
**GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA
SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN
PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO



Nombres y apellidos: JCristina Zapata González

Grado y curso: 4º Educación Primaria

Nombre del tutor académico: Antonio Jesús Sánchez Oliver

Modalidad de TFG: Propuesta de investigación en el ámbito educativo

Curso académico 2019/2020

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 1. Introducción | 1 |
| 1.1 Hábitos de vida y estilo de vida en niños | 1 |
| 1.2 Condición física y salud | 3 |
| 1.3 Alimentación saludable | 5 |
| 1.4 Covid – 19 | 13 |
| 2. Objetivos | 16 |
| 2.1 Objetivos generales | 16 |
| 2.2 Objetivos específicos | 16 |
| 3. Metodología | 17 |
| 3.1 Muestra y participantes | 17 |
| 3.2 Procedimiento | 18 |
| 3.3 Instrumentos | 20 |
| 3.3.1 Cuestionario adherencia a la dieta mediterránea (KIDMED) | 20 |
| 3.3.2 Cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ-C) | 21 |
| 4. Resultados | 23 |
| 4.1 KIDMED | 23 |
| 4.1.1 Total | 23 |
| 4.1.2 Sexo | 25 |
| 4.1.3 Edad | 26 |
| 4.2 PAQ-C | 30 |
| 4.2.1 Total | 30 |
| 4.2.2 Sexo | 43 |
| 4.3.3 Edad | 60 |
| 5. Discusión | 78 |
| 5.1 KIDMED | 78 |
| 5.1.1 Total | 78 |
| 5.1.2 Sexo | 81 |
| 5.1.3 Edad | 82 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| 5.2 IPAQ-C | 85 |
| 5.2.1 Total | 85 |
| 5.2.2 Sexo | 87 |
| 5.2.3 Edad | 93 |
| 6. Conclusiones | 101 |
| 7. Referencias bibliográficas | 103 |

RESUMEN

El objetivo de este Trabajo de Fin de Grado es estudiar la actividad física y la adherencia a la Dieta Mediterránea en niños/as andaluces de primaria durante el confinamiento realizado debido al COVID19, distinguiendo resultados de forma general, por género y por edades. Para ello, hemos hecho uso de dos cuestionarios: El Cuestionario KIDMED y el IPAQ- C. Tras analizar las respuestas a dichos cuestionarios en una muestra de 140 alumnos y alumnas de entre 7 y 12 años en el ámbito de la Educación Primaria de Andalucía, obtenemos resultados importantes como: el 100% de los encuestados/as toma aceite de oliva, el 99,3% desayuna o que el 36,4% estuvieron muy activos/as. Hemos llegado a la conclusión de que los/as niños y niñas encuestados/as siguen los hábitos alimentarios que estipula la dieta mediterránea exceptuando los/as alumnos y alumnas de 8 y 10 años, los cuales se alimentan peor. Los resultados obtenidos a partir de la actividad física de cada uno de los alumnos nos muestran un buen grado de actividad física durante los 7 días previos a realizar el cuestionario y muy bajo grado de inactividad.

Palabras clave: Actividad física, dieta mediterránea, hábitos alimentarios, Covid19

ABSTRACT

The aim of this End of Grade Project is to study physical activity and adherence to the Mediterranean Diet in Andalusian primary school children during confinement due to COVID19, distinguishing results in general, by gender and age, all of which is conditioned by the COVID19 pandemic.. To do this, we have used two questionnaires: The KIDMED Questionnaire and the IPAQ-C Questionnaire. After analysing the answers to these questionnaires in a sample of 140 students aged between 7 and 12 in terms of Primary Education in Andalusia, we obtained important results such as: 100% of those surveyed ate olive oil, 99.3% have breakfast or 36.4% were very active. We have reached the conclusion that the children surveyed follow the eating habits stipulated by the Mediterranean diet, with the exception of the 8 and 10 year-old students, who eat worse. The results obtained from the physical activity of each of the pupils show a good degree of physical activity during the 7 days prior to carrying out the questionnaire and a very low degree of inactivity.

