



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Título del trabajo : Creencias y actitudes en torno
a la alimentación y actividad física infantil.

Autor/a

Sandra Sanz Soria

Director/a

Luis Miguel Pascual Orts

Universidad de Zaragoza. Campus de Teruel. Facultad de Ciencias Sociales y
Humanas.

Año 2014.

ÍNDICE

	Pág.
1. Resumen	3
2. Introducción- Justificación	4
3. Marco teórico.....	5
a. Promoción de la salud	6
i. Evolución del término de “Promoción de la salud”	6
b. La actividad física	7
i. El ejercicio y la actividad física.....	7
ii. Beneficios de la actividad física	7
iii. Promoción de la actividad física en la escuela.....	8
iv. La actividad motriz en educación infantil.....	9
v. Relación entre la actividad física la salud.....	9
c. La alimentación.....	10
i. La alimentación y la nutrición	10
ii. La educación nutricional.....	10
iii. La alimentación equilibrada.....	11
iv. La alimentación según edades.....	12
v. Importancia de la educación en la alimentación.....	13
4. Objetivos.....	15
a. General	15
b. Específicos.....	15
5. Metodología.....	16
a. Diseño.....	16
b. Población y muestra	16
c. Variables a estudiar	17
d. Instrumentos y técnicas de recolección de datos.....	17
e. Procedimiento	18
6. Resultados.....	19
a. Creencias y actitudes en torno a la alimentación.....	19
b. Creencias y actitudes en relación con la actividad física	25
c. Creencias sobre salud física y alimentaria.....	29

7. Conclusiones	32
8. Glosario terminológico	34
9. Referencias bibliográficas.....	37
10. Anexos.....	41

1. Resumen

A través de este trabajo se trata la promoción de la salud en alimentación y actividad física en los niños, más concretamente se estudian las creencias y actitudes que las personas adultas de zonas rurales tienen sobre ello, es decir, saber si existen conocimientos sobre hábitos saludables, tanto en alimentación como en actividad física infantil. Esto se realiza con el fin de indagar sobre la calidad de la promoción de salud de la población infantil existente en estas zonas.

Para ello, se ha elaborado un cuestionario y se ha realizado a personas de la población adulta de la zona rural. En éste se ha llevado a cabo un análisis descriptivo del que se han extraído los resultados de la población y muestra seleccionada, siendo éstos analizados posteriormente mediante tablas y gráficos estadísticos.

Palabras clave: actividad física, alimentación, hábitos saludables, población infantil, promoción de la salud.

2. Introducción- Justificación

Cuando hablamos de promoción de la salud sabemos que estamos haciendo referencia a la mejora de ésta pero, ¿realmente sabemos mejorarla? y, ¿qué sucede con la promoción de la salud infantil? Entendemos que se dirige a estrategias para incrementar la salud en los niños pero, ¿es esta promoción eficaz? es decir, ¿conocemos las pautas que hay que seguir para el correcto funcionamiento de la salud infantil?

Si nos adentramos más concretamente en la alimentación y la actividad física nos damos cuenta que la población en general se divide en ideas y opiniones al respecto. Está claro que cada persona tiene unas ideas y unos conocimientos pero, al igual que entre los miembros de una misma familia pueden haber diferentes opiniones sobre un partido político, en la promoción de la salud alimentaria y actividad física infantil sucede lo mismo, entre personas que conviven en una misma área o núcleo, en este caso una zona rural, hay opiniones e ideas iguales y distintas sobre el mismo concepto.

Es entonces cuando hay que preguntarse : ¿hay una promoción de calidad? es decir, ¿se conoce cuáles son los hábitos saludables para una alimentación infantil sana y el funcionamiento de una correcta práctica de ejercicio?

Para estar fuertes y sanos hay que saber llevar a cabo unos hábitos saludables y, ¿cómo se adquieren estos hábitos?, pues se consiguen teniendo una buena promoción de la salud en alimentación y actividad física y conociendo las estrategias adecuadas para alcanzarlos correctamente. No obstante, puede que la promoción no llegue de igual manera a toda la población. Generalmente, conocemos, en cierto modo, como puede ser la promoción de la salud infantil a grande escala, pero seguramente no es lo mismo cuando nos paramos a pensar cómo es en determinados núcleos, como puede ser una zona rural, donde la tecnología y la información son comparablemente más escasas a las de una ciudad.

En conclusión, una promoción será adecuada sobre la población cuando se vean reflejadas unas pautas correctas de alimentación sana y equilibrada y una saludable práctica de actividad física, lo que consigue que las personas tengan un rendimiento óptimo e incrementen su estado de bienestar.

3. Marco teórico

a. Promoción de la salud

i. Evolución del término de “Promoción de la salud”

Para empezar, hay que saber que el término de promoción de la salud hace referencia a una actividad que pretende conseguir mejoras en la salud de la población, pero su significado ha evolucionado desde su aparición durante la primera mitad del siglo XX.

La primera concepción del término se conoce como “tratamiento y atención”. En ella el objetivo principal es la terapia como método de estrategia de promoción. Por lo tanto, la concepción de salud se presenta como la ausencia de enfermedad, lesión o discapacidad.

Otro grupo de concepciones se centra en la “prevención” entendida como la medida de anticipación de la aparición de una enfermedad, lesión o discapacidad.

Un tercer grupo gira alrededor de la “reforma social y ambiente”. Aquí destacan los factores sociales, económicos, políticos y medioambientales que determinan la salud de la población. La promoción de la salud consiste en actuar sobre estos determinantes de la salud y capacitar a la gente para aumentar el control sobre su propia salud y condiciones de vida. Esto significa, entre otras cosas, crear ambientes saludables, elaborar políticas sociales de salud, desarrollar habilidades personales, comprometerse con la reducción de las desigualdades sociales y fortalecer la participación comunitaria.

b. La actividad física

Una de las áreas que se trabaja en la promoción de la salud es la actividad física.

i. El ejercicio y la actividad física

A nivel metabólico la *actividad física* y el *ejercicio* no son términos intercambiables, ya que tienen significados distintos. “La actividad física es un movimiento corporal producido por la contracción de los músculos que produce un aumento en el gasto de energía por encima de los niveles basales” (Fernández, Martínez y López, 2006, p 41), mientras que “El ejercicio físico designa aquella actividad física planeada, estructurada y realizada con el objetivo de incrementar el bienestar físico” (Vázquez Martínez y cols., 2005, p 271).

ii. Beneficios de la actividad física

Muchas son las razones por las cuales se debe realizar actividad física. La evidencia de los beneficios y los riesgos de la inactividad para la salud y el bienestar de la población ha posibilitado que la actividad física se considere una área de actuación importante en las políticas sociales y los planes de salud pública de muchos países.

Uno de los puntos clave es que la actividad física, para ser beneficiosa, no debe ser intensa. Las personas de todas las edades pueden beneficiarse de una actividad física moderada diariamente. Lo más adecuado es realizar una media de 30 minutos de ejercicio moderado al día y, preferentemente, todos los días de la semana.

Los beneficios que produce el ejercicio realizado de forma moderada se reflejan en los diversos aparatos y sistemas del organismo:

- Aumenta el gasto energético, lo que contribuye a consumir el exceso de calorías consumido y previene de esta forma la obesidad.
- Aumenta la sensibilidad a la insulina es decir, se controlan mejor los niveles de ésta y, previene el desarrollo de la diabetes de tipo 2.
- El ejercicio aeróbico aumenta el colesterol bueno.

