



Trabajo Fin de Grado

Estudio descriptivo a partir del nivel de actividad física,
hábitos alimentarios y estilo de vida en alumnado de
Educación Primaria

Autor

Samuel Monter Palacios

Director

Dr. Carlos Castellar Otín

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2018

Índice

| | |
|--|----|
| Resumen..... | 3 |
| Abstract..... | 5 |
| Introducción | 6 |
| Marco Teórico..... | 8 |
| Obesidad y sedentarismo infantil | 8 |
| Alimentación | 10 |
| Actividad física | 10 |
| Objetivos e Hipótesis | 15 |
| Objetivos principales..... | 15 |
| Objetivos secundarios | 15 |
| Hipótesis..... | 15 |
| Metodología | 17 |
| Muestra..... | 17 |
| Diseño..... | 19 |
| Variables..... | 20 |
| Instrumento..... | 21 |
| Resultados | 23 |
| Tabla 1. Alumnos participantes del cuestionario. | 23 |
| Tabla 2. Resultados en relación con la alimentación. | 23 |
| Tabla 3. Resultados en relación con el estilo de vida..... | 26 |

| | |
|---|----|
| Tabla 4. Resultados en relación con el nivel de actividad física..... | 28 |
| Discusión..... | 28 |
| Conclusión | 36 |
| Perspectivas futuras de investigación | 38 |
| Limitaciones del estudio | 40 |
| Agradecimientos | 42 |
| Bibliografía | 45 |
| Anexos | 47 |
| Cuestionario | 47 |

**Estudio descriptivo a partir del nivel de actividad física, hábitos alimentarios y estilo
de vida en el alumnado de Educación Primaria**

**Descriptive study from the level of physical activity, eating habits and lifestyle in
Primary Education students**

- Elaborado por Samuel Monter Palacios.
- Dirigido por Carlos Castellar Otín.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de diciembre del año 2018
- Número de palabras: 10242

RESUMEN

La actividad física, el estilo de vida y la alimentación son tres pilares importantes en nuestra vida. Los alumnos de Educación Primaria necesitan trabajar la condición física durante al menos una hora al día, realizar una alimentación sana y tener un estilo de vida adecuado, obteniendo beneficios en su salud y bienestar. Este trabajo tiene dos objetivos: describir los niveles de actividad física, hábitos alimenticios y estilo de vida de estos niños y lograr el objetivo marcado por la OMS, en donde se recomienda la práctica de mínimo 60 minutos al día de actividad física, con una intensidad de moderada a vigorosa. Para ello hemos utilizado una muestra de 228 alumnos de quinto y sexto de Primaria pertenecientes a tres centros educativos de Zaragoza. Para la recogida de datos, hemos empleado un cuestionario con diez preguntas, determinando el género y curso de procedencia de los participantes. Los resultados muestran que la alimentación es favorable, sin embargo, no se obtienen buenos datos en relación al nivel de actividad física, aproximadamente la mitad del alumnado encuestado no alcanza el objetivo marcado por la OMS.

Palabras clave: actividad física, hábitos alimentarios, estilo de vida, alumnos, Educación Primaria, centros educativos.

ABSTRACT

Physical activity, lifestyle and nutrition are three important pillars in our life. Primary School students need to work the physical condition at least one hour daily, achieve a healthy diet and have an appropriate lifestyle, getting benefits in their health and well-being. This work has two objectives: describe levels of physical activity, feeding habits and lifestyle of these children and accomplish the marked objective by the OMS, which recommends the practice of at least 60 minutes daily of physical activity, with moderate to vigorous intensity. For this, we have used a sample of 228 fifth and sixth grade students from three schools in Zaragoza. For data collection, we have used a questionnaire with ten questions, determining the gender and grade of the participants. Results show that nutrition is favorable, nevertheless, good data is not obtained in relation to the level of physical activity, approximately half of the students surveyed do not reach the goal marked by the OMS.

Key words: physical activity, feeding habits, lifestyle, students, Primary Education, schools.

INTRODUCCIÓN

La actividad física es un concepto que se debe tener en cuenta en los alumnos de Educación Primaria. En una sociedad en la que existe un estilo de vida sedentario, en donde las personas están más pendientes de las nuevas tecnologías, las redes sociales y en no cuidar bien la alimentación, es necesario fomentar la práctica de actividad física, por la sencilla razón de que mejora la salud y el bienestar de uno mismo. Por eso, es de vital importancia, inculcar desde edades tempranas la realización de ejercicio, pudiendo sensibilizar a los niños sobre los aspectos positivos que conlleva la actividad física. Un medio que es necesario para facilitar conocimientos y promover la práctica física, es la asignatura de Educación Física, una materia que puede despertar en los alumnos el deseo y las ganas de realizar deporte no solo en el colegio sino también fuera de horario escolar.

El sedentarismo supone un problema para la sociedad, el cual debe ser tenido en cuenta en edades tempranas, para evitar malos hábitos que puedan generar enfermedades, un pobre nivel de actividad física y un estilo de vida poco saludable. Los alumnos deben ver la televisión un número concreto de horas al día con el que no surjan inconvenientes ya que estar delante del televisor y de los videojuegos puede perjudicar la vista, además de adoptar un estilo de vida sedentario. Otro factor a tener en cuenta para controlar el sedentarismo es el nivel de actividad física. Es necesario trabajarla en estas edades, ya que supone una etapa importante en su crecimiento y desarrollo, por lo que la inactividad puede suponer un problema, de ahí que sea importante nuestra labor como maestros y en concreto de Educación Física, pudiendo fomentar en el alumno la práctica de hábitos saludables que le permitan adquirir un estilo de vida óptimo con el que pueda evitar el sedentarismo y sus consecuencias.

Este trabajo de fin de grado gira alrededor de este tema. El objetivo consiste en realizar un estudio sobre los niveles de actividad física, hábitos alimentarios y estilo de vida de una

muestra de alumnos, pudiendo observar si estos niños hacen actividad física de una forma regular, con la que puedan adquirir una vida saludable, acompañada de una adecuada alimentación y reduciendo los excesos que puedan derivar problemas en su salud (estar tiempo delante del televisor, con el móvil, inactividad física...). Para ello, se emplea una metodología descriptiva, obteniendo unos resultados con los que podremos hacer un análisis, discutir y sacar las conclusiones apropiadas en referencia a nuestro contenido.

MARCO TEÓRICO

Durante la investigación realizada en diferentes buscadores, se ha recopilado información sobre varios estudios, temarios, comparativas sobre el tema abordado. Esto nos muestra la importancia que tiene la actividad física en la sociedad, ya que los documentos y trabajos elaborados por sus autores son enfocados a este aspecto, siendo la mayoría dedicados al análisis y estudio de los alumnos de Educación Primaria. Se destaca el papel fundamental que tiene la actividad física, especialmente en los niños, ya que como podemos entender de lo comentado previamente, practicar esto supone una mejoría de la salud, conseguir hábitos saludables. Los documentos que engloban nuestro objetivo, tratan especialmente tres temas: obesidad y sedentarismo infantil, alimentación y actividad física. A continuación, vemos las informaciones y estudios encontrados sobre el tema que nos atañe, estructurados en los tres contenidos citados anteriormente.

Obesidad y sedentarismo infantil

En este punto, encontramos a Muñoz, Fernández y Navarro (2015), quienes nos introducen en la problemática que tiene la población debido a que se realizan hábitos que no son buenos para la salud de las personas. Al igual que en otros trabajos e investigaciones sobre este asunto, nos ofrecen un estudio descriptivo en el que, a través de un cuestionario con una serie de preguntas que los autores ven adecuadas para su contestación, muestran si los alumnos poseen una buena alimentación, si realizan el ejercicio físico necesario y también se pregunta por el estilo de vida que llevan los niños del colegio en el que lleva a cabo su trabajo. Con esto pretenden encontrar resultados y así poder concluir si los alumnos a los que ha dado la oportunidad de contestar las cuestiones planteadas, están teniendo una vida saludable, alejada de las malas costumbres y hábitos no recomendados, o por el contrario hay personas que no cumplen con lo que se pregunta. Los resultados del documento nos dicen que alrededor del 16 % de los alumnos y alumnas del colegio en el que se hizo el cuestionario tienen obesidad,

viendo necesario seguir las recomendaciones que la OMS nos proporciona para llevar una vida saludable.

