factor muy importante que permitirá mantener una buena salud física y mental, así como un adecuado desarrollo. El sueño es tan importante y necesario como la actividad física. Si no se logra el suficiente no existirá un reposo de calidad, lo que podría afectar a procesos como la atención, la memoria, la capacidad de aprendizaje, además puede provocar mal humor, irritabilidad, problemas de comportamiento y debilitar el sistema inmunológico.

CONCLUSIONES Y VALORACIÓN

Antes de realizar este trabajo de investigación nuestra intención era la de analizar, a partir del trabajo de observación participante, los hábitos alimenticios y saludables del alumnado de Educación Primaria en un entorno controlado, ya que será el ámbito en el que habremos de desarrollar nuestra labor profesional en un futuro. Por dicho motivo

valoramos que una buena herramienta para obtener los datos necesarios era la entrega de cuestionarios a los alumnos y alumnas de los centros educativos citados.

Los hábitos de vida saludable pueden llegar a verse afectados directamente por muchos factores que pueden favorecer o disminuir el desarrollo no solo en los escolares sino de la población en general. Por lo que atañe al ámbito escolar que es el que nos ocupa, a partir de los resultados obtenidos en las encuestas, puede decirse que la mayor parte del alumnado consumía alimentos de bajo aporte nutricional, como galletas o bollería industrial. Tan solo unos pocos almorzaban fruta o alimentos saludables.

Este comportamiento que ocurría en el aula no es algo aislado, al contrario, vendría a ser un reflejo de lo que pasa realmente en la sociedad. Es decir, no podemos soslayar que en los últimos años hemos padecido no solo una pandemia sino también una crisis económica, circunstancia que ha influido en los modos de vida y en la posibilidad de acceso a determinados productos. Situación que repercute directamente en la salud de los individuos. Una falta de cuidado que se ha traducido en el incremento de las enfermedades cardiovasculares y la obesidad, que preocupan a gran parte de la sociedad española y que cada vez aparecen en edades más tempranas, en línea con lo propuesto por Andrade (2013) para quien el problema del sedentarismo y los malos hábitos de alimentación han ido evolucionando según se ha progresado en nuevas tecnologías para el ocio y nuevos alimentos sintéticos o precocinados.

En un sencillo ejercicio de análisis visual de nuestros centros comerciales, zonas de ocio, parques de diversiones..., se puede apreciar que los hábitos alimentarios de la parte de la sociedad que participa de ellos están basados en el consumo de comida precocinada y procesada, lo que se conoce como “comida rápida”. Una práctica extendida casi a todos los niveles sociales motivada por la dinámica laboral contemporánea y la

“necesidad” de un mundo interconectado las 24 horas del día. Lo que conlleva el consumo de productos ultraprocesados de los que no somos conscientes, en la misma medida que tampoco lo somos de las consecuencias que esto puede generar en nuestro organismo a largo plazo.

Por este motivo consideramos de vital importancia promover dentro de los centros educativos unos correctos hábitos alimenticios, ya que esto contribuiría a una buena calidad de vida. A su vez, se debería incidir e insistir sobre la importancia de consumir ciertos alimentos, así como ofrecer alternativas saludables y poner el énfasis en el impacto contemporáneo y futuro del sobrepeso y la obesidad.

Un escenario que podría derivar en consecuencias negativas para el desarrollo y la calidad de vida del alumnado, que bien podría evitarse de actuar con antelación en línea con lo defendido por Diego-Cordero et. al (2017). Como bien señalan estos investigadores, este hecho nos permitirá ponernos como objetivo trabajar en las medidas para luchar contra la obesidad y conseguir prevenirla y/o disminuirla, ya que las enfermedades fuertemente relacionadas con la obesidad generan un gran coste sanitario cuando ésta está consumada, pero también incapacitan a la persona en su vida personal y laboral.

Una buena línea de actuación sería empezar a implementar programas que utilizaran la gamificación como una estrategia para el fomento de esos buenos hábitos de vida que buscamos para los escolares e influir de forma positiva a largo plazo en su estilo de vida, por extensión, de la sociedad.

En suma, todo apunta y nos conduce a que los programas de Educación para la Salud no se deberían de conformar con desarrollar conceptos, sino que es igualmente necesario diseñar estrategias para que se produzcan realmente cambios en las conductas alimentarias, intentando reconciliar lo apetecible con lo sano. Programas y estrategias que tendrían, a su vez, que estar íntimamente relacionados con el contexto del centro escolar,

con especial urgencia en su puesta en marcha en aquellos más marginales.

Todo ello no será posible si no se le concede a la alimentación la importancia que merece dentro del currículum educativo, de forma que consigamos alumnos bien formados, reflexivos y críticos ante la presión social de determinadas dietas o productos milagrosos, al mismo tiempo que prevendrían muchos problemas de rendimiento escolar provocadas por carencias alimenticias, y, lo que es más grave, la alta incidencia de enfermedades nerviosas íntimamente relacionadas con la propia alimentación.