- Mejora la aparición de problemas de trombosis.
- Mejora la composición corporal, favoreciendo el consumo de grasas de los depósitos y, por lo tanto, evitando la acumulación de ésta que provoca el aumento de peso.
- Disminución de la tensión arterial.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Contribuye a disminuir el riesgo de sufrir un infarto o de fallecer por causas del corazón.
- Libera endorfinas, sustancias que a nivel cerebral se implican en la producción de sensación de bienestar.

iii. Promoción de la actividad física en la escuela

La promoción de la actividad física no solamente se debe dar en las personas adultas, en los más pequeños es igual de importante y como buen recurso debe de favorecerse desde la escuela, mediante programas curriculares y extracurriculares de actividad física que satisfagan las necesidades e intereses de todo el alumnado, incluyendo también a quienes están físicamente menos capacitados y a aquéllos con necesidades educativas especiales.

“Los profesionales encargados de impartir programas de promoción de la actividad física relacionada con la salud han de evitar que la participación de las personas interesadas en la práctica física se convierta en un sacrificio, un castigo o una experiencia negativa” (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014).

Las interacciones que se producen en la Educación Física, tanto motrices como socioafectivas, son mucho mayores que las que se pueden encontrar en cualquier otra área. Esto da la oportunidad a los alumnos de enfrentarse a sus miedos y competencias y compararse con el resto de compañeros fomentando diversos valores.

iv. La actividad motriz en Educación Infantil

Además de la Educación Física, en la escuela también se favorece la motricidad para los alumnos de Educación Infantil. Ésta ocupa un lugar muy importante en estas edades, porque “el movimiento es el medio privilegiado para que los niños accedan a la experiencia y al conocimiento” (Ríos Bernal y Toledo Pereira, 2013).

Hay muchos motivos que sugieren la inclusión de la motricidad en Educación Infantil:

- a) Las habilidades físicas que se desarrollan mejoran los sentimientos generales del niño.
- b) Las destrezas motrices creativas desembocan en una participación más cualitativa en todos los aspectos de interacción.
- c) El movimiento es una necesidad esencial de los niños: al ser reprimido, a menudo puede conducir a comportamientos menos deseables.
- d) Las actividades de gran esfuerzo realizadas por niños con un alto grado de motivación tendrán como resultado mejores niveles de aptitud muscular y cardiovascular.

v. Relación entre la actividad física la salud

“La predisposición hereditaria y el estilo de vida de cada persona tienen gran influencia en el estado de salud de cada persona, especialmente una actividad física adecuada y una dieta de alta calidad” (Melvin, 2002, p 3).

Una ejercicio físico moderado puede mejorar el estado de salud, ya que ayuda a prevenir el exceso de peso, además de intervenir en otros aspectos de la condición física. La condición física relacionada con la salud, incluye no solo un peso sano, sino también una estado físico cardiovascular y respiratorio adecuado, una fuerza y resistencia musculares ajustadas y una flexibilidad suficiente. Al igual que la actividad física, el ejercicio se ha convertido en algo muy importante para ayudar a prevenir, y muchas veces tratar, muchas de las enfermedades crónicas. Las personas físicamente activas disfrutan de una mayor calidad de vida, porque padecen menos efectos negativos sobre la

salud. Además, la actividad física supone también un incremento de la esperanza de vida.

c. La alimentación

Otra área que se trabaja en la promoción de la salud y que va unida con la actividad física es la alimentación.

i. La alimentación y la nutrición

Aunque, en general, utilizamos el término de alimentación para referirse a cualquier acto relacionado con la comida, no es lo mismo alimentarse que nutrirse. La alimentación hace referencia a la “suministración de alimentos al cuerpo necesarios para su funcionamiento” (Izquierdo Hernández, 2003) y, por otro lado, “la nutrición suele definirse como la suma total de todos los procesos implicado en la ingesta y utilización de las sustancias alimentarias por parte de los seres vivos, es decir, la ingestión, la digestión, la absorción y el metabolismo de los alimentos” (Sáez Pérez, 2014).

ii. La educación nutricional

Una buena educación nutricional es la base para llevar a cabo una alimentación sana desde pequeños. En ella se destacan los tres ámbitos más importantes en los cuales hay relación a edades tempranas: la familia, la escuela y la comunidad.

La familia tiene unas condiciones privilegiadas ya que es la primera responsable de la formación de los hábitos alimentarios de sus componentes. Su educación nutricional contribuye a la formación de hábitos alimentarios saludables.

En la escuela se establecen programas dentro del currículum que constituyen un medio para el niño donde la información está dirigida por la sistema educativo y la tarea del docente. También, ofrece servicios como el comedor escolar, donde se pone en práctica la teoría sobre la alimentación saludable trabajada en las aulas.

En el tercer ámbito que es la comunidad, el medio social en el que se desarrolla el niño, se relaciona con sus padres y contrasta lo aprendido en la familia y la escuela, la información sobre alimentación y salud abunda en los medios de comunicación. Esto tiene una parte positiva que es la de promover el interés de la población por una alimentación sana y equilibrada, pero muchas veces puede que la información que se dé vaya en contra de los principios saludables de los educadores sanitarios y provoque un cierto descontrol entre la población.

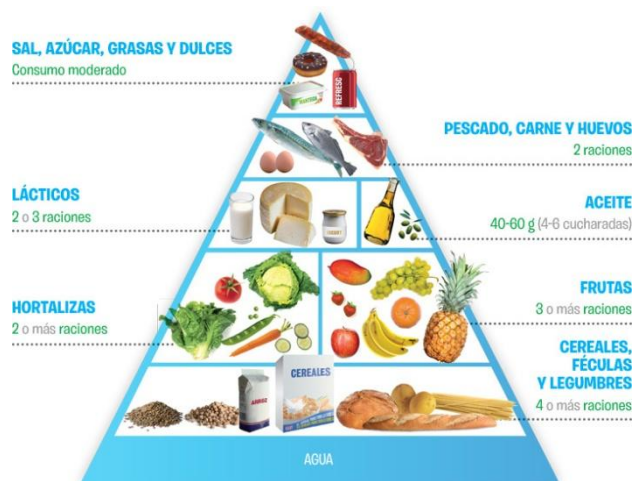
iii. La alimentación equilibrada

Es evidente que para tener una conducta alimentaria preventiva hay que empezar en la edad infantil, puesto que los hábitos adquiridos y practicados a lo largo de los años son muy difíciles de cambiar. Para llevar a cabo una alimentación saludable se toman de referencia los objetivos nutricionales con la finalidad de lograr la prevención de las enfermedades crónicas y degenerativas relacionadas con los malos hábitos dietéticos.

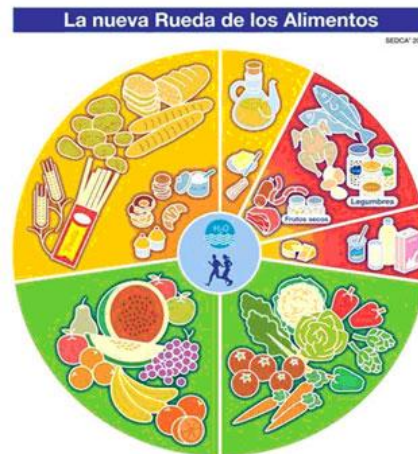
Para conseguir unos hábitos nutricionales saludables en todas las edades es necesario que los objetivos nutricionales lleguen de forma comprensible a la mayor parte de la población. Con este objetivo de establecer unos hábitos sanos alimentarios se han creado las guías alimentarias. Éstas representan la forma práctica de alcanzar los objetivos nutricionales indicando los aspectos que deberían modificarse.