Guerrero, López, Villaseñor, Gutiérrez, Sánchez, Santiago, Martínez y Maya (2014) también tienen un estudio relacionado con la actividad física y los hábitos saludables, pero recalcan la importancia de la obesidad en los niños, especialmente en el país en el que se centra su labor. Nos dicen que es un problema importante en la sociedad, pudiendo causar enfermedades como la diabetes y enfermedades asociadas al corazón, lo que puede generar una mala calidad de vida para los niños que puedan padecerlas. Los resultados concluyen que el cuestionario realizado es pasable, fiable y nos recomiendan su uso para futuras investigaciones ligadas al tema que ellos trabajan. Camargo, Santisteban, Paredes, Flórez y Bueno (2015) nos muestran en su estudio unos resultados en los que encontramos un grado importante en cuanto a realizar costumbres como la lectura de libros, el descanso (siesta) y el uso de aparatos digitales y videojuegos. Maldonado, Martínez, Falcón, Trejo, Camacho, Godínez e Hilerio (2014) presentan un cuestionario realizado a un grupo de alumnos procedentes del cuarto curso. Se generaron buenos datos referidos a la actividad física, sin embargo, los resultados asociados a tiempo empleado a videojuegos, televisión o en el ordenador son desfavorables, son cifras que se deben corregir.

Lois y Rial (2015) ofrecen un estudio sobre los hábitos alimenticios, estilo de vida y la actividad física que los alumnos tienen. Se nos informa de un importante porcentaje de alumnos que están delante televisor, jugando con la videoconsola. Es una cifra a tener cuenta, ya que resalta un considerable tiempo empleado a este aspecto, el cual puede provocar en los niños un grado peligroso de sedentarismo y de mal hábito.

Alimentación

En cuanto a los datos e informaciones recogidas sobre la alimentación, Muñoz et al. (2015) nos proporcionan información sobre los resultados obtenidos en su estudio acerca de la actividad física, alimentación y hábitos. En lo relacionado con la alimentación, la mayoría del alumnado no realiza cinco comidas diarias aconsejadas, concluyendo que se deben seguir las directrices que nos enseña la OMS para poder generar en los niños hábitos alimenticios buenos, ya que necesitan aumentarse.

Lois y Rial (2015) muestran en su investigación que prácticamente la totalidad de los encuestados toman el desayuno, destacando la leche como el producto más escogido. Otro dato importante referido a la alimentación es el bajo porcentaje de niños que comen fruta para desayunar. Un último aporte que nos muestran los autores de este documento y nos resulta importante, es que un porcentaje considerable (alrededor del 30%) de los niños y niñas no almuerzan, no realizan la ingesta de alimentos durante el recreo, por lo que no se cumple la recomendación de realizar cinco comidas al día. Es importante que los alumnos almuercen, porque es una parte del día importante, en la que se recuperan fuerzas y se debe seguir con energía durante el día.

Actividad física

En la mayoría de las investigaciones y trabajos abordados sobre este contenido, se realizan estudios descriptivos, cuestionarios sobre los hábitos de los alumnos que realizan durante uno o varios días, con cuestiones relacionadas con la salud, costumbres o quehaceres diarios (tema de la obesidad y el sedentarismo), la alimentación, así como la actividad física realizada. En los estudios suelen establecer comparativas entre ambos géneros, algo que se repite a menudo en los cuestionarios. La superioridad de los niños frente a las niñas a la hora de practicar actividad física se nos muestra en diferentes análisis sobre nuestra temática.

Zurita, Ubago, Puertas, González, Castro y Chacón (2018) dicen que los niños practican más que las niñas, superándolas en cantidad de actividad física. Lois y Rial (2015) muestran que las chicas realizan menos actividad física, y su grado es inferior al de los chicos. Escalante, Backx, Saavedra, García y Domínguez (2011) destacan la superioridad de los niños con respecto a las niñas a la hora de realizar ejercicio tanto en la hora del recreo como en el día a día. Sin embargo, debemos entender que el género no es una variable trascendente, lo primordial es descubrir qué es lo que el niño realiza en su vida, si lo que hace es bueno o malo para su salud mediante las preguntas que se les hace, puesto que cada niño es un individuo diferente.

Escalante et al. (2011) nos hablan sobre la negatividad del estilo de vida sedentario, algo que se debe intentar evitar en exceso, pudiendo dejar a un lado problemas relacionados con la salud, para ello se propone trabajar descubriendo si se realiza actividad física en horario escolar, en concreto en el tiempo de recreo. Esto supone un aspecto que nos puede resultar interesante, ya que en el patio los alumnos siempre suelen hacer cosas que les gusta, y la mayoría de los niños cuando llega la hora del recreo están realizando ejercicio, por lo que sería interesante el hecho de diseñar un cuestionario para efectuarlo en el patio, no obstante es un momento en el que los niños tienen libertad, están con los amigos, descansando de las clases y también pueden hacer cosas que no tengan que ver con la actividad física, como puede ser leer un libro o hablar en un sitio sentados, pero no deja de ser una idea que nos puede parecer atrayente, el hecho de evaluar y descubrir si en el recreo se realiza actividad física. Además de trabajar en el horario escolar, también se pretende valorar la actividad que llevan a cabo los estudiantes fuera del colegio diariamente. Los resultados obtenidos en esta investigación concluyeron que los niños superan a las niñas al realizar actividad física en el colegio (en concreto en el horario de recreo) excepto en los primeros años, en los que no hay apenas diferencias, pero se observa que conforme crecen, la balanza se inclina en este estudio

del lado de los niños. Fuera del horario escolar también es superior la actividad realizada por los chicos con respecto a las chicas.

Ciudad y Castellar (2015) muestran en su estudio sobre el tema de la actividad física una comparación de las respuestas realizadas por los alumnos de un colegio de ciudad con otro rural, relacionando lo que contestaban los niños en función del lugar y ver si lo que responden es parecido o dista mucho. Al igual que en trabajos anteriores, los resultados obtenidos muestran una gran actividad física por parte de los niños. En lo que se asemejan ambos géneros es en lo referido al objetivo y la razón por la cual realizan actividad física (principalmente el hecho de practicarla por mero entretenimiento, disfrute o hacerla con los amigos).

Lois y Rial (2015) nos hacen ver en su trabajo que un importante porcentaje (prácticamente la mitad) de los alumnos del colegio en el que ha llevado a cabo su encuesta, no llegan a los niveles de actividad física recomendados diariamente. Los chicos practican más que las chicas, no obstante, el tiempo que emplean a ejercitarse no es el adecuado.

En este trabajo vemos la participación de alumnos de los cursos de tercero a sexto de primaria, una edad comprendida de los 8 a los 12 años, etapa vital en la formación educativa, personal y de salud y bienestar. Camargo et al. (2015) nos muestran en su estudio que las personas que son objeto de las preguntas del cuestionario elaborado son los padres, en vez de los alumnos. Esto nos lleva a una nueva tesis, ya que lo normal es que contesten los niños, pero sin embargo también son los padres los que protagonizan un estudio sobre alumnos de primaria acerca de la actividad física y su estilo de vida. Cabe destacar que los padres que responden son de alumnos de menos de diez años. Los datos recogidos registran un porcentaje doblemente superior de las personas que hacen actividad física con respecto a

aquellas que tienen comportamientos sedentarios, no obstante, la cifra obtenida de alumnos con hábitos sedentarios es algo importante.