Keywords: Physical activity, Mediterranean diet, eating habits, Covid19

1.INTRODUCCIÓN

1.1 Hábitos de vida y estilos de vida en niños

El estilo de vida es la forma en que podemos comprender la vida refiriéndonos a las costumbres o comportamientos de un individuo, aludiendo tanto a lo individual como a las relaciones colectivas que se van forjando en conductas comunes como la ocupación del tiempo libre, el consumo, la alimentación, la higiene... (Qué es estilo de vida, 2015).

Según la Encuesta Nacional de Salud de España (2011 - 2012) el 12,1% de la población infantil de 5 a 14 años lleva un estilo de vida sedentaria, siendo el porcentaje de niñas mayor que el de los niños. Esto aumenta los problemas de salud a estas edades. De esta forma, la obesidad sigue aumentando en los países desarrollados considerándose como una gran epidemia según la OMS. Diferentes estudios establecen una relación entre el sedentarismo y el aumento del riesgo de exceso de peso y de obesidad, así como de padecer enfermedades cardiovasculares e hipocinéticas (Soler y Castañeda, 2017).

Las actitudes no saludables están aumentando debido a que los avances tecnológicos fomentan un estado de vida sedentario además de las numerosas dietas que existen, que llevan a los jóvenes a una ingesta de alimentos inadecuados. Este estado sedentario y la falta de actividad física conlleva diferentes consecuencias físicas, psíquicas y sociales, pudiendo tener como consecuencias: trastornos psicológicos, baja autoestima o problemas de relación social... (Soler y Castañeda, 2017).

En cuanto a los hábitos de vida y estilo de vida frecuentes y referidos a la niñez, actualmente, la sociedad no favorece la práctica de actividad física en los países desarrollados, esta se ve reducida o incluso eliminada, fomentando de esta forma el sedentarismo, entendido como “comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto energético bajo en una posición de sentado o recostado” (Soler y Castañeda, 2017, p.188). Esto puede relacionarse con que actualmente, se precisa menos ejercicio físico que antes, menos movimiento, iniciándose este estado en la infancia, incrementándose en la

adolescencia y teniendo su máximo desarrollo en la edad adulta, fomentando un desgaste de la salud a todas las edades. Actualmente, el concepto de salud engloba el bienestar físico, psíquico y mental de las personas, pero este se ve influenciado y perjudicado por la inactividad física y el sedentarismo (Soler y Castañeda, 2017).

Los niños dedican mucho tiempo sedentario en el uso de la televisión, ordenador y otros dispositivos electrónicos, normalmente favorecido por las familias. La actividad física es esencial en la infancia y en la adolescencia donde van a obtener hábitos y actitudes positivas que mantendrán a lo largo de su vida (Soler y Castañeda, 2017).

Según el informe sobre enfermedades publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), una enfermedad es una “alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa” (A pesar de ser numerosos los documentos encontrados en los que se referencia esta definición, no se ha encontrado la fuente primaria).

“La conducta sedentaria que implica permanecer sentado durante intervalos extensos, puede determinar, en personas que no realizan actividad física, un aumento en la propensión a experimentar diabetes” (Åsvold, Midthjell, Krokstad, Rangul y Bauman, 2017, p.835). Esta enfermedad se presenta cuando el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en sangre, puede ser causada por muy poca producción de insulina (Hormona que controla el azúcar), resistencia a la insulina o ambas y es una enfermedad crónica. La falta de actividad física provoca que un 44% de diabéticos, hayan sido diagnosticados precisamente por este motivo. Especialmente la diabetes tipo II es la que se produce cuando en el cuerpo no se manifiesta el movimiento necesario y se asocia a una mayor presencia de problemas cardiovasculares y a una mayor mortalidad (Europa Press, 2018).