Para cumplir con los objetivos nutricionales y llevar a cabo las recomendaciones de las guías alimentarias existe la pirámide alimentaria o, más recientemente, la rueda de los alimentos, instrumentos diseñados para indicar cuáles son los alimentos y qué cantidad de ellos debemos incluir en la dieta, además de mostrar qué función tienen en la nutrición.

PIRÁMIDE ALIMENTARIA



RUEDA DE LOS ALIMENTOS



Se puede decir que una alimentación equilibrada es aquella que se basa en la variedad, racionalidad e idoneidad, es decir, la que incluye diariamente raciones de distintos alimentos de cada grupo, la que raciona las proporciones de los alimentos y la que se adapta a las necesidades nutricionales propias de cada persona.

iv. La alimentación según edades

No en todas las edades existen las mismas necesidades nutricionales y, por tanto, hay que distinguir según etapas o períodos.

- *Preescolar*

La primera etapa es la etapa preescolar que se corresponde con el niño de 2 a 6 años. A esta edad el niño ya ha alcanzado la madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes.

El preescolar sabe reconocer y elegir los alimentos de las distintas comidas al igual que al adulto. En esta elección tienen mucha importancia los procesos de observación e imitación, de tal modo que el niño tiende a comer lo que ve comer a los adultos que le rodean y a sus propios compañeros.

- *Escolar*

El periodo escolar incluye los niños desde los 7 años hasta los 10-12 años.

Esta etapa se caracteriza por ser un período de crecimiento estable y por ser donde se consolidan los hábitos alimentarios, por tanto, los factores educativos son muy importantes en los tres ámbitos (familia, escuela y comunidad), pero sobretodo en la familia y en la escuela que es donde más tiempo pasan los niños.

Los objetivos nutricionales fundamentales en esta etapa son: conseguir un crecimiento adecuado, evitar los déficits de nutrientes necesarios y consolidar unos hábitos alimentarios correctos que permitan prevenir los problemas de salud en el futuro.

- *Adolescente*

La adolescencia comienza hacia los 12 años, y termina al finalizar el crecimiento de los caracteres sexuales secundarios.

Es una etapa de riesgo nutricional, puesto que una dieta inadecuada en este momento del desarrollo o cualquier hábito no saludable como el alcohol o el tabaco puede influir negativamente sobre el crecimiento y la maduración sexual, por tanto, hay que reforzar actividades como el ejercicio físico y evitar la adquisición de malos hábitos.

v. Importancia de la educación en la alimentación

Existe una relación entre pertenecer a una familia cuyos miembros son obesos, dedicar excesivo tiempo a ver la televisión, la inactividad y el consumo de *snacks*. Los niños obesos recuerdan con más frecuencia anuncios emitidos sobre comida en televisión, esto está relacionado con la toma inmediata de alimentos tras la emisión de sus anuncios. Es decir, la obesidad y la televisión tienen en relación, además del sedentarismo, el consumo directo de alimentos.

El comportamiento alimentario de los padres determina la actitud de sus hijos frente a la comida. Para ello, la educación nutricional debe actuar exigiendo a los padres paciencia y dedicación para que el crecimiento y desarrollo de los pequeños se encuentre dentro de la normalidad .

En conclusión, para que los niños tengan una alimentación sana, hay que tener unos esquemas saludables en los ámbitos donde se desarrollan habitualmente y practicarlos, sobretodo, en la infancia y adolescencia, donde todavía están a tiempo de corregir hábitos incorrectos y aprender otros nuevos. Es difícil que un niño aprenda a comer bien si no ha entrado en contacto con una gran variedad de productos. Por eso, es fundamental hacer el esfuerzo de educar en alimentación y nutrición y, una gran ayuda para hacerlo es tener buenas estrategias, las cuales se consiguen mediante la promoción de la salud en sus distintas áreas.

4. Objetivos

Es por eso por lo que se debe estudiar la promoción de la salud, en este caso alimentaria y de actividad física. Toda la población tiene derecho a conocer cuáles son esas estrategias que le van a llevar por un camino mejor. Para investigar sobre ello se han planteado los siguientes objetivos:

a. General

1. Conocer si las creencias y actitudes que tienen las personas adultas del medio rural sobre los hábitos de alimentación y actividad física infantil son saludables.

b. Específicos

1. Conocer la importancia que tiene para las personas adultas del medio rural la alimentación y la actividad física infantil.
2. Distinguir entre la importancia que tiene la alimentación y la actividad física en los adultos y en los niños, según las personas adultas del medio rural.

5. Metodología

Estos objetivos se han llevado a cabo de la siguiente manera:

a. Diseño

Se trata de un estudio descriptivo estadístico.

b. Población y muestra

La población elegida ha sido las personas adultas del medio rural de la comarca de “La Vall d’Albaida” situada dentro de la provincia de Valencia, excluyendo a la infancia y a los ancianos.

La muestra escogida a partir de esta población se ha llevado a cabo mediante un método de muestreo no probabilístico intencional, se han seleccionado a los individuos directa e intencionalmente siguiendo los criterios de sexo y estilo de vida.

Ésta se representa de la siguiente manera: el 60% total de la muestra son mujeres y el 40% hombres y, de la cual el 48% son personas con un estilo de vida activo, el 40% estilo moderado y el 12% tienen un estilo de vida sedentario.

Los criterios de inclusión elegidos para la selección de la población y muestra han sido: edad comprendida entre los 18 y 65 años, procedencia de zona rural situada en “la Vall d’Albaida”, capacidad de comprensión lectora y de escritura, aptitud de razonamiento y actitud colaboradora y participativa.

Por otro lado, los criterios de exclusión han sido: edad situada fuera del rango de 18 a 65 años, procedencia de fuera de la zona rural de “la Vall d’Albaida”, incapacidad lectora y de escritura, incompetencia en razonamiento y actitud pasiva y no colaborativa.

c. Variables a estudiar

Las variables utilizadas para medir han sido las creencias y las actitudes de las personas adultas del medio rural.

Una *creencia*, según Moscovici, es un conjunto de conceptos, enunciados y explicaciones originados en la vida diaria, en el curso de las comunicaciones interindividuales.

Una *actitud* es, para Droba, una disposición mental del individuo a actuar a favor o en contra de un objeto definido.

Así pues, las variables a estudiar han sido creencias sobre la nutrición, alimentación y actividad física infantil: sobre alimentos saludables, cantidad de comida, tipo de comidas en la escuela, realización actividad física, cantidad de actividad física y de actividad sedentaria y la educación física en las escuelas, además de la relación entre alimentación y actividad física.

Por otro lado, también se han estudiado las variables relacionadas con actitudes sobre la importancia de la alimentación por un lado y de la actividad física por otro, tanto en los adultos como en los niños.

d. Instrumentos y técnicas de recolección de datos

Estas variables se han medido a través de un cuestionario autoadministrado que se divide en tres apartados: creencias y actitudes en torno a la alimentación, creencias y actitudes sobre deporte y actividad física y, por último, creencias sobre salud física y alimentaria. Esta encuesta consta de 16 preguntas cerradas, 1 de las cuales es dicotómica y 15 con varias alternativas. Dentro de estas últimas, 13 son para elegir una opción entre varias, 1 donde se pueden elegir varias opciones y 1 para jerarquizar. El cuestionario finaliza con 1 pregunta abierta. (Ver anexo 1).

e. Procedimiento

Se ha llevado a cabo un procedimiento de registro de datos mediante el cuestionario descrito anteriormente. Éste ha sido el mismo para todos los encuestados, ya que todos participaban con las mismas condiciones, además de facilitar así la redacción posterior de las respuestas obtenidas.