Maldonado et al. (2014) son capaces de ofrecernos un documento mediante el cual, realizan un estudio descriptivo acerca de los niveles de actividad física que tienen los niños de un municipio en un curso en concreto (4º.). A diferencia de los anteriores casos, en los que se recurre (al igual que en este) en el propósito de diseñar cuestionarios y evaluar sobre lo que hemos comentado previamente en cada investigación (hábitos saludables, alimentación y actividad física en los niños y niñas de Educación Primaria, tres aspectos siempre presentes), se nos indica la importancia de realizar un mínimo de minutos de actividad física al día, y nos comentan que es un tema importante, un tiempo de actividad recomendado por el propio gobierno del país en el que realizan su trabajo, así como de la OMS. Esto nos puede resultar familiar, ya que para aquellas personas que se quieran dedicar a la docencia de la materia de Educación Física, se recuerda que los niños deben realizar al día un tiempo razonable de actividad física. La práctica de deportes, ejercicio diario y proporcionar hábitos de vida saludable, son objetivos que como maestros debemos inculcar en los niños. Es necesario realizar algo de práctica de forma diaria, regular, por lo que nos puede resultar interesante que se haga hincapié en el tiempo mínimo que hay que dedicar al día a efectuar una AFMV (actividad física moderada-vigorosa) recomendable. Con esto, el niño puede conseguir una buena calidad de vida a nivel físico, mental, personal y social. Los datos obtenidos en este estudio muestran que un gran porcentaje de niños practican ejercicio (sobre un 80%). En relación a los sesenta minutos de AFMV que se recomienda hacer diariamente, la marca obtenida es bastante satisfactoria, no obstante, se hace especial hincapié en el hecho de que, a pesar de sobrepasar el mínimo de tiempo requerido al día, los ejercicios realizados tienden a ser suaves.

Como se puede observar, los documentos e informaciones recopiladas sobre nuestra temática son varios, en los que se resalta la importancia de la práctica de ejercicio físico, así como la disposición de hábitos de vida saludable, evitando problemas como la obesidad, concepto que se encuentra presente en la mayoría de informes y estudios sobre nuestro contenido.

OBJETIVOS E HIPÓTESIS

Objetivos principales

1. Desarrollar un estudio a través del método descriptivo acerca de los hábitos alimenticios, estilo de vida y nivel de actividad física en los alumnos de quinto y sexto de Primaria procedentes de tres centros educativos: colegio “Nuestra Señora del Carmen y San José”, colegio “San Antonio de Padua” y CEIP “La Almozara” (Zaragoza).
2. Hallar los resultados y comprobar su nivel respecto del objetivo marcado por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en relación al nivel de actividad física diaria, el cual aconseja la realización de mínimo 60 minutos de actividad física.

Objetivos secundarios

1. Conocer las características del alumnado (nivel social, económico, procedencia) participante en el cuestionario empleado.
2. Descubrir iniciativas para fomentar la práctica de actividad física en el alumnado de Educación Primaria.
3. Relacionar las contestaciones entre ambos géneros y centros educativos.
4. Discutir los resultados obtenidos del cuestionario, comprobando si las respuestas obtenidas en las preguntas relacionadas a cada dimensión son apropiadas o necesitan progresar.

Hipótesis

1. En familias con problemas socioeconómicos, el alumno no muestra interés hacia la práctica de actividad física.

2. Mediante las estrategias y planes educativos que tienen la finalidad de fomentar el deporte y la práctica de actividad física, se alcanza la recomendación de la OMS sobre la práctica de actividad física.

METODOLOGÍA

Muestra

Para realizar el presente trabajo, hemos seleccionado un cuestionario con preguntas relacionadas con la actividad física, la alimentación y el estilo de vida. Lo han realizado 228 alumnos en total (119 chicos y 109 chicas) de tres colegios de Zaragoza: CEIP “La Almozara”, colegio “Ntra. Sra. Del Carmen y San José” y colegio “San Antonio de Padua”.

En el colegio “San Antonio de Padua”, respondieron a nuestro cuestionario un total de 95 alumnos, 52 niños y 43 niñas. Los niños de este centro son principalmente españoles, con un grupo reducido procedente de Suramérica y Asia. Pertenecen mayoritariamente a familias de clase media, con alguna excepción, pero apenas hay diferencias en cuanto a la forma de vida de estos chicos. La zona en la que residen la mayoría de los estudiantes es el barrio de “Torrero”, el cual está cerca del centro educativo. El nivel académico es bueno, salvo alguna excepción en la que hay algún repetidor. Son alumnos que según hemos podido apreciar no generan conflictos o situaciones problemáticas, en definitiva, unos estudiantes de un nivel académico y social favorable.

En este colegio los alumnos practican deportes, entre los que destaca el fútbol, ya que en el barrio está el equipo “Stadium Venecia” en donde juegan muchos alumnos de este centro, entre ellos los de quinto y sexto. En definitiva, es un colegio que presenta un nivel académico notable, en el que sus alumnos practican deportes y no presentan sobrepeso o problemas por altura, por lo que el crecimiento de los estudiantes sigue su proceso positivamente.

Durante nuestra estancia en el colegio “Nuestra Señora del Carmen y san José”, pudimos realizar la encuesta a 42 alumnos de quinto y sexto de Primaria, habiendo el mismo número de niños y niñas (21). Aquí, a diferencia del anterior, hay menos alumnado, menos recursos y los alumnos son principalmente inmigrantes, con familias que llevan poco tiempo en España

y en varios casos presentan dificultades en el aprendizaje. Es un alumnado al que se le debe dedicar mucho trabajo para que puedan progresar académicamente y también a nivel social visto el comportamiento de algunos. El colegio tiene menos niños debido a que es más pequeño, cuenta con una vía por curso en cada nivel educativo (infantil, primaria y secundaria). Los alumnos residen en zonas cercanas al centro, especialmente en el barrio “El Gancho”. Pertenecen a familias de clase baja-media, y en algunos casos presentan dificultades tales como el desconocimiento del idioma, desempleo o escaso poder adquisitivo. No obstante, los alumnos tienen una buena condición física, y varios nos decían durante la elaboración del cuestionario que practicaban deporte, tanto en el patio como fuera, pero son datos que veremos una vez reflejemos los resultados de la encuesta, así como los asociados a la alimentación y estilo de vida.

En el CEIP “La Almozara”, 91 alumnos contestaron al cuestionario (46 chicos y 45 chicas). Durante mi estancia en el centro, el profesorado comentó el nivel de condición física y las características de los estudiantes. Tanto en quinto como en sexto, los alumnos tienen buen nivel académico, especialmente una clase de sexto, en la que el profesor destacó a sus alumnos como uno de los mejores grupos que ha tenido, destacando su nivel de aprendizaje y madurez. Hay algún repetidor y un alumno con ACNEAE, pero como comentamos, el nivel del alumnado es bueno. No presentan problemas de sobrepeso, tema que se busca mejorar fomentando la práctica de una actividad física adecuada como nos aconseja la OMS, al igual que una buena alimentación.

A nivel competitivo, dijeron que practican una gran variedad de deportes, entre los que destacan el baloncesto, el balonmano y la gimnasia rítmica, rompiendo con el deporte que tradicionalmente domina en los jóvenes como es el fútbol, dato a tener en cuenta. Hacemos mención especial a las alumnas que practican gimnasia deportiva, comentaron que entrenan

cuatro horas al día, de hecho, han conseguido medallas en competiciones a nivel nacional y en el extranjero. En definitiva, es un colegio con un alumnado que tiene un buen nivel de aprendizaje, no presenta problemas en relación con el crecimiento, no padecen enfermedades y sobre todo presentan un gran nivel de competición, en algunos casos concretos destacan en sus disciplinas.

Diseño

Para la elaboración del estudio, nos decidimos por el método descriptivo, debido a que nos parece lo más acertado para abordar nuestro contenido. Con este modelo, se puede analizar a un grupo de personas con diferentes técnicas (encuestas normativas, entrevistas, cuestionarios...), siendo la más adecuada para nosotros el cuestionario. Nos decantamos por esta técnica porque queremos realizar un estudio sobre un grupo de personas, en este caso de alumnos de primaria, pudiendo sacar información sobre ellos de una forma sencilla, rápida y eficaz. Veremos a los alumnos como protagonistas, son ellos los que responderán a las preguntas elaboradas en el cuestionario, ya que para nosotros lo importante es el niño, que sea el foco de atención, tal y como debe ser en la enseñanza, en doellos son los que tienen el papel principal de su educación.

Con las contestaciones que nos den los alumnos, realizaremos una medición de los datos recogidos, dando explicaciones sobre las respuestas obtenidas, discutiendo si los resultados son los adecuados para que los alumnos tengan lo que buscamos, un estilo de vida saludable, o por el contrario hay algunos casos concretos en los que se debe mejorar. Por ello, nos parece correcto realizar el trabajo desde un punto de vista descriptivo, pudiendo analizar al alumnado a partir de un cuestionario, del cual se puede debatir, discutir y sacar las conclusiones sobre lo que los niños han contestado en las preguntas.