En definitiva, hacemos nuestras las palabras de Bonito (2015) cuando defiende que la educación hace, indiscutiblemente, bien a la salud y la salud a la educación. Cuanto mejor sea la condición de la salud de nuestros estudiantes, es más probable que estos mejoren su rendimiento académico, así como mayores serán las recompensas en términos de mejoría de su calidad de vida futura.

Gracias a la constante búsqueda de información hemos comprendido que es realmente necesario que los docentes estemos informados en todo momento ya que habrá mucha información que contrastar e incluso que ha podido llegar a cambiar. Además, los docentes deben ser, ante todo, personas comprometidas con su profesión y comprensibles ante las situaciones personales de sus estudiantes, y no quedarse simplemente en meros transmisores de conocimientos. La sociedad cambia, y con ella cambia también la escuela, por lo que el docente debe innovar según las exigencias que la sociedad establece.

Así, este trabajo puede servir de apoyo dentro del ámbito de la investigación y ayudar a otros investigadores que traten el mismo tema gracias a la cantidad de información contrastada y referenciada que recoge.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez M., N. (2019). Alimentación y Salud: la obesidad como factor de riesgo. *Alimentación y salud: la obesidad como factor de riesgo*, 81(81), 1-81.
- Alviter, N. G. V., y Moctezuma, E. M. (2017). Impacto de la promoción de estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida. *Drugs and Addictive Behavior (histórico)*, 2(2), 225-235.
- Andrade, A. B. (2013). Adicción a la Internet: una amenaza emergente contra la salud pública. *Revista de la Sociedad Peruana de Medicina Interna*, 26 (2) 51-52.
- Bonito, J. (2015). La educación para la salud en la actualidad: algunas breves notas. *Atención Primaria*, 47 (1), 32-37.
- Costa, M. y López, E. (2008). *Educación para la salud. Guía práctica para promover estilos de vida saludables*. Pirámide.
- De Diego-Cordero, R., Fernández-García, E., y Romero, B. B. (2017). Uso de las TIC para fomentar estilos de vida saludables en niños/as y adolescentes: el caso del sobrepeso. *Revista Española de comunicación en Salud*, 1, 79-91.
- Gordillo Gordillo, M. D., Sánchez Herrera, S., y Bermejo García, M. L. (2019). La obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física. *INFAD: Revista de Psicología*, 1(2), 331-344.
- Lopez-Sobaler AM, Aparicio, A Salas-Gonzalez MD, Loria Kohen V y Bermejo López, L.M. (2021). Obesidad en la población infantil en España y factores asociados. *Nutr Hosp*, 38(2), 27-30.
- Macías, A.I., Gordillo, L.G. y Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Child nutrition*, 39 (3), 40-43.
- Moreno, LA, Rodríguez, G., Fleta, J., Bueno-Lozano, M., Lázaro, A., y Bueno, G. (2010). Tendencias de hábitos alimentarios en adolescentes. *Revisión crítica en ciencia de los alimentos y nutrición*, 50 (2), 106-112.
- Muñoz, A., Fernández, N. y Navarro, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis Scientific Technical Journal*, 1(1), 87-104.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=D081D79238E452ADA796D658FD7C1C58?sequence=1
- Organización Mundial de la Salud (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud* [Documento en línea]. Disponible: http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/sbd46_p2.pdf
- Rigolfas, R., Padró, L. y Cervera, P. (2010). *Educación en la alimentación y la nutrición*. Tibidabo Ediciones.
- Rodríguez, P.L. (2006). *Educación Física y salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. INDE.
- Romero-Fernández, MM, Royo-Bordonada, MA, y Rodríguez-Artalejo, F. (2013). Evaluación de la publicidad televisiva de alimentos y bebidas durante el tiempo de visualización de los niños en España utilizando el modelo de perfil de nutrientes del Reino Unido. *Nutrición de salud pública*, 16(7), 1314-1320.
- Sánchez, J.J., Jiménez, J.J., Fernández, F. y Sánchez, M.J. (2013) Prevalence of child and youth obesity in Spain in 2012. *Revista Española Cardiología*, 66, 5, 371-6.
- Serra L, Ribas L, Aranceta J, Pérez C, Saavedra P, Peña L. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Med Clin*, 121(19): 725-32.
- VV.AA. (2006). *Guía de comedores escolares. Programa PERSEO*, 122. Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación.
- VV.AA. (2017). *Encuesta Nacional de Salud en España (ENSE)*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Disponible en: https://www.msccbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ ENSE2017_notatecnica.pdf

ANEXO

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES

Estimados/as alumnos/as les agradecería vuestra colaboración para rellenar este formulario sobre los hábitos alimentarios y de actividad física en la edad escolar. El cuestionario es anónimo.

¿Cómo contesto el cuestionario?

Para completar este cuestionario debes leer atentamente todas las preguntas y contestar con la mayor sinceridad posible. En la mayoría de las preguntas tendrás que marcar sólo UNA respuesta (X). Sin embargo, en algunas preguntas puedes marcar más de una casilla (está indicado).

Muchas gracias por tu colaboración.