Se ha realizado de diferentes maneras. Una de ellas ha sido mediante el envío y la recepción del cuestionario por correo electrónico y otra ha sido personalmente entregado a la persona encuestada, estando y no el entrevistador presente.

Todas las personas encuestadas mediante cualquier proceso previamente nombrado se han escogido aleatoriamente teniendo en cuenta las variables y los criterios de selección nombrados previamente.

Posteriormente, se ha hecho un análisis estadístico con datos básicos por porcentajes y, finalmente, una síntesis en forma de evaluación para resaltar los datos más importantes.

6. Resultados

a. Creencias y actitudes sobre alimentación

1. ¿Consideras que la alimentación infantil, en general, es nutricionalmente adecuada?				
	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
Siempre	22%	33%	25%	0%
A veces	72%	59%	75%	83%
No	6%	8%	0%	17%

El 22% de la muestra general considera que la alimentación infantil es nutricionalmente adecuada, mientras que solo el 33% de las personas activas, el 25% de personas moderadas y ninguna persona sedentaria lo piensan.

Muy pocas personas piensan que no es adecuada, solamente el 6% de la muestra general, el 8% de las personas activas y el 17% de las personas sedentarias.

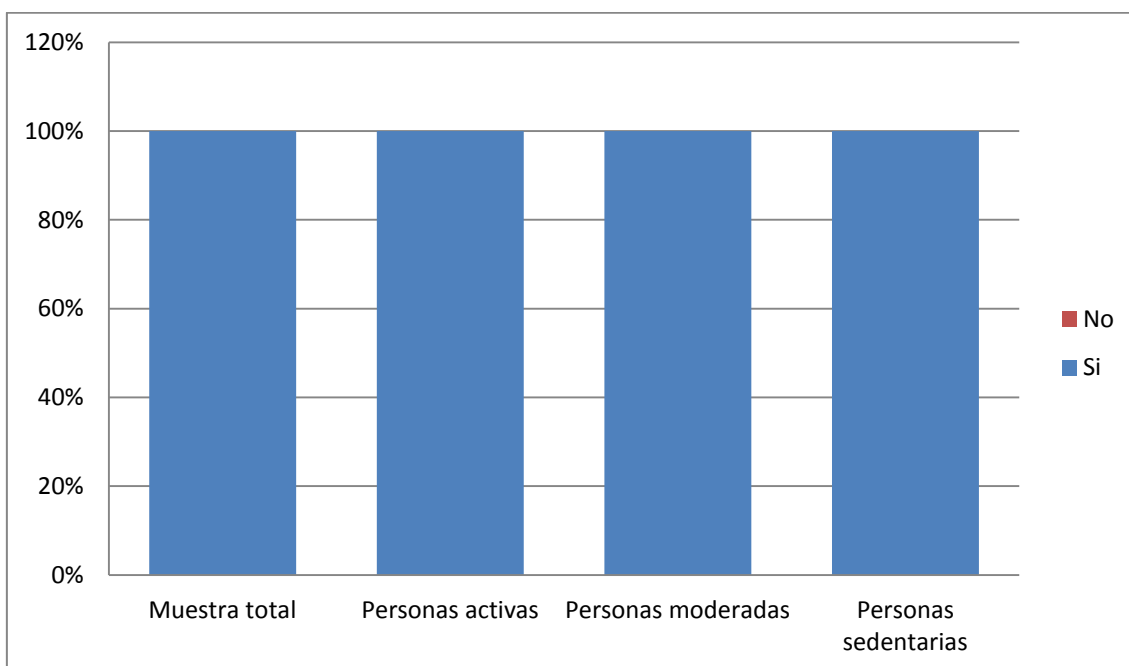
Las creencias son variadas en cuanto a pensar que esto ocurre a veces. Así opinan el 72% de la muestra general, el 59% de las personas activas, el 75% de las personas moderadas y el 83% de las personas sedentarias.

2. Ordena de más a menos los siguientes alimentos, según creas mejores para la alimentación:				
	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
Más importante	Agua 58%	Agua 67%	Agua 45%	Agua 50%
Menos importante	Lácteos 38%	Lácteos 50%	Lácteos 30%	Lácteos 40%

El 58% de la muestra general considera que el mejor alimento es el agua y, todas las personas coinciden en la misma opinión, variando el porcentaje que se sitúa en un 67% en las personas activas, un 45% en las moderadas y un 50% en las personas sedentarias.

En cuanto al alimento menos importante también coinciden todas las creencias en que son los lácteos y los porcentajes quedan así: un 38% lo cree la muestra general, un 50% las personas activas, un 30% las personas moderadas y un 40% las sedentarias.

3. ¿Crees que es necesario que los niños hagan las 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena)?



Como se puede observar, todas las personas creen que es necesario que los niños hagan 5 comidas al día, no hay variedad de opiniones en este caso.

4. ¿Cuántas porciones de fruta y verdura crees que son necesarias al día?				
	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
0 porciones	0%	0%	0%	0%
1 porción	4%	8%	0%	0%
2 porciones	14%	13%	10%	17%
3 porciones	28%	33%	20%	17%
4 porciones	14%	17%	30%	16%
5 porciones	38%	25%	40%	50%
6 o más porciones	2%	4%	0%	0%

Respecto a la cantidad de fruta y verdura que se considera importante al día, existen diferentes creencias: la mayoría de la muestra general con un 38% cree que es necesario 5 porciones al día, el 28% cree que 3 porciones, el 14% 2 porciones, otro 14% de las personas creen que 4 porciones y, con unos porcentajes muy por debajo, con un 4% se cree que se necesita 1 porción y con un 2% 6 porciones o más.

En cuanto a las personas activas los resultados son: el 33% para 3 porciones, el 25% 5 porciones, el 17% cree que son necesarias 4, el 13% 2 y muy pocas personas creen, con un 8% que es 1 porción y con un 4% 6 porciones o más.

Las personas moderadas tienen las siguientes creencias: el 40% piensa que son necesarias 5 porciones al día, el 30% piensa que son 4, el 20% cree que son 3 y el 10% cree que 2.

Por último, en las personas sedentarias vemos una gran diferencia en cuanto que el 50% considera que se necesitan 5 porciones al día y el resto se divide en: 17% 2 porciones, otro 17% 3 porciones y un 16% 4 porciones.

5. ¿Crees que es bueno comer entre comidas?				
	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
Si	2%	0%	0%	17%
A veces	18%	17%	20%	0%
No	80%	83%	80%	83%

El 2% del total de la muestra piensa que es bueno comer entre comidas frente al 80% que no lo cree, dejando un 18% que piensa que es bueno a veces.

El 83% de las personas activas piensan que no es bueno comer entre comidas frente al 17% que piensa que es bueno a veces.

El mismo porcentaje de personas sedentarias creen que no es bueno, el 83%, mientras que un 17% piensa que sí.

6. ¿Crees necesario que las escuelas ofrezcan variedad de comidas?				
	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
Si	98%	100%	95%	100%
Más o menos	0%	0%	0%	0%
No	2%	0%	5%	0%

En este caso no hay gran variedad de consideraciones. El 98% de toda la muestra piensa que sí que es necesario que las escuelas ofrezcan variedad de comida, frente al 2% que no lo considera.