Variables

Para realizar los cuestionarios y las tablas en las que se colocarán los resultados, debemos tener en cuenta variables, las cuales van relacionadas con las preguntas y sus opciones. Como variables independientes tendremos: alimentación, estilo de vida y nivel de actividad física. Los diez ítems del cuestionario están agrupados en estos tres temas, de ahí que sean las variables en las tablas. Las respuestas de los alumnos causarán un efecto. Por ejemplo, si en la pregunta relacionada con las comidas durante el día, los alumnos contestan cinco, la alimentación será buena y la variable se verá cumplida positivamente, si contestan dos, tendrán una mala alimentación, por lo que esta variable se verá afectada. Las respuestas causan un efecto en la alimentación (si es buena o debe mejorar para que sea correcta), el nivel de actividad física (bueno, malo, con necesidad de mejorar) y el estilo de vida (adecuado o inadecuado). En relación a la variable categórica, estudiaremos a los alumnos en función del curso (quinto y sexto) y a su género (estos dos apartados aparecen en la hoja del cuestionario, aunque el género es el ítem que se verá reflejado en las tablas). La raza no la consideramos en este estudio como una variable, al igual que la edad, ya que la diferencia no es amplia si tenemos en cuenta que hay alumnos de los dos cursos que pueden tener la misma edad. Si nuestro estudio abarcase más clases, la diferencia sería mayor y tendríamos que considerar la edad como una variable, pero en este caso vemos que los alumnos oscilan entre los 10-12 años, con alguna diferencia como es normal, pero no la consideramos necesaria, a no ser que tuviéramos que realizar también nuestro trabajo en alumnos de cinco o seis años menos, con muchas diferencias entre ambos cursos. En este caso se analizan los resultados diferenciando ambos sexos. Observaremos las variables independientes (las preguntas y su asociación con los tres contenidos que estamos trabajando: alimentación, nivel de actividad física, estilo de vida) y su relación con las dependientes (opciones a responder por los

alumnos), obteniendo datos que posteriormente analizaremos (en base al género (variable categórica), sacando un porcentaje final en cada opción).

Instrumento

Para recoger la información que deseamos obtener de los alumnos, empleamos un cuestionario diseñado por Lois y Rial (2015), el cual está compuesto por diez preguntas relacionadas con la alimentación, el estilo de vida y el nivel de actividad física que realizan los niños durante su vida. Al hacer la visita a los colegios en los que hemos centrado nuestro estudio, nos conviene ser eficaces para no perder tiempo por las dos partes (ellos con su trabajo y nosotros con el nuestro), por lo que antes de pasarnos, procedemos a la impresión, realizando un número de copias que sobrepase la cifra de alumnos que hay entre los dos cursos de quinto y sexto. Esto nos beneficia, ya que disponemos del material y vamos preparados al centro educativo, sin tener que perder tiempo en secretaría u otra zona del colegio para hacer copias, pudiendo dar una buena imagen, de preparación y profesionalidad.

Así pues, nuestro material consiste en unas hojas en las que vienen las preguntas. En ellas aparecen varias opciones a responder, pudiendo contestar no solo una opción, lo que nos permite tener información específica, no solo contestando Sí o No, por lo que sacamos más datos relacionados a nuestro tema, observando cómo en cada ítem, las opciones escogidas son diferentes por los estudiantes. Además de las cuestiones a responder, se personalizó la hoja de tal forma que los alumnos podían poner su nombre y el curso al que pertenecían, consiguiendo una medición exacta de cada curso en concreto, y estableciendo datos en función del género. Este cuestionario se realiza en poco tiempo, las preguntas son sencillas y la forma de responder es fácil, porque en esta técnica descriptiva que hemos empleado, con que señalen con una cruz o rodeen con un círculo las opciones es suficiente, ganando tiempo a nuestro favor sin interrumpir la labor de los profesores durante mucho tiempo.

Para obtener información relacionada con los alumnos, hemos empleado la técnica de observación, con la que no se pueden recoger datos relacionados con la actividad física o la alimentación, pero hemos podido ver las características, la personalidad y la forma de actuar de los alumnos, observando la actitud, y la forma de ser de estos alumnos, ya que éstos han sido diferentes a la hora de realizar las encuestas.

Tabla 1. Alumnado participante de la encuesta realizada en los tres colegios. Los agrupamos por género y posteriormente indicamos la totalidad.

| GÉNERO | DIVISION POR GÉNERO | TOTAL |
|--------|---------------------|-------|
| NIÑOS | 119 | 228 |
| NIÑAS | 109 | |

Tabla 2. En la siguiente tabla aparece el alumnado de cada colegio, dividiéndose en sexos, con el total de alumnos en la última columna.

| COLEGIO | NIÑOS | NIÑAS | TOTAL |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|
| CEIP LA ALMOZARA | 46 | 45 | 91 |
| NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN Y SAN JOSÉ | 21 | 21 | 42 |
| SAN ANTONIO DE PADUA | 52 | 43 | 95 |

RESULTADOS

Tabla 3. Alumnos participantes del cuestionario.

En la siguiente tabla, aparece el alumnado que participó en el cuestionario, dividiéndose por sexos. En la columna posterior, aparece el porcentaje por sexo. La última columna muestra el total de alumnos.

| G | Nº | % | T |
|---|-----|--------|-----|
| M | 119 | 52,2 % | |
| F | 109 | 47,8 % | 228 |

Leyenda: G: género

M: masculino

F: femenino

Nº: número de alumnos por género

T: total de alumnos

Tabla 4. Resultados en relación con la alimentación.

En esta tabla se incluyen siete ítems relacionados con la alimentación. Para cada pregunta hay una serie de opciones. Aparece el número de alumnos que han respondido, dividiéndose por sexos, acompañado del porcentaje. Por último, se muestra el total de alumnos que han seleccionado la opción de cada cuestión, así como el porcentaje.

| Pregunta(VI) | Opciones(VD) | M (%) | F (%) | T(%) |
|--------------|--------------|----------|---------|---------|
| ¿Cuántas | 1 | 0 (0%) | 0 (0%) | 0 (0 %) |
| | 2 | 1 (1%) | 1(1%) | 2 (1%) |
| | 3 | 19 (16%) | 10 (9%) | 2 (13%) |

Estudio descriptivo a partir del nivel de actividad física, hábitos alimentarios y estilo de vida en el
alumnado de Educación Primaria

| | | | | |
|--|-------------|------------|-------------|------------|
| comidas realizas al día? | 4 | 28 (23,5%) | 21 (19,2%) | 49 (21%) |
| | 5 | 71 (59,6%) | 77 (70%) | 148(65%) |
| ¿Has desayunado por la mañana? | Sí | 113 (95%) | 103 (94,5%) | 216(94,7%) |
| | No | 6 (5%) | 6 (5,5%) | 12 (5,2%) |
| Cuéntanos lo que has desayunado. Señala con una X los alimentos y bebidas que has tomado hoy con el desayuno | Leche | 90 (75,6%) | 78 (71,5%) | 168(73,6%) |
| | Cacao | 48 (40,3%) | 51 (46,7%) | 99 (43,4%) |
| | Galletas | 51 (42,8%) | 34 (31,2%) | 85 (37,2%) |
| | Cereales | 34 (28,5%) | 41 (37,6%) | 75 (33%) |
| | Magdalenas | 12 (10,1%) | 15 (13,7%) | 27 (12%) |
| | Pan | 8 (6,7%) | 10 (9,2%) | 18 (8%) |
| | Zumo | 15 (12,6%) | 16 (14,7%) | 31 (13,5%) |
| | Otras cosas | 21 (17,6%) | 17 (15,6%) | 38 (16,6%) |
| | Hoy nada | 4 (3,4%) | 5 (4,6%) | 9 (4%) |

| Pregunta(VI) | Opciones(VD) | M (%) | F (%) | T(%) |
|--------------|--------------|-------|-------|----------|
| | Pan | 37 | 31 | 68 (30%) |

