

## **Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria**

### **Analysis of eating habits and physical activity in Galician students of primary education**

José Eugenio Rodríguez Fernández<sup>1</sup>; Ana Gigirey Vilar<sup>2</sup>; Alba Ramos Vizcaíno<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias de la Educación. Universidade de Santiago de Compostela. Grupo de Investigación Esculca.

<sup>2</sup>Facultad de Ciencias de la Educación. Universidade de Santiago de Compostela.

<sup>3</sup> Facultad de Ciencias de la Educación. Universidade de Santiago de Compostela.

Contacto principal Profesor José Eugenio Rodríguez

Email: [geno.rodriguez@usc.es](mailto:geno.rodriguez@usc.es)

**Cronograma editorial:** Artículo recibido: 19/03/2018 Aceptado: 31/07/2018 Publicado: 01/09/2018

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3398>

### **Resumen**

Durante la etapa de educación primaria se produce un gran desarrollo de la personalidad de los niños, siendo un momento idóneo para que adquieran y forjen hábitos de vida saludables que perduren en su vida de adulto. Se propone así una investigación con el objetivo de analizar los estilos de vida de los escolares en las variables de ejercicio físico y alimentación saludable, realizando propuestas para combatir uno de los grandes problemas de la población infantil del siglo XXI: la obesidad. Participan en el estudio un total de 310 alumnos (174 niños y 136 niñas), con edades comprendidas entre los 9 y los 12 años (5º y 6º curso) de 6 centros de educación infantil y primaria de la ciudad de Santiago de Compostela. Se emplea como instrumento de recogida de datos un cuestionario Ad Hoc de 19 ítems para medir la dimensión de alimentación saludable (9 ítems) y de actividad física (10 ítems). Los resultados muestran una tendencia de los estudiantes a consumir alimentos hipercalóricos en el recreo, una escasa práctica de actividad física semanal y el uso intensivo de las nuevas tecnologías, tendiendo de esta forma al sedentarismo y, consecuentemente, al aumento de la obesidad infantil. El fomento y adquisición de hábitos de vida saludables debe constituir una prioridad de las administraciones públicas, de las familias y de los propios docentes, haciendo un frente común para frenar los altos índices de obesidad infantil e invertir esta tendencia.

### **Palabras clave**

Educación primaria; hábitos saludables; alimentación; ejercicio físico; obesidad.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez Fernández, J.E.; Gigirey Vilar, A.; Ramos Vizcaíno, A. (2018). Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. *Sportis Sci J*, 4 (3), 508-526. DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3398>

<http://revistas.udc.es/>

## Abstract

During the stage of primary education, there is a great development of the personality of children, being a perfect moment for them to acquire and forge healthy lifestyle habits that endure in their adult life. The intention of this study is to analyze the lifestyles of students in the variables of physical exercise and healthy eating, making proposals to combat one of the major problems of children in the 21st century: the obesity. There take part in the study a total of 310 students (174 boys and 136 girls), with aged between 9 and 12 years old (5th and 6th course) of 6 centers of early childhood education and primary of the city of Santiago de Compostela. It was used an Ad Hoc questionnaire of 19 items for data collection to measure the healthy eating dimension (9 items) and physical activity (10 items). The results show a tendency of students to eat hypercaloric food in the playtime, a scarce practice of weekly physical activity and the intensive use of new technologies, tending then to sedentarism and, consequently, to the increase in childhood obesity. The development and acquisition of healthy lifestyle habits must be a priority of the public administrations, families and teachers, making a common front to stop the high rates of childhood obesity and reverse this trend.

## Keywords

Primary education; healthy habits; diet; physical exercise; obesity.

## Introducción

Los cambios que se están produciendo en nuestra sociedad en las últimas décadas, fruto de un imparable auge y desarrollo de las nuevas tecnologías (Ruiz & Castañeda, 2016), de los cambios en los hábitos de trabajo (Ruiz, De Vicente, & Vegara, 2012), el uso desmedido de los medios de transporte pasivos (Soler-Lanagrán & Castañeda-Vázquez, 2017) o nuevas y estimulantes formas de ocio y socialización para la juventud (Moscoso, Martín, Pedrajas, & Sánchez, 2013), están ocasionando altos índices de sedentarismo y obesidad (Pinel et al., 2017), sobre todo en la edad infantil y juvenil (Martínez, Contreras, Aznar, & Lera, 2012), considerando esta situación uno de los problemas de salud pública más importantes del siglo XXI (OMS, 2016), siendo actualmente el cuarto y quinto factor de riesgo para la mortalidad mundial, respectivamente (Espejo et al., 2015).

Aunque estudios recientes como el *Aladino*, publicado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2016) presentaba datos alentadores, detectando un descenso y

Artículo Original. Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. Vol. IV, nº. 3; p. 508-526, septiembre 2018.

A Coruña. España ISSN 2386-8333

una inversión de la tendencia al sobrepeso y a la obesidad, lo cierto es que investigaciones como las de Piero, Rodríguez-Rodríguez, González-Rodríguez y López-Sobaler (2014), García-García et al., (2013), Sánchez-Cruz, Jiménez-Moleón, Fernández-Quesada y Sánchez (2013) muestran unos altos índices de sobrepeso y obesidad en los jóvenes españoles y su estrecha relación con los hábitos de alimentación (deficiente) y ejercicio físico (escaso).

El informe anual proporcionado por la Fundación para la Investigación Nutricional (2016) sobre la actividad física de los jóvenes y adolescentes en España revela datos de sedentarismo de hasta el 80% de los casos, sobre todo en la franja de edad escolar (5-14 años), comportamiento que supone un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas desde edades tempranas, afectando a los jóvenes en su dimensión física, psicológica y social y, sobre todo, en la disminución de su calidad de vida (Pinel et al., 2017).