En las personas moderadas los porcentajes son muy parecidos: el 95% piensan que sí y el 5% que no.

Si nos fijamos en las personas activas y sedentarias se observan los mismos porcentajes, es decir, las mismas creencias: el 100% piensan que es necesario.

7. ¿Qué opciones de comida crees más importantes ofrecer en la escuela?				
	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
Más importante	Alimentos saludables	Alimentos saludables	Alimentos saludables	Alimentos saludables y de calidad
Importante	Variedad	Variedad y calidad	Variedad	Variedad
Bastante importante	Calidad		Calidad	
Importa poco	Alimentos que gusten		Alimentos que gusten	Alimentos que gusten
No importa	Abundancia	Alimentos que gusten y abundancia	Abundancia	Abundancia

Todas las personas consideran que los alimentos saludables es lo más importante que hay que ofrecer en una escuela, incluso las personas sedentarias piensan que también lo es los alimentos de calidad.

Al igual sucede con la variedad, todos coinciden en que es importante y, las personas activas también creen que lo es la calidad, aunque en general se considere a la calidad como bastante importante.

Los alimentos que gusten ocupan el mismo lugar en casi todas las personas, para casi todos son poco importantes excepto para las personas activas que no son nada importantes y, si que hay coincidencia en que la abundancia de alimentos no es nada importante.

8. ¿Qué grado de importancia le das a la alimentación sobre la población adulta?				
	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
Muy importante	48%	67%	50%	33%
Importante	36%	17%	35%	50%
Normal	16%	16%	15%	17%
Indiferente	0%	0%	0%	0%

El 48% del total de la muestra piensa que es muy importante la alimentación en la población adulta, el 36% considera que simplemente es importante y el 16% que tiene una importancia normal.

El 67% de las personas activas piensan que es muy importante, el 17% piensan que es importante y el 16% que lo es normal.

El 50% de las personas moderadas consideran que es muy importante frente al 35% que creen que es importante y el 15% que es normal.

En las personas sedentarias cambian las estadísticas, la mayor parte, con un 50% creen que la alimentación en la población adulta es importante, el 33% que es muy importante y el 17% normal.

9. ¿Y sobre la población infantil?				
	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
Muy importante	80%	83%	80%	67%
Importante	16%	17%	10%	33%
Normal	4%	0%	10%	0%
Indiferente	0%	0%	0%	0%

Sobre el total de la muestra, el 80% piensa que en la población infantil es muy importante la alimentación, el 16% cree que es importante y el 4% considera una importancia normal.

En cuanto a las personas activas, el 83% piensa que es muy importante y el 17% simplemente importante.

Respecto a las personas moderadas, el 80% cree que es muy importante, el 10% importante y otro 10% la considera normal.

Por último, el 67% de las personas sedentarias la consideran muy importante frente al 33% que la creen importante.

b. Creencias y actitudes en torno a la actividad física

1. ¿Te parece necesario que los niños realicen actividad física?				
	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
Siempre	74%	75%	70%	67%
A veces	26%	25%	30%	33%
No	0%	0%	0%	0%

Sobre el total de la muestra, un 74% piensa que es necesario que los niños realicen actividad física frente al 26% que piensan que solo a veces.

Los porcentajes son parecidos si nos referimos a las personas activas, moderadas y sedentarias. El 75% de las personas activas piensan que deben realizar actividad física siempre, en cambio solo el 25% cree que a veces. El 70% de las personas moderadas cree que deben hacerlo siempre y el 30% solo a veces y, las personas sedentarias, el 67% piensa que siempre y el 33% a veces.

2. ¿Cuántas horas semanales crees que es bueno que realicen ejercicio?				
	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
2 horas	32%	37%	35%	33%
4 horas	48%	50%	45%	34%
6 horas	20%	13%	20%	33%

El 32% de la muestra total cree que es bueno que los niños realicen 2 horas de actividad física, el 48% piensa que 4 horas y el 20% 6 horas.

El 37% de las personas activas piensa que es buena 2 horas, el 50% 4 horas y el 13% 6 horas.

El 35% de las personas moderadas cree que han de realizar actividad física 2 horas, el 45% 4 horas y el 20% 6 horas.

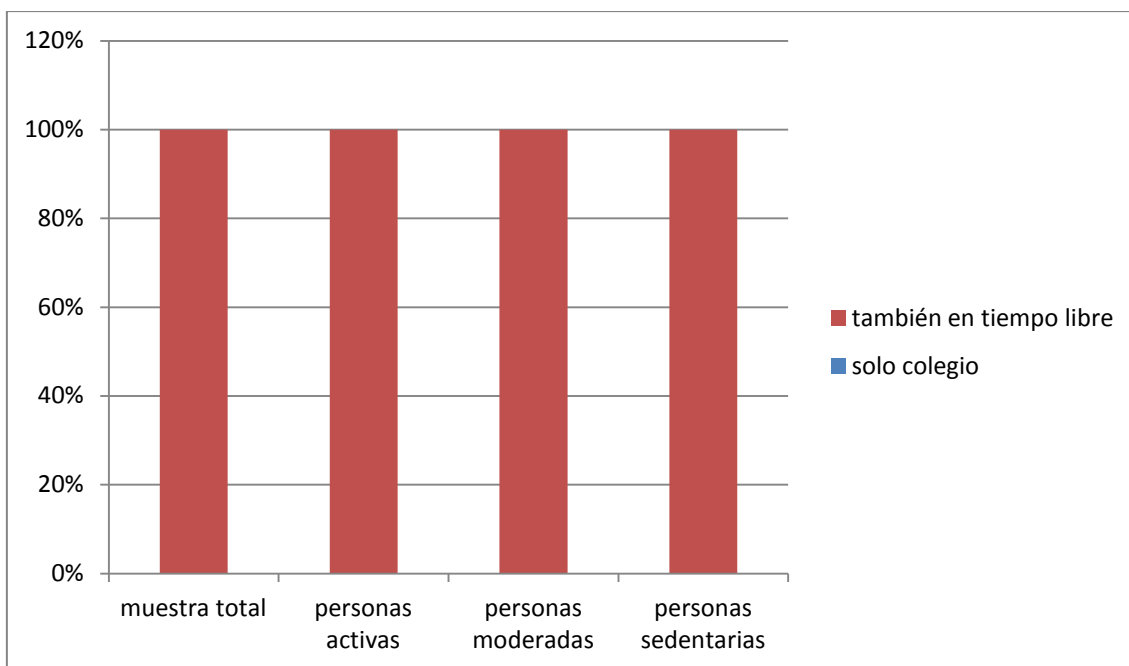
Las personas sedentarias tienen los porcentajes más igualados: el 33% considera que es bueno unas 2 horas, el 34% 4 horas y el 33% 6 horas.

3. ¿Crees que es necesaria la clase de educación física en la escuela?				
	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
Muy importante	84%	83%	90%	83%
Más o menos	16%	17%	10%	17%
No	0%	0%	0%	0%

La gran mayoría piensa que es muy importante la clase de educación física en la escuela: el 84% de la muestra total, el 83% de las personas activas, el 90% de las personas moderadas y el 83% de las sedentarias.

No son tantas las que la consideran más o menos importante, solamente el 16% de la muestra total, el 17% de las personas activas, el 10% de las moderadas y el 17% de las sedentarias.