Estudio descriptivo a partir del nivel de actividad física, hábitos alimentarios y estilo de vida en el
alumnado de Educación Primaria

| | | | | |
|---|---------------------------|---------------|---------------|------------|
| | | (31,1%) | (28,4%) | |
| Señala con una X los alimentos que en tu opinión deben formar parte de un desayuno saludable | Lácteos | 85 (71,4%) | 87 (80%) | 172(75,4%) |
| | Fruta | 108 (91%) | 94 (86,2%) | 202(88,5%) |
| | Pescado | 7 (6%) | 5 (4,6%) | 12 (5,2%) |
| | Carne | 3 (2,5%) | 5 (4,6%) | 8 (3,5%) |
| ¿Has comido o bebido algo hoy en el recreo? | Sí | 96 (80,6%) | 97 (89%) | 193(84,6%) |
| | No | 23 (19,3%) | 12 (11%) | 35 (15,3%) |
| Cuéntanos por favor lo que has tomado. Señala con una X los alimentos y bebidas que has tomado hoy a media | Palmera, donut u otros | 12 (10,1%) | 14 (13%) | 26 (11,4%) |
| | Yogur | 3 (2,5%) | 2 (2%) | 5 (2,1%) |
| | Bocadillo | 54 (45,4%) | 39 (35,8%) | 93 (41%) |
| | Fruta | 21 (17,6%) | 26 (24%) | 47 (20,6%) |
| | Otras cosas | 34 | 37 (34%) | 71 (31,1%) |

| | | | | |
|---|---------------------|---------------|---------------|------------|
| mañana en el recreo | | (28,6%) | | |
| | No tomé nada | 10 (8,4%) | 6 (5,5%) | 16 (7%) |
| ¿Comes habitualmente en el comedor del colegio? | No | 45 (38%) | 40 (36,7%) | 85 (37,2%) |
| | Solo algunos días | 27 (22,7%) | 18 (16,5%) | 45 (20%) |
| | Casi todos los días | 6 (5%) | 3 (2,8%) | 9 (4%) |
| | Sí, todos los días | 41 (34,4%) | 48 (44%) | 89 (39%) |

Tabla 5. Resultados en relación con el estilo de vida.

Preguntas asociadas al estilo de vida, con la cantidad de alumnos por sexo que han contestado en cada opción con su correspondiente tanto por ciento. La última columna muestra el total de alumnos que han escogido la opción, así como el porcentaje basado en esa cantidad.

| Pregunta(VI) | Opciones(VD) | M (%) | F (%) | T(%) |
|-------------------|--------------|------------|-------------|--------|
| ¿Cuántas horas al | Ninguna | 1 (1%) | 8 (7,3%) | 9 (4%) |
| | Alrededor de | 37 (31,1%) | 43 | 80 |

Estudio descriptivo a partir del nivel de actividad física, hábitos alimentarios y estilo de vida en el
alumnado de Educación Primaria

| | | | | |
|---|-----------------------------|------------|------------|------------|
| día sueles ver la televisión, vídeos o juegas con videojuegos en tu tiempo libre? | 1 hora al día | | (39,4%) | (35,1%) |
| | Alrededor de 2 horas al día | 51 (42,8%) | 37 (34%) | 88 (38,5%) |
| | Alrededor de 3 horas al día | 15 (12,6%) | 18 (16,5) | 33 (14,4%) |
| | Alrededor de 4 horas al día | 6 (5%) | 1(1%) | 7 (3,1%) |
| | Alrededor de 5 horas al día | 9 (7,5%) | 2 (2%) | 11 (5%) |
| ¿Con qué frecuencia ves la televisión durante la comida o la cena en tu casa? | Todos los días | 50 (42%) | 48 (44%) | 98 (43%) |
| | 4-6 días a la semana | 18 (15,1%) | 10 (9,2%) | 28 (12,2%) |
| | 1-3 días a la semana | 19 (16%) | 25 (23%) | 44 (19,2%) |
| | Menos de 1 día a la semana | 5 (4,2%) | 7 (6,4) | 12 (5,2%) |
| | Nunca | 27 (22,7%) | 19 (17,4%) | 46 (20,1%) |

Tabla 6. Resultados en relación con el nivel de actividad física.

A continuación, se muestra una tabla asociada con la cuestión sobre la práctica de actividad física, agrupada en género y con los correspondientes porcentajes.

| Pregunta(VI) | Opciones(VD) | M (%) | F (%) | T(%) |
|---|---------------------|------------|------------|-------------|
| ¿Cuántas horas de ejercicio físico haces diariamente? | Menos de media hora | 11 (9,2%) | 15 (14%) | 26 (11,4%) |
| | Más de media hora | 32 (27%) | 39 (35,8%) | 71 (31,1%) |
| | Más de una hora | 71 (59,6%) | 50 (46%) | 121 (53,1%) |
| | Nada | 5 (4,2%) | 5 (4,6%) | 10 (4,3%) |

Leyenda: VI: variable independiente VD: variable dependiente M: masculino F: femenino T (%): total y porcentaje

DISCUSIÓN

El cuestionario que los alumnos realizaron inicia con una fase de ítems acerca de la primera temática del estudio: la alimentación. En este contenido encontramos siete preguntas. En nuestro trabajo, observamos que el 65% del alumnado cumple con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la ingesta de cinco comidas diarias, no obstante, existe un 35% de estudiantes que no llegan a esta advertencia, siendo un 13% los que comen tres veces al día, por lo que es un dato que se necesitaría mejorar para que los alumnos tengan una alimentación conveniente. En este estudio el 94,7% del alumnado toma el desayuno y el almuerzo un 84,6%. Son buenos porcentajes, especialmente el primero, pero a la hora del almuerzo hay un 15,4% que no come ni bebe nada. En el estudio de Lois y Rial (2015) nos muestran que hay un 32% de alumnos que no ingieren nada a la hora del recreo. Es un dato que, comparándolo con el presente trabajo, supone más del doble de alumnos. Son datos a tener en consideración, ya que tanto en educación física como por parte del profesorado de los centros educativos se deben llevar a cabo propuestas, proyectos para incidir en la necesidad de tomar en los recreos alimentos para que los alumnos tengan un buen hábito alimentario. Con estas acciones podríamos conseguir que los porcentajes inadecuados que hemos obtenido tanto nosotros como probablemente el resto de investigaciones consultadas, se redujeran hasta llegar a las cifras aconsejadas, cumpliendo con el número de comidas a realizar durante el día.

En cuanto a los alimentos que son seleccionados para desayunar, destacan la leche, el cacao, las galletas y los cereales, siendo el primero el más utilizado (leche: 73,6%). En la segunda comida del día (almuerzo), bocadillo, fruta y otros alimentos son las opciones más contestadas, siendo la del bocadillo la más escogida (41%). A pesar de estos buenos datos, cerca de un 20% de los encuestados no almuerzan y en caso de hacerlo, toman alimentos de bollería, palmeras, donuts, comidas que aportan mucha grasa y son poco saludables si se

toman diariamente, por lo que es importante reducir ese casi 20% de alumnos que no ingieren nada en este momento del día o toman alimentos poco saludables, siendo primordial fomentar en los alumnos alimentos de mejor índole.

Muñoz et al. (2015) apuntan que se debe mejorar la dieta reduciendo la porción de comida y seleccionando alimentos de mayor calidad, aportando los nutrientes que los alumnos necesitan. Tomando este planteamiento, los niños desarrollarían una dieta equilibrada, cumpliendo con las comidas necesarias al día para alcanzar un estilo de vida saludable.

En referencia al comedor del colegio, destacan aquellos que se quedan todos los días (39%) y los que nunca comen en el centro escolar (37,2%). Los estudiantes que permanecen durante casi todos los días suponen un porcentaje muy reducido, apenas un 4%. El 20% de los alumnos están algunas veces. En este apartado se perciben pocas diferencias entre ambos géneros. En las dos opciones con más resultados, vemos una cantidad un poco mayor de niños que no se quedan a comer en el colegio, mientras que sucede lo opuesto cuando se quedan todos los días, con un porcentaje un poco más alto en las niñas. Si comparamos la cantidad de alumnos y alumnas que no se quedan nunca en el comedor y juntamos las opciones en las que permanecen en el colegio (a veces, casi siempre o todos los días), obtenemos un resultado prácticamente similar entre ambos sexos.