Pero el sedentarismo no es el factor exclusivo causante de la obesidad, influyendo de forma decisiva también los cambios en la alimentación de los jóvenes en las últimas décadas, afirmando Vaz de Almeida (citado en Salcedo, 2014, párrafo 4) que en países como España, Italia o Grecia, el acelerado ritmo de los cambios económicos y sociales provocaron un estilo de vida distinto en los jóvenes, realizando menos actividad física y produciéndose cambios notorios en los patrones de consumo alimentario.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015) informa de las condiciones para llevar un estilo de vida saludable, haciendo hincapié en la realización de actividad física de forma regular, técnicas culinarias saludables, equilibrio emocional, adecuado balance energético e hidratación y, en relación a la etapa de educación primaria, con una franja de edad muy determinada, los tres agentes que tienen un papel fundamental en este proceso son los medios de comunicación (que se escapa a nuestro control), las familias y la escuela, estos últimos basando sus estrategias en aspectos educativos claros y concisos (Berrios, Latorre, & Pantoja, 2017). Una dieta equilibrada y variada (Cofré, 2015), atribuyendo gran importancia al desayuno en edad infantil para mejorar el rendimiento físico, intelectual, cognitivo, y una práctica regular de actividad física proporcionará a niños y niñas múltiples beneficios, contribuyendo a reducir esos altos índices de sobrepeso y obesidad a edades tempranas (Abalde-Amoedo & Pino-Juste, 2016; Pinel et al., 2017).

La promoción de estilos de vida saludables están presentes a nivel curricular en la etapa de educación primaria a través del Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez Fernández, J.E.; Gigirey Vilar, A.; Ramos Vizcaíno, A. (2018). Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. *Sportis Sci J*, 4 (3), 508-526. DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3398>

Artículo Original. Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. Vol. IV, nº. 3; p. 508-526, septiembre 2018.

A Coruña. España ISSN 2386-8333

establece el currículum básico de educación primaria en España, especificando que las administraciones educativas favorecerán que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte de la conducta infantil, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico durante la jornada escolar, favoreciendo una vida activa, saludable y autónoma en el alumnado. Estos mismos aspectos están presentes en el Decreto 105/2014, de 4 de septiembre, por el que se establece el currículum de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia, estableciendo además que el diseño, la coordinación y la supervisión de medidas que se adopten en el centro educativo serán asumidas por el profesorado con cualificación o especialización adecuada, mostrando en este caso la importancia del docente especialista en educación física en la promoción y desarrollo de este tipo de actuaciones en la escuela.

El objetivo de esta investigación es analizar los estilos de vida en un grupo de escolares gallegos de la ciudad de Santiago de Compostela en la etapa de educación primaria, en lo que se refiere a aspectos de alimentación saludable y ejercicio físico, identificando patrones de inactividad física y alimentarios asociados al sedentarismo y a la obesidad infantil.

## **Material y método**

### ***Diseño.***

Se propone un diseño cuantitativo y descriptivo, utilizando un estudio de caso que, según Flick (2015), intenta llevar a cabo una investigación descriptiva, exhaustiva y en profundidad de un caso (persona, institución, organización, comunidad o acontecimiento) con la intención de descubrir e identificar tanto los problemas como las causas que pueden influir en el origen de los mismos.

### ***Muestra.***

Participan en el estudio un total de 310 alumnos (174 niños y 136 niñas) de 5º y 6º curso de educación primaria de 6 centros públicos de la ciudad de Santiago de Compostela. Para la elección de la muestra se siguieron los siguientes criterios de inclusión:

- Aceptar voluntariamente la realización del estudio.
- Tener un rango de edad entre 9 y 12 años.
- Realizar un cuestionario online.

### ***Instrumento.***

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez Fernández, J.E.; Gigirey Vilar, A.; Ramos Vizcaíno, A. (2018). Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. *Sportis Sci J*, 4 (3), 508-526. DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3398>

Se elabora un cuestionario *Ad Hoc* a partir de cuestionarios similares previamente validados, correspondientes al programa PERSEO del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2011). Este cuestionario estaba compuesto por 19 preguntas: 9 referentes al ámbito alimentario y 10 en relación a los hábitos de actividad física, deporte y estilo de vida. La tipología de respuesta seleccionada para las preguntas es múltiple (se podía elegir más de una opción para cada cuestión) y el tiempo de realización era de aproximadamente 15 minutos.

El soporte elegido para su realización fue digital, creando un blog para que el alumnado pudiese acceder libremente en función del sexo según la URL proporcionada en el centro educativo.

### ***Procedimiento.***

Para la obtención de datos, se realizan las siguientes actuaciones:

- Solicitud de permisos a los órganos educativos competentes (dirección, tutores y especialista en educación física).
- Solicitud a las familias a través de una circular informativa (información del objetivo del estudio, de la voluntariedad de participación y del carácter confidencial de las respuestas y datos recopilados).
- Realización del cuestionario en el propio centro, individual y con la ayuda del profesor especialista en educación física (gracias a la implantación del Proyecto ABALAR en los centros educativos cada alumno pudo realizar el cuestionario individualmente con su ordenador portátil en el aula).
- Los datos se obtienen online a través del programa Google Docs y; posteriormente, se tratan con una hoja de cálculo para plasmar resultados y comparativas teniendo en cuenta la variable género.

## **Resultados**

### ***Dimensión alimentaria.***

En relación al número de comidas diarias que realizan, el 63,7% de las niñas y el 46% de los niños cumplen con las cinco comidas diarias establecidas, como norma general, en una dieta mediterránea. Otro gran porcentaje (25,2% niñas y 34,8% niños) realiza cuatro comidas diarias, destacando el 1,5% de niñas y 2,3% de niños que tan sólo realizan 2 comidas diarias (ver figura 1). Asimismo, en relación al desayuno, el 89,6% de las niñas y el 91,4% de los

niños lo realizan diariamente, mientras que en ambos casos, porcentajes entre el 3,7% y 1,7% respectivamente, afirman no desayunar nunca por las mañanas (ver figura 2).

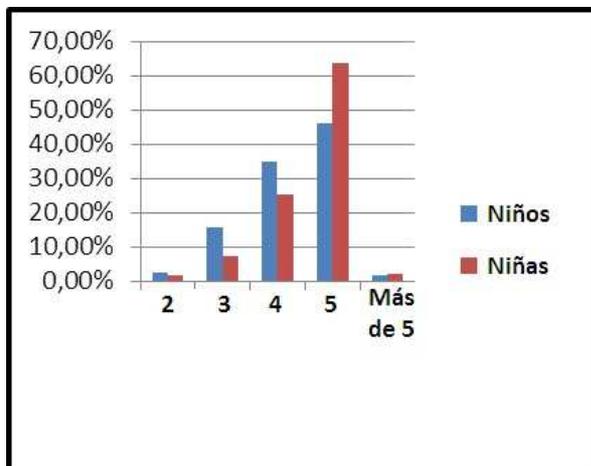


Figura 1. Número de comidas diarias.