4. ¿Crees que los niños han de realizar actividad física solamente en el colegio, o también es bueno que lo hagan en el tiempo libre?



En esta gráfica se puede observar que todas las personas consideran que los niños, además de realizar actividad física en la escuela, también es importante que la realicen en el tiempo libre.

5. ¿Cuántas horas al día, como máximo, crees que es bueno dedicar a actividades sedentarias (leer, TV, escuchar música, ordenador,...)?

	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
Menos de 1h	20%	17%	35%	33%
Entre 1h y 2h	74%	79%	65%	50%
3h o más	6%	4%	0%	17%

El 20% del total de la muestra cree que hay que dedicar menos de 1 hora a actividades sedentarias, frente al 17% de las personas activas, el 35% de las moderadas y el 33% de las sedentarias.

El 74% del total piensa que, como máximo, entre 1 y 2 horas, en cambio, así lo piensan el 79% de las personas activas, el 65% de las moderadas y el 50% de las sedentarias.

Son muy pocas personas las que consideran que se deben emplear más de 6 horas a este tipo de actividades, solo el 6% de la muestra total, el 4% de las personas activas y el 17% de las sedentarias.

6. ¿Qué grado de importancia le das a la actividad física en la población adulta?				
	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
Muy importante	40%	54%	35%	20%
Importante	40%	29%	50%	40%
Normal	20%	17%	15%	40%
Indiferente	0%	0%	0%	0%

El 40% del total de la muestra piensa que es muy importante la educación física en la población adulta, frente al 54% de las personas activas, el 35% de las moderadas y el 20% de las personas sedentarias.

Otro 40% del total de la muestra considera que es importante, en cambio piensa lo mismo el 29% de las personas activas, el 50% de las moderadas y el 40% de las sedentarias.

Solo consideran que tiene una importancia relativamente normal el 20% de la muestra total, el 17% de las personas activas, el 15% de las moderadas y, resalta con un 40% de las personas sedentarias.

7. ¿Y en la población infantil?				
	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
Muy importante	50%	62%	45%	16%
Importante	30%	25%	35%	67%
Normal	20%	13%	20%	17%
Indiferente	0%	0%	0%	0%

En cambio, las consideraciones que se tienen sobre la importancia de la educación física en la población infantil son las siguientes: el 50% del total piensa que es muy importante, así lo es en el 62% de las personas activas, en el 45% de las moderadas y en el 16% de las sedentarias. Es importante para el 30% de la muestra total, el 25% de personas activas, el 35% de moderadas y el 67% de sedentarias. Por último, es una importancia normal la que tiene para el 20% del total de la muestra, el 13% de las personas activas, el 20% de las moderadas y el 17% de las sedentarias.

c. Creencias sobre salud física y alimentaria

1. ¿Crees que la alimentación y la actividad física tienen alguna relación entre sí?				
	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
Si	90%	92%	85%	100%
Depende de ocasiones	10%	8%	15%	0%
No	0%	0%	0%	0%

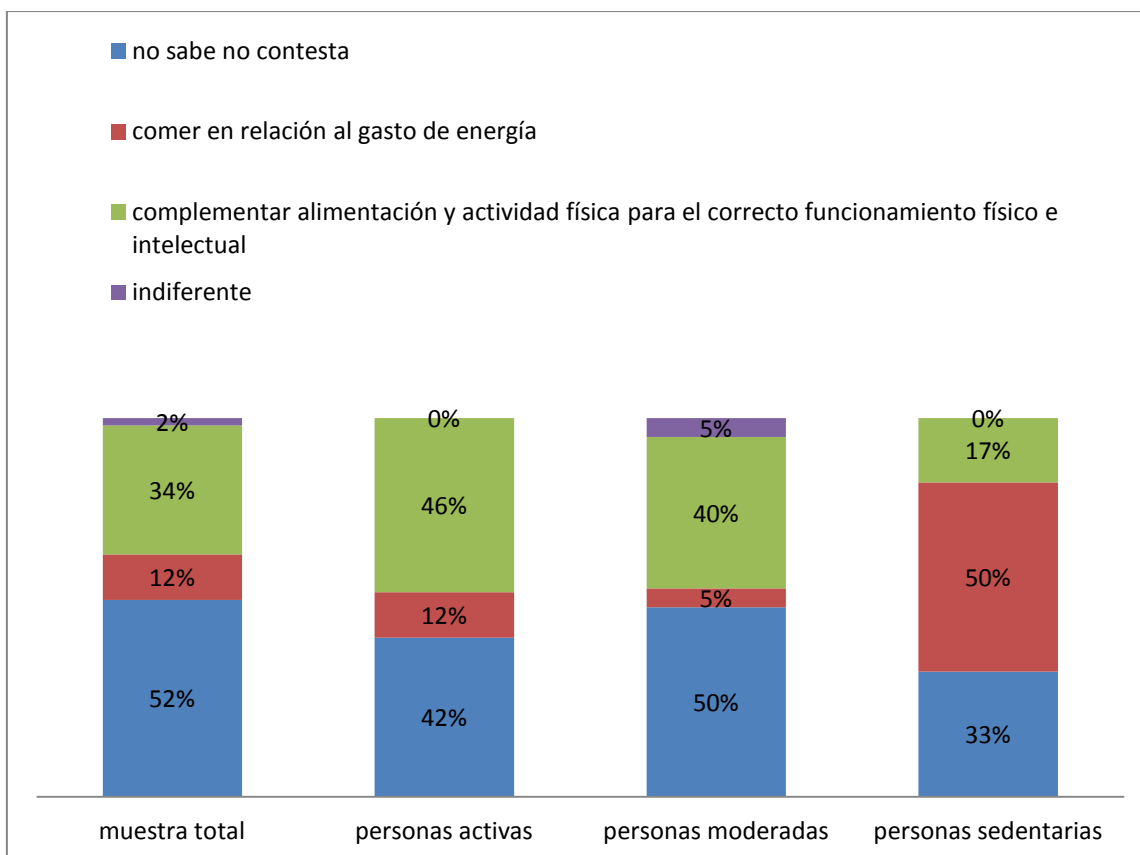
Nadie considera que la alimentación y la actividad física no tienen alguna relación entre sí y se observa una gran diferencia en cuanto a los resultados obtenidos: el 90% del total de la muestra cree que sí hay relación frente al 10% que piensa que depende de ocasiones. El 92% de las personas activas piensan que también tienen relación entre sí y, en cambio, el 8% cree que depende de ocasiones. Entre las personas moderadas el 85% considera que sí y el 15% depende y, por último, todas las personas sedentarias creen que sí que hay relación entre ambas.

2. ¿Piensas que deben ser complementarias?				
	Muestra Total	Personas activas	Personas moderadas	Personas sedentarias
Si	76%	75%	70%	83%
A veces	24%	25%	30%	17%
No	0%	0%	0%	0%

Observamos que todos piensan que deben ser complementarias, si no siempre a veces, pero nadie cree que no.

Entre la muestra total el 76% piensa que sí y el 24% a veces. Entre las personas activas el 75% piensa que sí y el 25% a veces. En las personas moderadas el 70% consideran que sí y el 30% a veces y, finalmente, entre las personas sedentarias el 83% cree que sí que deben ser complementarias y el 17% piensa que solo a veces.

3. ¿Cómo crees que afecta una a la otra?



Hay personas que no han sabido contestar a esta pregunta como son el 52% de la muestra total, el 42% de las personas activas, el 50% de las personas moderadas y el 33% de las personas sedentarias.