En la última opción de la pregunta nº 7 (Sí, todos los días), combinando los alumnos de los colegios “San Antonio de Padua” y “La Almozara”, disponemos de unos resultados que nos indican que el 33% se quedan todos los días a comer. En cambio, en el colegio Nuestra Señora del Carmen y San José, el porcentaje se incrementa, siendo un 64,3% la cifra de alumnos que están todos los días. Es un gran porcentaje en comparación con los otros dos centros académicos, debido probablemente a que los alumnos de este último centro pertenecen mayoritariamente a familias inmigrantes, con dificultades y un poder adquisitivo

pequeño, de ahí que un gran número de niños permanezcan en el comedor todos los días, por los costes que supone para las familias la comida. Esto sucede con los estudiantes de quinto y sexto, pero con los alumnos más pequeños el porcentaje es incluso mayor. Esto refleja la diferencia que hay entre estos alumnos en cuanto a nivel económico y social, no obstante, este hecho no impide que se alimenten de forma saludable, con porcentajes similares a los otros colegios en cuanto a selección de alimentos con respecto al desayuno y el almuerzo.

En la cuestión sobre los alimentos que los alumnos consideran saludables para el desayuno, las opciones más escogidas son el pan, la fruta y los lácteos, especialmente estas dos últimas, ya que el 75,4% ha contestado los lácteos y un contundente 88,5% fruta. Esto lo podemos considerar como una buena respuesta, casi todos los alumnos tienen claro cuáles son los alimentos saludables y recomendables para un buen desayuno. Lois y Rial (2015) muestran en su estudio unos resultados similares, siendo las opciones más escogidas la fruta y los lácteos con un porcentaje un poco menor, pero destacando en relación con las demás opciones. La tercera más respondida es el pan y en un porcentaje ínfimo el pescado y la carne.

La segunda fase de nuestro estudio se centra en el estilo de vida, contenido en el que incluimos dos ítems (nº 8 y nº 9). La primera cuestión trata sobre el número de horas que ven la televisión, juegan a la consola o están viendo videos en su tiempo libre. Obtuvimos unos resultados positivos, ya que alrededor del 73% del alumnado emplea una o dos horas en realizar estas costumbres, seguido de un 14,4% de alumnos que permanecen tres horas. En las opciones en donde más duración podrían permanecer los alumnos efectuando estos pasatiempos, logramos porcentajes minúsculos, en torno a un 8%. Entre ambos géneros hay algunas diferencias, tendiendo los niños a mantenerse más tiempo realizando estas aficiones que las niñas. El estudio de Muñoz et al. (2015) indican unos resultados similares, en donde

los chicos son más propensos a permanecer delante del televisor que las chicas.

Seguidamente, los niños contestaron a la pregunta acerca de la frecuencia con la que ven el televisor durante la hora de comer o cenar en sus casas. La opción más elegida fue la primera, un 43% de estudiantes ven la televisión todos los días. A continuación, hay dos opciones cuyos porcentajes son parejos, con un 20% hay alumnos que nunca la ven, y un 19,2% de uno a tres días a la semana. Estos resultados nos muestran que hay un número considerable de alumnos que nunca ven la televisión, dentro de este grupo encajarían estudiantes que se quedan al comedor del colegio, ya que no disponen de televisores. Cabe destacar que un gran porcentaje del alumnado (43%) ve la televisión en estas dos comidas. Supone un dato positivo el hecho de que la observen durante pocas horas al día, aunque ver la televisión todos los días al comer o cenar, podría generar problemas en la vista, por lo que sería recomendable reducir el porcentaje de la opción “todos los días”. Canfora, Córdoba y Vicente (2017) muestran que los niños de tercero a quinto de Primaria permanecen de forma excesiva jugando videojuegos yviendo videos en las plataformas de ordenador o móvil, generando un problema en el rendimiento académico y la atención. Rubio, Morales y Llopis (2017) indican en su investigación la trascendencia de prevenir el estilo de vida sedentario, causado por el continuo empleo de tecnologías como la tablet, el móvil y el ordenador, ya que un uso excesivo puede ser perjudicial para la salud de los niños. Por ello, es necesario eludir estos excesos e incorporar una buena alimentación, así como la práctica diaria de actividad física para tener una vida saludable.

Maldonado et al. (2014) reflejan en sus cifras obtenidas un desmesurado guarismo de horas que el alumnado permanece viendo la televisión o jugando videojuegos, aspecto que en nuestro estudio se debe corregir, reduciendo porcentajes de aquellos que están durante muchas horas efectuando estos quehaceres, especialmente el porcentaje de la segunda

pregunta en relación a este tema, en donde destacan las personas que durante todos los días de la semana observan el televisor, por lo que es necesario crear iniciativas, planes para que los alumnos no estén durante largos periodos realizando estas ocupaciones.

A continuación, entramos en la fase de actividad física, dimensión que tratamos de analizar en los niños mediante la última cuestión, donde interrogamos a los alumnos sobre el nivel de actividad física que practican durante el día. Obtenemos datos interesantes, en torno al 53% de los encuestados realiza actividad física más de una hora al día, incluyendo casos en los que se ejercitan durante más horas de lo normal. Esto se debe principalmente al nivel de competición, como sucede en el colegio “La Almozara”, en donde hay alumnos que practican gimnasia deportiva a nivel nacional e internacional, o compiten en deportes colectivos y requieren una preparación adecuada para un buen rendimiento, no obstante, también tenemos casos en otros colegios como “Nuestra Señora del Carmen y San José” con niños que simplemente practican actividad física en el recreo y fuera de horario escolar trabajan un tiempo razonable la condición física, logrando el objetivo, alejados de la competición.

Los resultados reflejan una mayor actividad física por parte de los chicos respecto a las chicas, las cifras son similares en tres de las opciones, en las que hay más chicas que chicos. A pesar de haber escasas diferencias entre ambos sexos en esos casos, la distancia aumenta cuando nos referimos a la práctica de más de una hora al día de actividad física, en donde hay mayor porcentaje en el género masculino. Si vemos los resultados desde cada centro educativo, podemos observar que en el colegio “La Almozara” existe mayor porcentaje de niñas que practican más de 60 minutos al día en trabajar su condición física (60%, frente a un 56,5% en los niños), sin embargo, la igualdad se fractura en los dos centros restantes. “Nuestra Señora del Carmen y San José” muestra unos datos que reflejan una mayor cantidad de niños que llegan al objetivo (57%), mientras que las niñas suponen el 33%. En el colegio

“San Antonio de Padua”, la diferencia es amplia, un 63,4% de alumnos practica más de una hora, entretanto el 38% de las alumnas llegan a la recomendación. Con estos resultados entre ambos géneros, apreciamos una mayor práctica por parte de los chicos.

Los alumnos consiguen ejercitarse durante más de una hora al día de diferentes maneras, ya sea varias horas compitiendo a nivel alto o realizando actividad física de forma autónoma, empero resulta una cantidad inadecuada, con necesidad de incrementar de forma sustancial. Por contra, debemos considerar inadecuado el porcentaje ligado a la práctica de actividad física durante más de una hora al día, 53% es una proporción contraproducente, prácticamente la mitad de los niños no realizan el tiempo recomendado de práctica, por lo que es necesario incrementarlo para cumplirlo.

Decíamos previamente que los niños se ejercitaban más que las niñas, sin embargo, los porcentajes no son los adecuados, solo un 59% de los niños practica actividad física más de una hora diariamente, por su parte las niñas un 45%. El 31% de los alumnos practica media hora, porcentaje que necesita reducirse. Además, recibimos un porcentaje ínfimo en las restantes opciones (menos de media hora y nada), generando un resultado positivo en esta parcela, mas no elude la necesidad de agrandar los datos relacionados con la práctica de más de una hora diaria.

La OMS (2010) aconseja desarrollar una actividad física que alcance los 60 minutos, siendo muy beneficioso para la salud, especialmente en los niños con la edad comprendida entre 5 y 17 años, pero este objetivo marcado por la OMS no se ve del todo cumplido según los resultados obtenidos. En los centros escolares en los que se lleva a cabo el estudio, se realizan actividades en horario extraescolar que fomentan la práctica de ejercicio físico: “San Antonio de Padua” ofrece actividades como la gimnasia rítmica y el baile, “La Almozara” tiene un proyecto deportivo que desarrolla el departamento de Educación Física, en el que

promocionan disciplinas como el ciclismo, balonmano, kárate, tenis de mesa, orientación, voleibol y muchos más. Por su parte en el centro “Carmen y san José” ofrecen muchas alternativas gracias al Proyecto de Integración de Espacios Escolares (PIEE), donde se incluyen tareas como la expresión corporal, baile, circo, patinaje, datchball y fútbol. Cabe destacar en este centro, que, a diferencia del resto, el alumnado pertenece principalmente a familias inmigrantes y con pocos recursos, pero se promueven estas tareas con el cometido de apoyar a sus alumnos. De hecho, los datos obtenidos en este ítem son similares con respecto a los otros dos colegios, en donde hay familias con mayor poder adquisitivo y nivel social, por lo que el hecho de no ser la mayoría nacidos aquí o pertenecer a familias con problemas, no supone un impedimento para que practiquen actividad física.