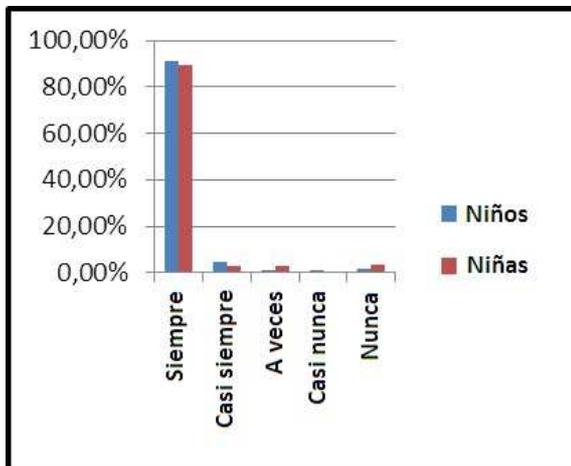


Figura 2. Frecuencia en la ingestión del desayuno.

Si comparamos la frecuencia del desayuno con la merienda del recreo y de la tarde, observamos que el porcentaje que contesta “siempre” decrece en ambos sexos, pasando de porcentajes con referencia al desayuno del 91,4% (niños) y de 89,6% (niñas) a porcentajes de 66,7% (niños) y 64,7% (niñas) con respecto a los alimentos consumidos en el recreo y de 49,4% (niños) y 55,1% (niñas) de la merienda de la tarde (ver figuras 3 y 4). En este sentido, pocos niños y niñas se saltan estas tres comidas, confirmando los porcentajes mostrados en las figuras 1 y 2.

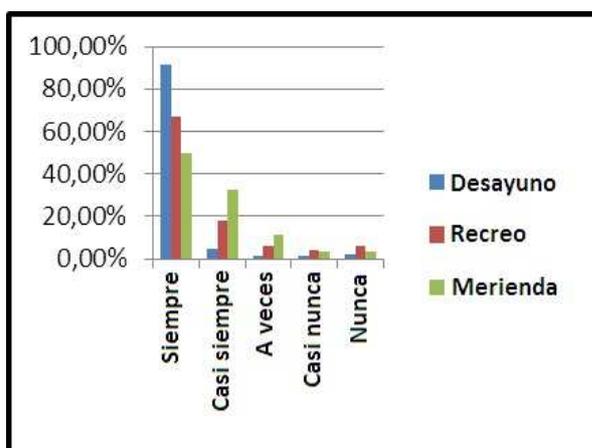


Figura 3. Frecuencia ingesta del primer desayuno de la mañana, en el recreo y merienda de tarde en niños.

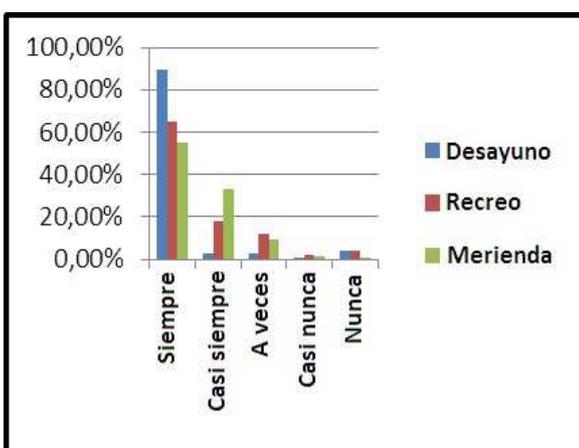


Figura 4. Frecuencia ingesta del primer desayuno de la mañana, en el recreo y merienda de tarde en niñas.

En cuanto al tipo de alimentos que niños y niñas ingieren en el desayuno (primera hora de la mañana), recreo (a media mañana) y merienda (a media tarde), destaca en el desayuno el alto consumo de lácteos, tanto en niñas como en niños. En el desayuno, las niñas consumen preferentemente lácteos, fruta y farináceos (con porcentajes del 80,9%, del 57,4% y del 59,6% respectivamente), al igual que los niños, estos con porcentajes del 70,1%, del 36,8% y del 55,7% respectivamente; del mismo modo, las niñas también destacan por el mayor consumo de fruta durante todo el día. Los alimentos que más se consumen durante el recreo (en el propio centro educativo) son la fruta (42,5% los niños y 46,3% las niñas) y el bocadillo (52,3% los niños y 57,4% las niñas), cuyos valores se incrementan aún más durante la ingesta de la merienda. En el caso de los niños, un 56,3% come fruta y un 77% bocadillo; en el caso de las niñas, un 72,8% come fruta y un 84,6% toma bocadillo (ver figura 5).

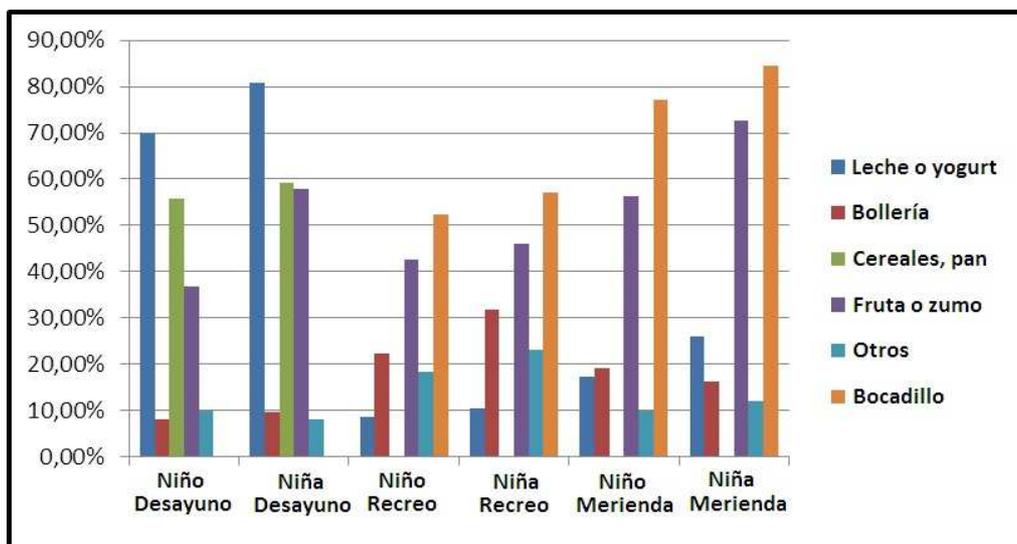


Figura 5. Tipología de alimentos consumidos por niños y niñas durante el desayuno, recreo y merienda.