Otras piensan que hay que comer en relación al gasto de energía que se realiza, estas son: el 12% de la muestra total, el 12% de las personas activas, el 5% de las moderadas y el 50% de las sedentarias.

También hay quienes creen que hay que complementar la alimentación y la actividad física para tener un buen funcionamiento, tanto físico como intelectual. Así lo piensan: el 34% de la muestra total, el 46% de las personas activas, el 40% de las moderadas y el 17% de las personas sedentarias.

Hay otras personas que no le dan importancia a este tema. Este porcentaje equivale al 2% de la muestra total y el 5% de las personas moderadas.

7. Conclusiones

Un aspecto importante a tener en cuenta es respecto al instrumento de recolección de datos utilizado. Puede que algunas preguntas hayan influenciado a los encuestados a contestar de alguna manera determinada por la formulación de éstas, así pues, esto se debería modificar cambiando la forma de realizar las preguntas, sin dar pie a responder de un modo prescrito. Quitando ese inconveniente, como instrumento para conseguir el objetivo previsto, ha servido de gran ayuda y ha dado un resultado útil.

En cuanto a las limitaciones en el estudio, además del problema anterior sobre la puesta en práctica del cuestionario, también ha habido cierta dificultad para sacar los resultados en ciertas preguntas como en la pregunta abierta, donde las respuestas no estaban determinadas en el cuestionario y han sido sacadas según las respuestas mismas de los encuestados.

Otra restricción ha sido la muestra elegida. Ésta no recoge la cantidad suficiente de personas, atendiéndose a la población definida, como para que se trate una muestra válida y real.

Centrándose en los resultados obtenidos podemos observar que existen diversas creencias y actitudes con respecto a la alimentación y actividad física infantil, no obstante, la mayoría de las respuestas obtenidas son iguales o parecidas en cada una de las preguntas realizadas. Esto significa que todas las personas encuestadas tienen la misma información sobre la promoción de la salud física y alimentaria, es decir, conocen las mismas estrategias de promoción y éstas se pueden clasificar como saludables, ya que hacen referencia, según lo descrito en el marco teórico, a un estilo de vida sano.

Por otro lado, tanto en alimentación como en actividad física, en general, se da más importancia en la población infantil que en la población adulta, aunque no deja de serlo para esta última. Sin dejar atrás su importancia en los adultos, es muy probable que esto ocurra, ya que la promoción de la salud en los niños es un tema que tiene mucha relevancia, debido a que desde bien pequeños hay que empezar a enseñarles hábitos saludables para poder desarrollarse adecuadamente, haciendo hincapié en una apropiada

alimentación, controlando la calidad de los alimentos y la cantidad de nutrientes que se necesitan y, además, promocionando el ejercicio, que se tiene que complementar con una dieta equilibrada.

Para concluir, se puede decir que las personas adultas que viven en zonas rurales tienen buenas creencias y actitudes sobre la salud física y alimentaria infantil y saben la importancia que tiene para los niños realizar correctamente hábitos saludables.

8. Glosario terminológico

- *Actividad física*: Es un movimiento corporal producido por la contracción de los músculos que produce un aumento en el gasto de energía por encima de los niveles basales.
- *Alimentación*: Acción de suministrar al cuerpo, los alimentos que necesita para su funcionamiento.
- *Aporte calórico*: Cantidad de energía calorífica necesaria para hacer funcionar el organismo humano.
- *Bienestar*: Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.
- *Cantidad Diaria Recomendada (CDR)*: Es la cantidad de un nutriente que una persona sana debe ingerir por término medio cada día, a través de la dieta, para mantener un buen estado de salud.
- *Condición física*: Es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona o animal en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- *Dieta equilibrada*: Es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima.
- *Educación física*: Desarrollo o perfección de las facultades físicas mediante un conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr la corrección corporal.

- *Educación nutricional*: proceso por el cual las creencias y las actitudes, las influencias ambientales y los conocimientos acerca de los alimentos, conducen al establecimiento de hábitos alimentarios científicamente fundados, prácticos y acordes con las necesidades individuales y la disponibilidad de alimentos.
- *Ejercicio físico*: Actividad física planeada, estructurada y realizada con el objetivo de incrementar el bienestar físico.
- *Enfermedad*: Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.
- *Guía dietética*: instrumento que representa la forma práctica de alcanzar los objetivos nutricionales en una población determinada con unos hábitos alimentarios particulares, indicando los aspectos que deberían modificarse.
- *Hábitos alimenticios*: Hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación.
- *Metabolismo*: Conjunto de los cambios químicos y biológicos que se producen continuamente en las células vivas de un organismo.
- *Necesidades nutricionales*: Son las cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones.
- *Nutrición*: Proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.
- *Objetivos nutricionales*: Se refieren a las ingestas deseables que pueden contribuir a un estado óptimo de nutrición y salud.

- *Pirámide alimentaria*: Es un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué medida consumirlos, para lograr una dieta sana y equilibrada.
- *Prevención*: Medida o disposición que se toma de manera anticipada para evitar que suceda una cosa considerada negativa.
- *Promoción*: Mejora de las condiciones de vida, de productividad o de trabajo.
- *Promoción de la salud*: Actividad que pretende conseguir mejoras en la salud de la población, ocupándose especialmente de las estrategias y métodos de cambio que se dirigen a esas mejoras.
- *Salud*: Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad.
- *Salud física*: Condición en la que se encuentra el cuerpo. Cuando el cuerpo funciona de la forma para la cual fue diseñado, está en buena salud física.

9. Referencias bibliográficas

- Martínez Álvarez, J.R. y Polanco Allvé, J. (2008). *El libro blanco de la alimentación escolar*. Madrid: McGraw-Hill-Interamericana de España, S.A.U.
- Hernández Rodríguez, M. (2001). *Alimentación infantil*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Melvin H, W. (2002). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Aranceta Bartina, J., Contreras Hernández, J., González Álvarez, M., Gracia Arnaiz, M., Herrera Racionero, P., De León Arce, A., Luque, E. y Menéndez Patterson, M.A. (2008). *Alimentación, consumo y salud*. Barcelona: Obra Social. Fundación “la Caixa”.
- Gil Madrona, P., López Corredor, A., Zamorano García, D., Justo Sánchez- Ajofrin, R., Sánchez Palacios, J.A., Fernández Padilla, M.F., García Córcoles, L., Paterna Martínez, A., Calero García, F.C., Ortega Poveda, M., Gómez Barreto, I., Pastor Vicedo, J.C., González Villora, S., Codina Lorente, P., García Molinero, G. y Pardo Piqueras, E. (2008). *La Educación Física y los deportes: concreciones prácticas de educación en valores*. Granada: Ediciones Mágina. Editorial octaedro Andalucía.
- Vázquez Martínez, C., López-Nomdedeu, C. y De Cos Blanco, A.I. (2005). *Alimentación y Nutrición: Manual teórico-práctico*. Madrid-Buenos Aires: Ediciones Díaz de Santos.
- Mataix Verdú, J. (2009). *Nutrición y Alimentación humana*. Barcelona: Editorial Oceano ergon.
- Ruíz Jiménez, M.A. (2008). *El gran libro de la nutrición infantil: El niño y su mundo*. Barcelona: Ediciones Oniro, S.A.