Como podemos ver, los centros ofrecen una gran cantidad de opciones, iniciativas para que los alumnos practiquen actividad física, pero esto no se ve reflejado en los resultados que hemos obtenido, en donde la mitad del alumnado no llega al fin establecido por la OMS. En el estudio de Lois y Rial (2015) obtuvieron unos datos semejantes, en los que el alumnado que practica más de una hora al día de actividad física supone el 56%, cifra que debe aumentar. Muñoz et al. (2015) indican en su investigación que los estudiantes necesitan progresar, ejercitando su condición física mínimo una hora al día para obtener beneficios en su salud.

CONCLUSIÓN

Con este estudio, conseguimos describir los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física y el estilo de vida de los alumnos encuestados, por lo que vemos cumplido el primer objetivo establecido. Sin embargo, el segundo objetivo no es alcanzado por los niños, ya que cerca de la mitad de los estudiantes que han contestado al cuestionario, no practican la actividad física necesaria y recomendada por la OMS, con la necesidad de incrementar la cifra con respecto a esta dimensión del trabajo.

En relación a los objetivos secundarios, hemos conocido las características del alumnado, ya que en cada centro escolar existen diferentes clases de alumnos que pertenecen a familias de diferentes niveles, así como su proceso de aprendizaje y la procedencia. Hemos conocido diferentes estrategias y proyectos que proponen los colegios para fomentar la práctica de actividad física, con planes elaborados por el departamento de Educación Física, proyectos como el PIEE o iniciativas del centro para que el alumnado ejercite su condición física, a pesar de la obtención de unos resultados desfavorables. Cabe destacar el esfuerzo y trabajo de los centros para promover la práctica de actividad física, de ahí que hayamos descubierto las diferentes propuestas realizadas. Durante la investigación se han comparado ambos géneros y centros educativos, observando si existían diferencias o similitudes en las contestaciones por parte del alumnado y discutir los resultados encontrados, viendo si se han generado buenos porcentajes o necesitan progresar. De este modo concluimos que los objetivos secundarios han sido cumplidos satisfactoriamente.

En relación a la hipótesis, uno de los pensamientos surgidos para este estudio era el relacionado con los alumnos pertenecientes a familias con dificultades. Vemos que la hipótesis no es cumplida, a pesar de las situaciones complejas que viven los alumnos del colegio “Carmen y San José” y sus familias, los niños practican actividad física, con niveles parejos al resto de centros educativos. Concluimos que tener dificultades no impide que un

niño pueda ejercitarse su condición física, de ahí que la hipótesis no sea veraz. La segunda hipótesis planteada tampoco se cumple, es de elogiar el hecho de que los centros desarrollan estrategias y proyectos para fomentar la práctica de actividad física, pero estas ideas no son suficientes o no influyen en el alumnado, puesto que el objetivo marcado por la OMS no es favorable, necesita progresar.

PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN

En nuestro estudio, hemos realizado una investigación con metodología descriptiva acerca del estilo de vida, alimentación y actividad física en alumnos de quinto y sexto de primaria. Se pueden desarrollar futuras líneas de trabajo en relación con esta temática de la siguiente forma:

1. Estableciendo una comparativa de los resultados obtenidos en los centros educativos en los que se ha llevado a cabo el cuestionario con alumnos que respondan al cuestionario actual en el futuro, comprobando si el alumnado ha progresado en aquellos porcentajes en los que necesitaban mejorar para alcanzar un estilo de vida saludable, hábitos alimentarios adecuados y cumpliendo con el objetivo marcado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en donde se aconseja la realización de al menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa con asiduidad.

2. En referencia al diseño de un cuestionario, emplear más variables. Durante el presente estudio, hemos clasificado al alumnado en función del curso y principalmente mediante el sexo, por lo que en futuros proyectos se puede ampliar introduciendo variables categóricas como son la raza, la edad, la altura y el peso. A través de estas variables se puede llevar a cabo un estudio descriptivo más completo. También sería interesante incluir más preguntas sobre los contenidos, obteniendo mayores resultados en cuanto a los contenidos abordados en el presente trabajo.

3. Ampliar el estudio realizando encuestas en el resto de cursos que componen la Educación Primaria. Dentro de nuestro estudio analizamos a los alumnos de quinto y sexto de primaria, así que sería interesante desarrollar una investigación a través del método descriptivo contando con el resto de clases, elaborando un trabajo más amplio.

4.Desarrollar un estudio descriptivo en el que se lleve a cabo una comparativa de los resultados que se pueden generar en un colegio rural en relación con un centro escolar urbano, observando si los datos obtenidos en las preguntas referidas a la alimentación, la actividad física y el estilo de vida, son similares o distintas.

5.Partiendo de los datos conseguidos mediante este cuestionario, diseñar estrategias, propuestas asociadas a los contenidos abordados en nuestra investigación, con el fin de aumentar el nivel de actividad física de los niños en la sociedad actual, así como el conocimiento de aquellos alimentos que aporten los nutrientes necesarios para una vida saludable.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

A continuación, ofrecemos las limitaciones que han marcado nuestra investigación:

1. El trabajo realizado, no supone una perspectiva global o generalizada de las características del alumnado perteneciente a quinto y sexto de Primaria. Se trata de un estudio descriptivo dirigido al análisis del estilo de vida de los alumnos de tres colegios en concreto.

2. La metodología empleada nos limita al empleo de técnicas asociadas con el modelo descriptivo, optando por el cuestionario, aunque también se pueden llevar a cabo encuestas o entrevistas. Con esta herramienta, podemos conocer los pensamientos y características de los alumnos en relación con los contenidos que integran nuestra investigación. No obstante, con otras metodologías y formas de trabajar se podría profundizar en el tema abordado, no solo limitándonos a un cuestionario, empleando metodologías como la analítica, donde elaboraríamos un análisis más amplio.

3. En cuanto al material, elaboramos un documento en donde incluimos diez preguntas, en las que el alumnado respondía únicamente marcando con una cruz o rodeando la opción adecuada, posteriormente el cuestionario era impreso para llevarlo en los centros. El material desarrollado nos permite realizar el cuestionario de manera rápida y eficaz en las aulas, simplemente los estudiantes marcan la opción que ellos consideran. Empero, limitamos al niño a la hora de contestar, sería buena idea elaborar las cuestiones de tal forma que los alumnos se expresen con más espontaneidad y libertad, que no estén ceñidos a contestar con una cruz o haciendo un círculo, incorporando cuestiones en las que aparezcan renglones para expresar lo que ellos piensan. Esto se debe a que, durante más de una ocasión, los niños tenían dudas sobre cuál era la opción adecuada, nos sucedió en preguntas que aparecen en el cuestionario ligadas al tipo de alimentos que toman a la hora de almorzar o el nivel de

actividad física ejercido diariamente, en donde los alumnos nos comentaban que practicaban más horas de las presentes en las opciones.

4.Durante el estudio, limitamos el nivel de actividad física con una sola cuestión, relacionada con la recomendación de la OMS de practicar actividad física durante mínimo una hora al día. Sin embargo, se pueden plantear más cuestiones con las que se pueden obtener informaciones más amplias de los estudiantes: preguntar al niño si esta federado o practica de forma autónoma, si los padres practican actividad física o el tipo de actividades realizadas para ejercitarse su condición física.

AGRADECIMIENTOS

Antes de iniciar este estudio, no tenía del todo claro lo que iba a realizar, surgieron dudas con respecto a qué tipo de investigación iba a desarrollar. Muchos temas y contenidos que ofrecían los tutores del TFG eran atractivos, pero después de pensarlos durante un tiempo, me decanté por la temática relacionada con la Educación Física, ya que siempre me ha fascinado el deporte, fue mi materia preferida cuando fui alumno y consideraba oportuno obrar en algo que fuera de mi gusto y no supusiera una carga en mi trabajo. Tengo que agradecer y felicitar a las personas que han desarrollado y tratado el contenido abordado en esta investigación, ya que han supuesto una gran motivación e influencia para desarrollar mi trabajo. El hecho de ver que mucha gente tiene los mismos gustos y ganas de elaborar proyectos relacionados con la temática que me interesa es gratificante.