### ***Dimensión de actividad física.***

En relación al tipo de transporte (activo o pasivo) del que el alumnado hace uso habitualmente para desplazarse de su domicilio al centro educativo, destaca que tan sólo el 23% de los niños y el 26,7% de las niñas va al colegio caminando; y si hacemos referencia al otro medio de transporte activo para desplazarse al colegio, la bicicleta, un 1,4% de las niñas la utiliza y, en este caso, ningún niño. El desplazamiento en coche particular es el medio de transporte más utilizado por el alumnado para dirigirse al colegio (un 43% de los niños y un

48,9% de las niñas), seguido del autobús escolar, con un uso del 34% de los niños y un 23% de las niñas (ver figura 6).

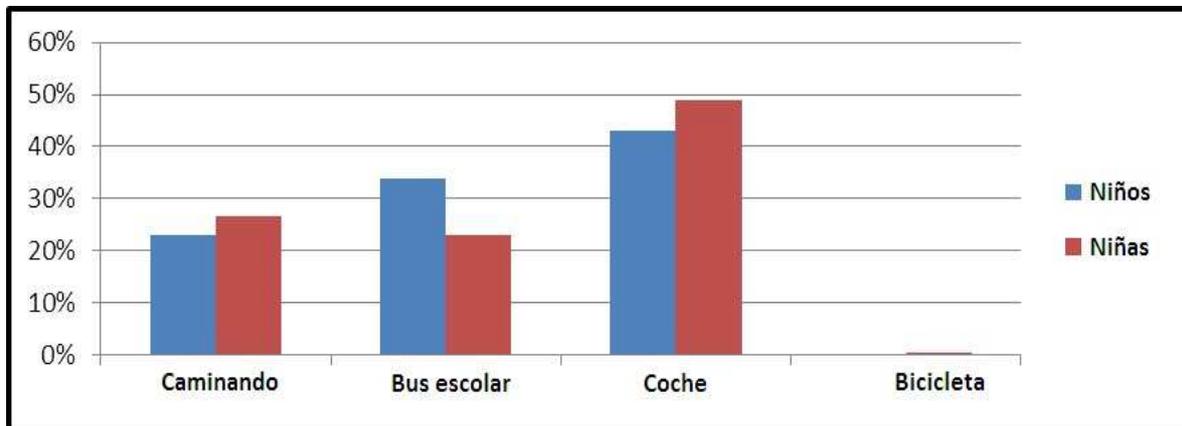


Figura 6. Medio de transporte utilizado preferentemente para desplazarse del domicilio al centro educativo.

En referencia a la tipología de actividades que el alumnado realiza en el recreo, se observan diferencias en cuanto a sexo, ya que los niños practican preferentemente algún tipo de deporte moderno (fútbol, baloncesto...) (el 67,2% de los niños y el 25,2% de las niñas) y, las niñas, se decantan por la práctica de juegos populares y tradicionales (el 38,5% de las niñas y el 23,6% de los niños). También se encuentra diferencias en los porcentajes de inactividad física en este momento de ocio de la mañana, destacando que el 13,3% de las niñas y el 3,5% de los niños no realizan actividad física en el recreo (ver figura 7).

Con respecto a la cantidad de ejercicio físico realizado durante el día, el 62,1% de los niños participantes en el estudio realizan una media de 2 horas al día de actividad física (frente al 49,3% de las niñas). El 36% de las niñas y el 29,9% de los niños practican 1 hora al día; el 4% de los niños y el 9,6% de las niñas tan sólo media hora al día y, por último, el 4% de los niños y el 5,1% de las niñas no realiza nada o prácticamente nada de ejercicio físico al día (ver figura 8).

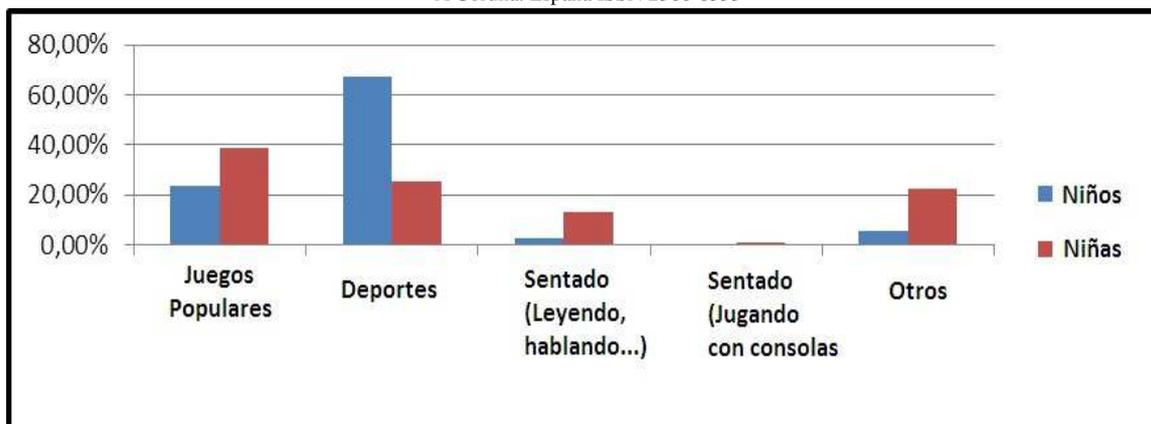


Figura 7. Tipo de actividades que el alumnado realiza durante el recreo.

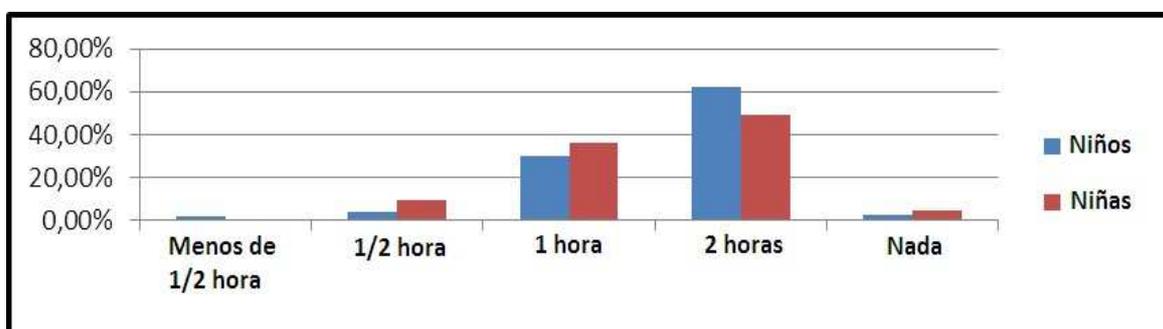


Figura 8. Cantidad de ejercicio físico practicado por niños y niñas a lo largo del día.