- Márquez Rosa, S. (2010). *Actividad física y salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- González Aramendi, J.M. (2003). *Actividad física, deporte y vida*. Bilbao: Fundación Oreki.
- Raluy, G.; Ortemberg, A. y Berdonces Serra, J.L. (2004). *El gran libro de la salud*. Barcelona: Océano Ámbar, S.A.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Promoción y salud pública. Recuperado el 25 de marzo de 2014 de <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/introduccion.htm>.
- Fernández García, E.M., Martínez Llobregat, A.J. y López Felices E.J. (Mayo 2006). Repercusiones en la salud: la actividad física. Recuperado el 25 de marzo de 2014 de <http://www.aldadis.net/revista9/documentos/05.pdf>.
- Junta de Andalucía, Consejería de Salud. (2008-2011). Plan para la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada. Recuperado el 25 de marzo de 2014 de <http://www.saludpublicaandalucia.es/nuestro-trabajo/promocion-de-la-salud/plan-para-la-promocion-de-la-actividad-fisica-y-la-alimentacion-equilibrada>.
- Aliaga Train, M. P., Burriel Martínez, M., Calvo Tocado, A., Cereceda Berdie, A., Chiva Sorní, A., Cisneros Izquierdo, M.P., Ferrer Gracia, E., Gallego Dieguez, J., Granizo Membrado, C., Ladrero Blasco, M.O., Martínez Arguisuelas, N., Meléndez Polo, I., Mena Marín, M.L., Muñoz Nadal, M.P., Puy Azon, A., Rubio Ibáñez, M.P., Vergara Ugarriza, A. y Vilches Urrutia, B. (Mayo 2013). Promoción de alimentación y actividad física saludables en Aragón. Recuperado el 25 de marzo de 2014 de [http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/Sanidad BienestarSocialFamilia/Sanidad/Ciudadano/12_Salud_Publica/02_Progr](http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SanidadBienestarSocialFamilia/Sanidad/Ciudadano/12_Salud_Publica/02_Progr)

amas_de_Salud/Estrategia%20prom%20alim%20y%20act%20fis%20salud%20Aragon%202013%202018.pdf.

- Helia Molina, M. Estrategias de promoción de salud en la adolescencia. Recuperado el 27 de marzo de 2014 de <http://escuela.med.puc.cl/paginas/ops/curso/lecciones/Leccion17/M4L17Leccion.html>.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2014). Objetivos nutricionales. Recuperado el 31 de marzo de 2014 de <http://www.turetina.com/vida-y-salud/objetivos-nutricionales/metas-nutricionales.aspx>.
- Akamine, M. (Febrero 2010). La educación nutricional. Recuperado el 31 de marzo de 2014 de <http://www.buenastareas.com/ensayos/La-Educaci%C3%B3n-Nutricional/125546.html>.
- Castells, M. (2014). ¿Qué comemos en la escuela?. Recuperado el 31 de marzo de 2014 de <http://espaiescoles.farmaceuticonline.com/es/8-12-anos/489-ique-comemos-en-la-escuela>.
- Fernández Porras, J.M. (Marzo 2009). La importancia de la educación física en la escuela. Recuperado el 2 de abril de 2014 de <http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>.
- Fundación CONVALORES. ¿Por qué enseñar Educación Física en las escuelas?. Recuperado el 2 de abril de 2014 de <http://www.convalores.com/documentos/223-ipor-que-ensenar-educacion-fisica-en-las-escuelas>.
- Gómez Rijo, A. (Junio 2005). La enseñanza y el aprendizaje de los valores en la educación Deportiva. Recuperado el 2 de abril de 2014 de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista18/arteduvalores9.htm>.

- Ríos Bernal, G.C. y Toledo Pereira, M.A. (2013). Estrategias motrices en el párvulo. Recuperado el 7 de abril de 2014 de http://www.euv.cl/archivos_pdf/JUGAR-CORRER-DANZAR.pdf.
- Mijangos Pacas, J.F. (Junio 2005). La importancia de la Educación Motriz en el proceso de enseñanza de la lecto – escritura en niños y niñas del nivel preprimario y de primero primaria en escuelas oficiales del municipio de Quetzaltenango. Recuperado el 7 de abril de 2014 de <http://www.url.edu.gt/PortalURL/Archivos/83/Archivos/Departamento%20de%20Investigaciones%20y%20publicaciones/Proyectos%20de%20Investigacion/La%20importancia%20de%20la%20Educacion%20Motriz%20en%20el%20proceso%20de%20ense%C3%B1a.pdf>.
- Sancho Sala, M. (Noviembre 2012). La importancia de la motricidad en Educación Infantil. Recuperado el 7 de abril de 2014 de <http://lamotricidadinfantil.blogspot.com.es/>.

10. Anexos

Anexo 1.

ENCUESTA SOBRE SALUD FÍSICA Y ALIMENTARIA INFANTIL

EDAD:

SEXO: MASCULINO / FEMENINO

ESTILO DE VIDA: ACTIVO / MODERADO / SEDENTARIO

CREENCIAS Y ACTITUDES EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN

1. ¿Consideras que la alimentación infantil, en general, es nutricionalmente adecuada?

Sí, siempre

Sí, a veces

Más o menos

No

2. Ordena de más a menos (el mejor =1, el peor=7) los siguientes alimentos, según creas mejores para la alimentación:

Carnes Verduras Frutas Cereales

Lácteos Legumbres Agua

3. ¿Crees que es necesario que los niños hagan las 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena)?

Sí

No → ¿Cuál? _____

4. ¿Cuántas porciones de fruta y verdura crees que son necesarias al día?

0 1 2 3 4 5 6 o más

5. ¿Crees que es bueno comer entre comidas?

Sí A veces No

6. ¿Crees necesario que las escuelas ofrezcan variedad de comidas?

Sí, es importante Sí, aunque no es muy importante No

7. ¿Qué opciones de comida crees más importantes ofrecer en la escuela?(Marca todas las que creas)

Variedad de productos Calidad de alimentos
Alimentos saludables Porciones abundantes
Comidas que gusten

8. ¿Qué grado de importancia le das a la alimentación sobre la población adulta?

Muy importante Importante Normal Indiferente

¿Y sobre la población infantil?

Muy importante Importante Normal Indiferente

CREENCIAS Y ACTITUDES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

9. ¿Te parece necesario que los niños realicen actividad física?

Sí, siempre Sí, a veces No

10. ¿Cuántas horas semanales crees que es bueno que realicen ejercicio?

+ de 2 +de 4 +de 6

11. ¿Crees que es necesaria la clase de educación física en la escuela?

Sí, muy importante Sí, aunque no es algo necesario No

12. ¿Crees que los niños han de realizar actividad física solamente en el colegio, o también es bueno que lo hagan en el tiempo libre?

Solamente en el colegio También en el tiempo libre

13. ¿Cuántas horas al día, como máximo, crees que es bueno dedicar a actividades sedentarias (leer, TV, escuchar música, ordenador,...)?

Menos de 1 hora de 1 a 2 horas 3 horas o más

14. ¿Qué grado de importancia le das a la actividad física en la población adulta?

Muy importante Importante Normal Indiferente

¿Y en la población infantil?

Muy importante Importante Normal Indiferente

CREENCIAS SOBRE SALUD FÍSICA Y ALIMENTARIA

15. ¿Crees que la alimentación y la actividad física tienen alguna relación entre sí?

Sí Depende de personas y ocasiones No

16. ¿Piensas que deben ser complementarias?

Sí, siempre Sí, a veces No

17. ¿Cómo crees que afecta una a la otra?

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!