Comencé mi etapa universitaria hace cinco años, pero no tuve claro lo que quería estudiar. Tras un año nefasto, en el que me equivoqué de camino, pensé en el verano de 2014 qué quería hacer con mi futuro, qué es lo que me gustaría hacer para ser feliz. Entonces pensé que una de las cosas que a mí me gustan son los niños, porque cuando era niño me lo pasaba en grande, y al verles me recuerdan a una época de mi vida en la que disfruté, además me ha gustado siempre enseñar a gente más joven que yo, para muchas cosas de la vida, así que dije por qué no probar con Magisterio, para enseñar e inculcar a los niños valores y conocimientos que les ayudarán en el futuro. Por ello, agradezco a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca la oportunidad de poder formarme en esta ocupación, una facultad en la que he vivido varios momentos, los cuales me han ayudado para madurar y mejorar.

Doy un especial agradecimiento a los tres centros educativos por su colaboración, han abierto sus puertas para que yo pudiera elaborar mi investigación y he conocido el funcionamiento de los colegios, el alumnado y sus características. Los profesores me han

aportado información, consejos y ánimos para desarrollar mi trabajo. El trato ha sido cercano y agradable, les felicito por su labor como maestros y agradezco la simpatía y amabilidad con la que me han atendido.

Agradezco también a todos los profesores que he tenido, en especial a D. Rafael Díaz, que me dio varios consejos en mis primeros momentos en la facultad, un hombre elegante y con el que podía conversar sobre cualquier tema, a D. Rafael Iraizoz, una gran persona, con el que pasábamos buenos ratos en el aula, y a D.^a Pilar Esterán Abad, quien me aconsejó muy bien en mis prácticas escolares y me ayudó a mejorar como alumno, una persona con la que hablaba de cualquier tema, muy cercana y agradable, tanto mis amigos como yo hemos pasado momentos únicos y graciosos con ella, por ello agradezco su labor conmigo, su simpatía y buen humor.

Quiero agradecer a mi tutor de este trabajo, D. Carlos Castellar Otín. Cuando elegí el contenido, no tuve dudas en quién quería como guía para la realización de este estudio sobre la temática que me interesaba, le doy las gracias por los consejos para progresar y mejorar en el desarrollo de este trabajo. Es una gran persona, en sus clases siempre ha habido muy buen ambiente, cercano y alegre, pero sobre todo destaco su labor docente, he adquirido varios conocimientos gracias a él y con su forma de ser era todo más fácil. Ha sido un placer ser alumno suyo y en el futuro espero ser un extraordinario profesor como lo es él.

Gracias a todos los compañeros que he tenido, en especial a los amigos que he conocido durante estos cuatro años, con los que he compartido clases, trabajos, excursiones, viajes, fiestas... Hemos pasado por muchas situaciones, pero han sido cuatro años increíbles y que todos recordaremos el resto de nuestras vidas, gracias a todos por las risas y buenos momentos.

Finalmente agradezco a mis padres, a mi hermano y mis abuelos, por preocuparse por mi situación en la carrera, por animarme y apoyarme cuando estaba en momentos críticos y disfrutar de los éxitos conseguidos durante estos años.

Muchas gracias por todo, les aprecio mucho, no hay palabras suficientes para expresar lo que siento en estos momentos, una etapa de mi vida concluye y empieza una nueva con nuevos retos y llena de ilusión.

BIBLIOGRAFÍA

Camargo, D. M., Santisteban, S., Paredes, E., Flórez, M. A. y Bueno, D. A. (2015, septiembre). Confiabilidad de un cuestionario para medir la actividad física y los comportamientos sedentarios en niños desde preescolar hasta cuarto grado de primaria. *Biomédica: revista del Instituto Nacional de Salud.* Recuperado de <https://www.revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/2502/2842>

Canfora, M., Córdoba, L. G. y Vicente, F. (2017). *Utilización de los mass media: efectos sobre la atención y el rendimiento académico de los niños* (tesis postdoctoral). Universidad de Extremadura, España.

Ciudad, J. y Castellar, C. (2015). *Promoción de la actividad física y los factores que influyen en los niños y niñas de Educación Primaria* (trabajo fin de grado). Universidad de Zaragoza, Huesca, España.

Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García-Hermoso, A. y Domínguez, A. M. (2011, septiembre - octubre). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Revista Española Salud Pública.* Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/410778>

Guerrero, G., López, J., Villaseñor, N., Gutiérrez, C., Sánchez, Y., Santiago, L., Martínez, O., y Maya Lozano, N. (2014). Diseño y validación de un cuestionario de hábitos de vida de alimentación y actividad física para escolares de 8-12 años. *Revista Chilena de Salud Pública, 18* (3), p. 249-256.

Lois, L. y Rial, T. (2016, enero). Hábitos alimentarios y de actividad física de alumnado de Educación Primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra. *Sportis Scientific Technical Journal.* Recuperado de <http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/index>

Estudio descriptivo a partir del nivel de actividad física, hábitos alimentarios y estilo de vida en el alumnado de Educación Primaria

Maldonado, G., Martínez, Y., Falcón, C., Trejo, C. A., Camacho, S. M., Godínez, R. y Hilerio, A. G. (7 de mayo de 2014). Nivel de actividad física de niños de 4to, Grado de primaria en un municipio de Hidalgo. *XIKUA Boletín Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan.*

Recuperado de

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/xikua/article/view/1256>

Muñoz, A., Fernández, N. y Navarro, R. (2015, enero). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en el alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis Scientific Technical Journal.* Recuperado de <http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/index>

Organización Mundial de la salud. (2010). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Rubio, N., Morales, M. M. y Llopis, A. (2017). *Estilos de vida y nutrición en población infantil residente en la provincia Valencia: estudio ANIVA* (tesis postdoctoral). Universitat de València, Valencia, España.

Zurita, F., Ubago, J. L., Puertas, P., González, G., Castro, M. y Chacón, R. (2018, julio). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación.* Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/60098/38735>

ANEXOS

Cuestionario

Aquí se muestra el cuestionario utilizado, con diez preguntas asociadas a los tres contenidos que se tratan en este estudio: alimentación, estilo de vida y actividad física. Para responder, los alumnos marcaron una cruz en las preguntas con casillas, en las restantes rodeando.

CUESTIONARIO

Nombre:

Curso:

Contesta rodeando la opción o señalando con una X en los cuadrados que aparecen en las preguntas.

1. ¿Cuántas comidas realizas al día?

1 2 3 4 5

2. ¿Has desayunado hoy por la mañana?

Sí No

3. Cuéntanos lo que has desayunado. Señala con una X los alimentos y bebidas que has tomado hoy con el desayuno

Leche Cacao Galletas Cereales Magdalenas

Pan Zumo Otras cosas Hoy nada

4. Señala con una X los alimentos que en tu opinión deben formar parte de un desayuno saludable.

Pan Lácteos Fruta Pescado Carne

5. ¿Has comido o bebido algo hoy en el recreo?

Sí No

6. Cuéntanos por favor lo que has tomado. Señala con una X los alimentos y bebidas que has tomado hoy a media mañana en el recreo.

Palmera, donut u otros Yogur Bocadillo Fruta

Otras cosas No tomé nada

7. ¿Comes habitualmente en el comedor del colegio?

Solo algunos días Casi todos los días Sí, todos los días

No

8. ¿Cuántas horas al día sueles ver la televisión, vídeos o juegas con videojuegos en tu tiempo libre?

Ninguna

Alrededor de 1 hora al día

Alrededor de 2 horas al día

Alrededor de 3 horas a día

Alrededor de 4 horas al día

Alrededor de 5 horas al día

9. ¿Con qué frecuencia ves la televisión durante la comida o la cena en tu casa?

Todos los días 4-6 días a la semana 1-3 días a la semana

Menos de 1 día a la semana Nunca

10. ¿Cuántas horas de ejercicio físico haces diariamente?

Menos de media hora

Más de media hora

Más de una hora

Nada