Si comparamos la cantidad de actividad física y deportiva que practican niños y niñas durante la semana y en el fin de semana, el porcentaje de práctica disminuye en el fin de semana. El 12,6% de las niñas niega realizar actividad físico-deportiva durante la semana pero, en el fin de semana, el porcentaje se eleva hasta el 23,7%. En el caso de los niños sucede lo mismo, pasando de unas tasas de inactividad físico-deportiva de 5,2% hasta el 13,2%, respectivamente; a pesar de esto, la tendencia a realizar actividad física durante la semana y en el fin de semana es mayor en los niños (ver figuras 9 y 10).

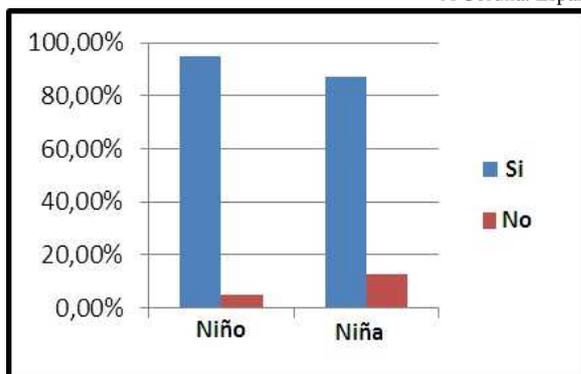


Figura 9. Actividad físico-deportiva practicada durante la semana.

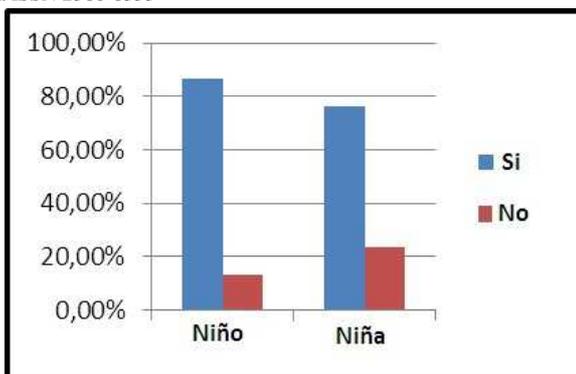


Figura 10. Actividad físico-deportiva durante el fin de semana.

Cuestionando a los niños y niñas sobre el tiempo invertido en la práctica de actividad física y deportiva en familia (padre, madre, abuelos, hermanos...) el porcentaje experimenta un claro descenso, obteniendo datos similares en ambos sexos. La mayoría de las respuestas inciden en que realizan este tipo de prácticas saludables en familia pocas veces (32,8% los niños y 33,3% las niñas) o nunca (24,7% los niños y 23,7% las niñas). Tan sólo el 7,5% de los niños y el 12,6% de las niñas afirman practicar actividad física y deportiva en familia la mayoría de los días y, ocasionalmente, un 25,9% de los niños y un 17,8% de las niñas (ver figura 11).



Figura 11. Frecuencia de actividad física y deportiva practicada en familia.

En referencia al tiempo dedicado al tipo de ocio sedentario relacionado con las nuevas tecnologías (televisión, consola, teléfono móvil, tablet, ordenador...) los datos obtenidos en ambos sexos son similares. Es destacable que durante la semana, el 10,9% de los niños y el 11,1% de las niñas hacen uso de estas herramientas de ocio pasivo durante tres o más horas, porcentajes que se amplían durante el fin de semana con un 35,7% en los niños y un 23,6% en las niñas (ver figuras 12 y 13).

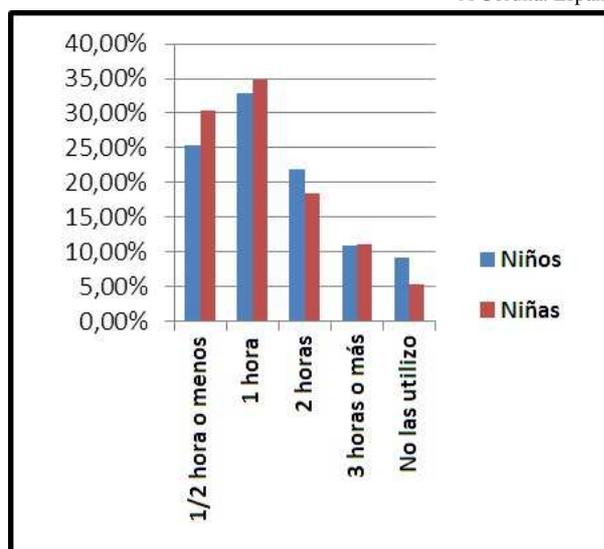


Figura 12. Tiempo que utilizan las TIC durante el día

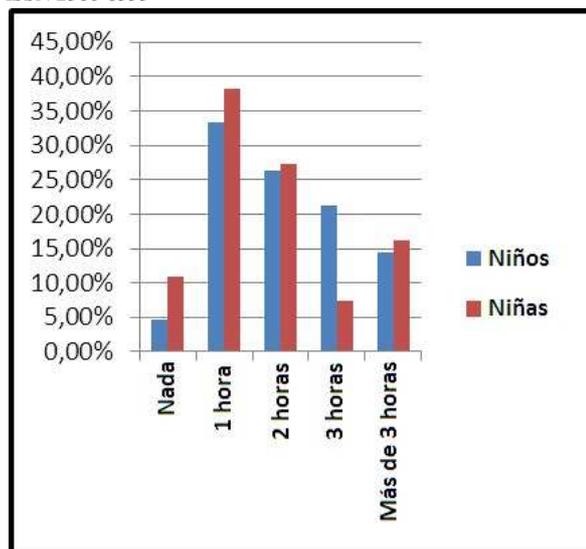


Figura 13. Tiempo de uso las TIC en el fin de semana



Figura 14. Preferencias personales en el uso y disfrute del tiempo libre y de ocio.