Antes que nada... algunas preguntas sobre tí

¿A qué curso vas? _____ Eres un niño o una niña? _____ ¿Cuántos años tienes? _____
 ¿Cuánto pesas? _____ kg ¿Cuánto mides? _____ m

Algunas preguntas sobre tu alimentación

¿Cuántas comidas realizas al día incluyendo el recreo y la merienda?

Dos Tres Cuatro Cinco Más de cinco

¿Has desayunado antes de venir al colegio? Sí No

¿Qué suele desayunar? Puedes marcar varias casillas

Leche Zumo Bollería Cereales, galletas... Yogur Fruta Bocadillo Nada

¿Cuántas piezas de fruta comes al día?

Una Dos Tres Cinco o más Ninguna

¿Cuántas veces comes a la semana estos alimentos?

	4 o más veces	3 veces	2 veces	1 vez	Nunca
Lentejas					
Pan					
Legumbres					
Papas sancochadas					
Papas fritas					
Arroz					
Pescado					
Pasta					
Pollo					
Lomo					
Ternera					
Comida rápida (hamburguesa, pizza, perrito caliente...)					
Comida frita					
Verduras y hortalizas					
Fruta					
Huevos					
Lácteos (yogur, leche...)					
Bollería/dulces					
Refrescos					
Agua					

¿Qué bebes habitualmente durante las comidas?

Agua Refresco Zumo Leche Otros

¿Cuánta agua bebes al día? De 2-4 vasos De 4-6 vasos De 6-8 vasos Más de 8 vasos

¿Comes rápido o despacio? Rápido Despacio

¿Qué has comido o bebido durante el recreo? Puedes marcar varias casillas.

Bollería Yogur Cereales, galletas... Frutos secos Bocadillo Fruta Zumo

¿Qué sueles merendar? Puedes marcar varias casillas.

Bollería Yogur Cereales, galletas... Frutos secos Bocadillo Fruta
Zumo Bollería Refrescos

¿Comes en el comedor del colegio? Sí No

¿Comes muchos dulces (chocolate, donuts, pasteles, golosinas, etc)?

Marca cuántos sueles comer al día.

Dos Tres Cuatro Cinco Más de cinco

¿Acudes a establecimientos de comida rápida? Marca con una X cuántas veces vas.

1-2 veces a la semana 4 o más a la semana 2-3 veces a la semana Nunca

¿Sueles comer viendo la televisión?

Sí No

Algunas preguntas sobre tus hábitos de actividad física

¿Cómo vas al colegio habitualmente?

Andando Coche Transporte público Moto Bicicleta o patinete
Transporte escolar

Si haces algún trayecto de ida al colegio caminando ¿Cuánto tiempo caminas?

Muy poco (menos de 5 minutos) Poco (entre 5 y 15 minutos)

Mucho (más de 15 minutos)

Habitualmente, ¿cómo vuelves del colegio?

Andando Coche Transporte público Moto Bicicleta o patinete
Transporte escolar

Normalmente, subes a casa:

Por las escaleras Por el ascensor Por escaleras y ascensor indistintamente

Vivo en una casa o piso bajo

Normalmente, bajas de casa:

Por las escaleras Por el ascensor Por escaleras y ascensor indistintamente

Vivo en una casa o piso bajo

Durante el recreo, ¿qué haces habitualmente?

Correr Pillar Andar Escondite Poli-ladrón Bailar Hablar Leer
Otro

¿Realizas alguna actividad física extraescolar?

Sí No

Si es que sí, marca con una X qué deportes haces:

Fútbol	Baloncesto	Balonmano	Tenis/pádel	Natación	Karate
Judo	Patinaje	Voleibol	Atletismo	Baile	Otro

¿Cuántos días a la semana?

Uno	Dos	Tres	Cuatro	Cinco
-----	-----	------	--------	-------

¿Realizas algún tipo de deporte organizado? (n un club federado) Si es que sí, indica cuántos días.

Sí No

¿Cuántos días a la semana?

Dos Tres Cuatro Cinco Más de cinco

¿Con qué frecuencia haces actividad física con tus padres? (excursiones, caminar, paseos en bici, correr, patinar, etc.)

Todos los días Todos los fines de semana Nunca Algunos días Algunos fines de semana

¿Cuánto tiempo dedicas en casa a hacer los deberes y estudiar?

Alrededor de 1 hora al día Alrededor de 2 horas al día Alrededor de 3 horas al día Nada

¿Cuánto tiempo dedicas al día a jugar?

Alrededor de 1 hora al día	Alrededor de 2 horas al día	Alrededor de 3 horas al día
Más de 3 horas al día	Sólo los fines de semana	

¿Cuántas horas al día sueles ver la televisión?

Alrededor de 1 hora al día	Alrededor de 2 horas al día	Alrededor de 3 horas al día
Más de 3 horas al día	Sólo los fines de semana	

¿Cuántas horas al día sueles jugar a la consola o navegar por Internet?

Alrededor de 1 hora al día	Alrededor de 2 horas al día	Alrededor de 3 horas al día
Más de 3 horas al día	Sólo los fines de semana	

¿Cuántas horas duermes por la noche?