En cuanto a las preferencias personales de actividades a realizar durante el tiempo libre y de ocio, el 20,7% de los niños y el 20,6% de las niñas eligen el uso de las TIC, mientras que se decantan por la práctica de actividad física y deportiva el 79,3% y el 79,4% restante respectivamente.

## Discusión

Nos planteamos en este trabajo conocer los estilos de vida de los escolares teniendo en cuenta su dimensión referente a la alimentación saludable y la dimensión de realización de actividad física y deportiva, encontrando estudios similares que nos aportan datos sobre los hábitos saludables en escolares (Lois & Rial, 2016; Muñoz, Fernández, & Navarro, 2015).

En este estudio, en lo que se refiere a la dimensión alimentaria, nos encontramos que el 64% de los niños y el 46% de las niñas realizan las 5 comidas diarias reflejadas en la dieta

mediterránea como ejemplo hábitos alimenticios saludables. Estos datos son superiores a los obtenidos en estudios previos (OMS, 2003) y semejantes a los que señalan Lois y Rial (2016), pudiendo estar relacionado en nuestra muestra por la tendencia a comer entre horas durante el día (en ambos sexos), produciéndose en ese caso un desajuste calórico y un descontrol alimentario. Se observa una tendencia al consumo de dulces industriales y otro tipo de alimentos hipercalóricos (snacks, golosinas, chocolates...), alertando Echeverría, Herrero y Carabaño (2014) que este tipo de alimentos deben ser consumidos de forma ocasional, dado su alto índice en ácidos grasos transaturados y azúcares dañinos para la salud.

En lo que se refiere a la dimensión de actividad física y deportiva, los medios de transporte utilizados por niños y niñas para desplazarse al colegio no favorecen la adquisición de hábitos saludables relacionados con este ámbito. Porcentajes medios cercanos al 45% se desplaza en coche y el 28,5% en autobús, resultando una frecuencia del 73,5% de niños y niñas que utilizan un medio de transporte pasivo a diario para ir al colegio. Estos porcentajes son muy similares al del estudio de Beltrán-Carrillo, Pérez-Samariego, Valencia-Peris y Valenciano-Valcárcel (2010) del uso del transporte pasivo por adultos para asistir al trabajo, pudiendo observar así, que jóvenes y adultos coinciden en este aspecto.

Estudios como los de Villa-González, Ruiz y Chillón (2016) muestran los beneficios de utilizar medios de transporte activos por los niños para desplazarse al colegio, hábitos que redundan en una mejora para su salud, contribuyendo a alcanzar esa dosis diaria de actividad física moderada que se necesita a estas edades tempranas (Villena & Molina, 2015) y, sobre todo, a adquirir hábitos que se consolidarán en la edad adulta, aunque bien es cierto que, como apuntaban Beltrán-Carrillo et al. (2010) para su promoción y desarrollo se deben revisar las condiciones urbanísticas de cada ciudad que favorezcan un desplazamiento seguro de los niños al colegio.

En relación a la cantidad de actividad física diaria, el 88,65% de la muestra de este estudio supera los 60 minutos de actividad física diaria recomendada por la OMS (2010). Los niños tienen una mayor tendencia a practicar deporte que las niñas y, en ambos sexos, sucede que los porcentajes de práctica son más notorios durante la semana, descendiendo en el fin de semana. En este sentido, nuestros resultados se contradicen con los datos del estudio de Muñoz et al. (2015), en el que muestran una mayor tendencia de los jóvenes a realizar

ejercicio físico y deportivo durante el fin de semana, en parte condicionado por las innumerables competiciones deportivas que se desarrollan en esta parte de la semana.

Estudios como los de Abalde-Amoedo y Pino-Juste (2015), Ferrer, Lara, Martínez y Ruiz-Risueño (2007), destacan la influencia de los padres en la práctica de actividades físico-deportivas de sus hijos, ya que estos actúan por imitación, sobre todo a edades más tempranas. Esta influencia positiva en la práctica de los descendientes también es apuntada por Castillo, Balaguer, García-Merita y Valcárcel (2004), Garrido, Campos y Castañeda (2010), sin embargo, en este estudio, los datos obtenidos reflejan lo contrario, pudiendo atribuir este dato a la gran cantidad de actividades extraescolares y entrenamientos que realizan niños y niñas durante la semana, limitándose el fin de semana a realizar competiciones deportivas puntuales o, sencillamente, realizar actividad físico-deportiva menos vigorosa.

Es cierto que la irrupción de las nuevas tecnologías ha cambiado sobremanera nuestros gustos y tendencias de ocio en los últimos años, convirtiendo a las nuevas generaciones en grandes consumidores de ocio pasivo que conlleva numerosos problemas de salud asociados a la falta de ejercicio físico (Chacón et al., 2015). Los datos que refleja nuestro estudio van en este sentido, mostrando niños y niñas que utilizan en exceso las TIC a diario y que este tiempo suele restarse a la práctica de actividad física y deportiva, como muestran los estudios de Martínez et al. (2017).

Datos como que la mayoría de niños y niñas de este estudio emplean diariamente 2 horas al consumo de ocio pasivo o que más del 20% prefiere este tipo de pasatiempo a realizar actividad física y deportiva, muestra la necesidad de implementar programas específicos de actividad física y hábitos saludables en detrimento de conductas sedentarias (Castro-Sánchez, Linares-Manrique, Sanromán-Mata, & Pérez, 2017). Los videojuegos son el tipo de ocio pasivo más utilizado por niñas y niños durante la etapa de educación primaria (Valencia-Peris, Devís-Devís, & Peiró-Valert, 2014) y a pesar de que la introducción en el mercado de videojuegos activos o “exergames” hacen de esta herramienta un uso más activo del componente de actividad física, no concordamos con autores como González et al. (2017) que afirman que a través de estos instrumentos se podría canalizar el uso problemático de los videojuegos y los factores sedentarios asociados, siendo más partidarios de las acciones aportadas por Castro-Sánchez et al. (2017) en favor de promocionar activamente la actividad física entre niños y niñas desde edades tempranas.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez Fernández, J.E.; Gigirey Vilar, A.; Ramos Vizcaíno, A. (2018). Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. *Sportis Sci J*, 4 (3), 508-526. DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3398>

## Conclusiones

Tomando como referencia el objetivo general de este trabajo, los hábitos alimentarios de los jóvenes participantes en el estudio se ajustan a un patrón saludable, destacando un consumo variado de alimentos, aunque sería conveniente disminuir en la medida de lo posible los alimentos hipercalóricos que se consumen entre las comidas principales, en su mayor parte dulces azucarados, bebidas carbonatadas y azucaradas y alimentos ricos en grasas trans, sustituyéndolas por un mayor consumo de fruta o, simplemente, no consumiéndolos. Asimismo, sería interesante revisar los hábitos alimentarios de los más jóvenes en edad escolar, ajustándola a los nuevos patrones de alimentación saludable, que reducen sobremanera el consumo de lácteos y farináceos.

En cuanto a la dimensión de actividad física y deportiva, los jóvenes participantes en el estudio realizan en su mayoría los 60 minutos de actividad física diaria recomendada, pero si esto lo relacionamos con los comportamientos saludables que drásticamente se han reducido en las últimas décadas (uso de transporte activo para ir al colegio, mayor realización de actividades manuales, mayor tiempo dedicado al juego libre y en contacto con la naturaleza...), este tiempo de práctica físico-deportiva se muestra insuficiente para llevar un estilo de vida saludable, índice que bajaría aún más si lo comparamos con una peor dieta y una peor condición de los alimentos consumidos actualmente.

Se hacen necesarias propuestas que incrementen notablemente la práctica de actividad física y deportiva entre los más jóvenes, en el colegio (necesidad de más horas para la asignatura de educación física, por ejemplo) y fuera de él. En este sentido, la práctica deportiva en familia (influencia por imitación de las prácticas de los padres en sus descendientes) creemos que es fundamental para que los niños y niñas adquieran patrones y hábitos saludables que lleguen a consolidarse en la edad adulta, otorgando a la actividad física y el deporte la importancia que realmente tiene en la adquisición y consolidación de hábitos de vida saludables en los jóvenes. En este sentido, el uso controlado de las herramientas de ocio pasivo debe ser una prioridad en el control de los padres sobre las actividades de sus hijos, ayudando a reducir los altos índices de uso diario de elementos que fomentan el sedentarismo: televisión, videoconsolas, teléfono móvil, etc.

## Limitaciones del estudio

Este estudio se limita a 6 centros públicos de la ciudad de Santiago de Compostela, con una muestra total de 310 alumnos de 5º y 6º curso. Para tener una visión más completa de la problemática estudiada sería conveniente ampliar el estudio a otras ciudades (por lo tanto, más centros educativos y más alumnado participante) y observar si los hábitos o patrones registrados en este estudio son los mismos en otros lugares del país, información que la comunidad científica puede extraer para posteriores estudios o futuras intervenciones de cara a mejorar los hábitos alimentarios y de actividad física de los escolares de educación primaria.

## Referencias bibliográficas

1. Abalde-Amoedo, N. & Pino-Juste, M.R. (2015). Influencia del entorno familiar y escolar en la práctica de actividad física. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, Extr (5), A5-113. DOI: <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.05.363>
2. Abalde-Amoedo, N. & Pino-Juste, M.R. (2016). Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. *Revista Sportis*, 2 (1), 147-161. Recuperado de <http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2016.2.1.1446>
3. Beltrán-Carrillo, V.J., Pérez-Samariego, V., Valencia-Peris, A. & Valenciano-Valcárcel, J. (2010). ¿Transporte motorizado o transporte activo? Diferentes medios para asistir al lugar de trabajo según género y edad. *Revista Ciencia, Cultura, Deporte*, 5 (suplemento), 11-62.
4. Berrios, B., Latorre, P.A., & Pantoja, A. (2017). Asociación entre la práctica deportiva familiar y la habilidad cognitiva del alumnado. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 17, 79-92. Recuperado de: <http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/viewFile/2979/2674>
5. Castillo, I., Balaguer, I., García-Merita, M. & Valcárcel, P. (2004). El papel de la familia y de los padres en el estilo de vida de los adolescentes. *Encuentros en Psicología Social*, 2, (1), 20-26.
6. Castro-Sánchez, M., Linares-Manrique, M., Sanromán-Mata, S. & Pérez, A.J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez Fernández, J.E.; Gigirey Vilar, A.; Ramos Vizcaíno, A. (2018). Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. *Sportis Sci J*, 4 (3), 508-526. DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3398>

Artículo Original. Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. Vol. IV, nº. 3; p. 508-526, septiembre 2018.

A Coruña. España ISSN 2386-8333

videojuegos en adolescentes. *Revista Sportis*, 3 (2), 241-255. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1746>

7. Chacón, R., Espejo, T., Cabrera, A., Castro, M., López, J.F. & Zurita, F. (2015). “Exergames” para la mejora de la salud en niñas y niños en edad escolar: estudio a partir de hábitos sedentarios e índices de obesidad. *RELATEC, Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 14 (2), 39-50.
8. Cofré, C. (2015). *El problema del sobrepeso y la obesidad infantil y sus interacciones con la actividad física, el sedentarismo y los hábitos nutricionales en Chile* (Tesis de doctorado). Universidad de Granada: Facultad de Ciencias de la Educación. Recuperado de <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/40977/1/25289007.pdf>
9. Decreto 105/2014, de 4 de septiembre de 2014, por el que se establece el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia (DOG n1 171, de 9 de septiembre de 2014, pp. 37406-38087).
10. Decreto 126/2014, de 28 de febrero de 2014, por el que se establece el currículo básico de la educación primaria (BOE nº 52, de sábado 1 de marzo de 2014, pp. 19349-19420).
11. De Piero, A., Rodríguez-Rodríguez, E., González-Rodríguez, L.G. & López-Sobaler, A. (2014). Sobrepeso y obesidad en un grupo de escolares españoles. *Revista Chilena de Nutrición*, 41 (3), 264-271. DOI: <https://doi.org/10.4067/S0717-75182014000300006>
12. Echeverría, M., Herrero, M. & Carabaño, I. (2014). Hábitos de merienda en escolares de nuestro medio. Estudio HABIMER Plus. *Revista Pediatría Atención Primaria*. 16 (62), 135-144. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3666/366634304006.pdf>
13. Espejo, T., Cabrera, A., Castro, M., López, J., Zurita, F. & Chacón, R. (2015). Modificaciones de la obesidad a través de la implementación de herramientas físico-posturales en escolares. *Revista Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, 78-83.
14. Ferrer, M.C., Lara, A., Martínez, N.M. & Ruiz-Risueño, J. (2007). *Influencia de los padres sobre los hábitos deportivos de sus hijos*. Actas del VII Congreso Internacional sobre la enseñanza de la educación física y el deporte escolar (6-9 septiembre de 2007). Badajoz: FEADDEF.
15. Flick, U. (2015). *El diseño de la investigación cualitativa*. Madrid: Morata.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez Fernández, J.E.; Gigirey Vilar, A.; Ramos Vizcaíno, A. (2018). Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. *Sportis Sci J*, 4 (3), 508-526. DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3398>

Artículo Original. Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. Vol. IV, nº. 3; p. 508-526, septiembre 2018.

A Coruña. España ISSN 2386-8333

16. Fundación para la Investigación Nutricional (2016). *Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España*. Recuperado de [http://www.fundacionnutricional.org/wp-content/uploads/2016/12/INFORME\\_AF\\_LARGO\\_2016v.pdf](http://www.fundacionnutricional.org/wp-content/uploads/2016/12/INFORME_AF_LARGO_2016v.pdf)
17. García-García, M., Vázquez, M.A., Galera, R., Alias, I., González, M.M., Bonillo, A...& Torrico, S. (2013). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes de 2 a 16 años. *Endocrinología y nutrición*, 60 (3), 121-126. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.endonu.2012.09.014>
18. Garrido, M.E., Campos, M.C. & Castañeda, C. (2010). Importancia de los padres y madres en la competición deportiva de sus hijos. *Revista Fuentes*, 10, 173-194.
19. González, G., Zurita, F., Puertas, P., Espejo, T., Chacón, R. & Castro, M. (2017). Influencia de los factores sedentarios (dieta y videojuegos) sobre la obesidad en escolares de educación primaria. *Reidocrea*, 6 (11), 120-129. Recuperado de <http://www.ugr.es/~reidocrea/6-11.pdf>
20. Lois, L. & Rial, T. (2016). Hábitos alimentarios y actividad física de alumnado de educación primaria: estudio descriptivo de un colegio de Pontevedra. *Revista Sportis*, 2 (1), 77-92. Recuperado de [http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2016.2.1.1442/pdf\\_34](http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2016.2.1.1442/pdf_34)
21. Martínez, J., Contreras, O., Aznar, S., & Lera, A. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de educación primaria: actividad física diaria y sesiones de educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1), 117-123. Recuperado de [http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2012v21n1/revpsidep\\_a2012v21n1p117.pdf](http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2012v21n1/revpsidep_a2012v21n1p117.pdf)
22. Martínez, M., Rico, S., Rodríguez, F.J., Gil, G., Santano, E. & Calderón, J.F. (2017). Influencia de los hábitos de ocio sedentario en el estado nutricional en escolares extremeños. *Revista Nure Investigación*, 14 (87), 1-8.
23. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2011). *Programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad)*. Disponible en: <http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez Fernández, J.E.; Gigirey Vilar, A.; Ramos Vizcaíno, A. (2018). Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. *Sportis Sci J*, 4 (3), 508-526. DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3398>

Artículo Original. Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. Vol. IV, nº. 3; p. 508-526, septiembre 2018.

A Coruña. España ISSN 2386-8333

24. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2016). Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. *Estudio Aladino 2015. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2015.* Recuperado de [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio\\_ALADINO\\_2015.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf)
25. Moscoso, D., Martín, M., Pedrajas, N. & Sánchez, R. (2013). Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud española. *Archivos de Medicina del Deporte*, 30 (6), 341-347.
26. Muñoz, A., Fernández, N. & Navarro, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Revista Sportis*, 1 (1), 87-104. Recuperado de: [http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/1402/pdf\\_1](http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/1402/pdf_1)
27. Organización Mundial de la Salud (OMS, 2003). *Dieta*. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/es>
28. Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)
29. Organización Mundial de la Salud (OMS) (2016). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Sobrepeso y obesidad infantiles*. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
30. Piero, A., Rodríguez-Rodríguez, E., González-Rodríguez, L.G., & López-Sobaler, A.M. (2014). Sobrepeso y obesidad en un grupo de escolares españoles. *Revista Chilena de Nutrición*, 41 (3), 264-271.
31. Pinel, C., Chacón, R., Castro, M., Espejo, T., Zurita, F., & Pérez, A. (2017). Diferencias de género en relación con el Índice de Masa Corporal, calidad de la dieta y actividades sedentarias en niños de 10 a 12 años. *Revista Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 31, 176-180.
32. Ruiz, G., De Vicente, E. & Vegara, J. (2012). Comportamiento sedentario y niveles de actividad física en una muestra de estudiantes y trabajadores universitarios. *Journal of Sport & Health Research*, 4 (1), 83-92.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez Fernández, J.E.; Gigirey Vilar, A.; Ramos Vizcaíno, A. (2018). Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. *Sportis Sci J*, 4 (3), 508-526. DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3398>

Artículo Original. Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. Vol. IV, nº. 3; p. 508-526, septiembre 2018.

A Coruña. España ISSN 2386-8333

33. Ruíz, R. & Castañeda, M. (2016). Relación entre el uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil como problema de salud pública. *Enfermería comunitaria*, 4(1), 46-51.
34. Salcedo, M. (2014). *España es el tercer país europeo con más obesidad infantil*. Recuperado de <http://www.unav.edu/web/vida-universitaria/detalle-noticia-pestana?articleId=4394783>
35. Sánchez-Cruz, J.J., Jiménez-Moleón, J.J., Fernández-Quesada, F. & Sánchez, M.J. (2013). Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Revista Española de Cardiología*, 66, 371-376. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2012.10.016>
36. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2015). *Pirámide de alimentación saludable SENC 2015*. Recuperado de <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>
37. Soler-Lanagrán, A. & Castañeda-Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*, 9 (2), 187-198.
38. Valencia-Peris, A., Devís-Devís, J. & Peiró-Velert, C. (2014). El uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla: perfil sociodemográfico de los adolescentes españoles. *Revista Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 21-26.
39. Villa-González, E., Ruiz, J. & Chillón, P. (2016). Recomendaciones para implementar intervenciones de calidad de promoción del desplazamiento activo al colegio. *Revista Retos*, 30, 122-124.
40. Villena, L. & Molina, E. (2015). *Ciudades con vida: infancia, participación y movilidad*. Barcelona: Graó.