Otra de las enfermedades que pueden ser causadas, entre otros motivos, por el sedentarismo es la obesidad. Según Pasca y Montero (2015, p.1), se define la obesidad como “una enfermedad sistémica, multiorgánica, metabólica e inflamatoria crónica, multideterminada por la interrelación entre lo genómico y lo ambiental, fenotípicamente

expresada por un exceso de grasa corporal”. Especialmente en edades de Educación Primaria y Educación Infantil, la obesidad se ha convertido en uno de los problemas más grandes de salud pública, y no podemos dejar que siga avanzando el tiempo sin actuar, a la hora de diseñar propuestas de prevención, debemos tener en cuenta si dicha intervención es efectiva, es decir, no únicamente se deben centrar en la familia, escuela o educación sanitaria, ya que nos puede llevar a no conseguir un resultado no efectivo. El fracaso está en que el intento de cambio de hábito y la condición física no son educacionales, existe un entorno ambiental negativo donde se reproducen constantemente anuncios en televisión y radio sobre bebidas altamente azucaradas, elevados precios en alimentos básicos como frutas y verduras o falta de terrenos condicionados y favorables para la práctica del ejercicio físico como carriles bici, también debemos añadir que los niños y niñas caminan cada vez menos y por lo tanto son menos activos al día. En definitiva, es básico que en el currículo que rige la Educación Primaria incluya formación nutricional a familias y a alumnos, lo que conllevará a una disminución del porcentaje de obesidad en edades tempranas. (Gaceta Sanitaria, 2006)

1.2 Condición física y salud

Atendiendo a la definición del término “condición física” del *Modelo de Toronto* ofrecida por Escalante (2011, p.235), esta hace referencia al:

Estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas realizar las actividades cotidianas, disfrutar el tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas (enfermedad provocada, al menos en parte, por la poca movilidad y falta de ejercicio) y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir.

Realizar actividad física, concepto definido como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produzca un gasto energético mayor al existente en reposo”, mejora la condición física relacionada con la salud, y mayoritariamente lo hace el ejercicio físico, definido también por Escalante (2011, p.326)

como “actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física”. Además, existen algunas profesiones en las que es importante tener una buena condición física, profesiones como la albañilería, ganadería, agricultura... en las cuales, se requiere de una buena disposición física para su correcta realización y posterior producción a la sociedad, se produce la llamada actividad física informal. Haciendo referencia a esto, existen programas de ejercicio físico que mejoran dicha condición, aunque algunas veces estos no cuentan con la planificación y estructura necesaria tanto por el organizador de dicho programa, como por nosotros, quienes no la llevamos a cabo correctamente y, por consiguiente, no adquirimos la condición física deseada, o no se sustentan en un soporte científico claro. Por lo tanto, es necesario que, desde el ámbito de la Salud Pública, se promuevan y se incentive la práctica de programas de ejercicio físico perfectamente estructurados que permitan mejorar la condición física relacionada con la salud. (Escalante, 2011).

Determinados factores de la condición física están vinculados a la salud de las personas, entendiendo esta como “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad” (De la Cruz y Pino, 2010, p.1).

La condición física depende de la actividad física. El nivel de condición física puede afectar y transformar el nivel de actividad física en la vida cotidiana y es proporcionado al nivel de salud de las personas. Por lo tanto, podemos decir que la condición física actúa sobre la salud de las personas y a su vez, esta actúa tanto en la actividad física usual como en el nivel de condición física de las personas (De la Cruz y Pino, 2010)

Los elementos de la condición física se pueden separar en dos grupos, el primero vinculado con la salud, formado por la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia muscular, la fuerza muscular, la composición corporal y la flexibilidad, y el segundo grupo conectado con el rendimiento deportivo, formado por la agilidad, el equilibrio, la coordinación, la velocidad, la potencia y el tiempo de reacción. Hemos de añadir que actualmente, algunos de los elementos del segundo grupo, se han vinculado a estudios relacionados con la salud y la calidad de vida (De la Cruz y Pino, 2010).

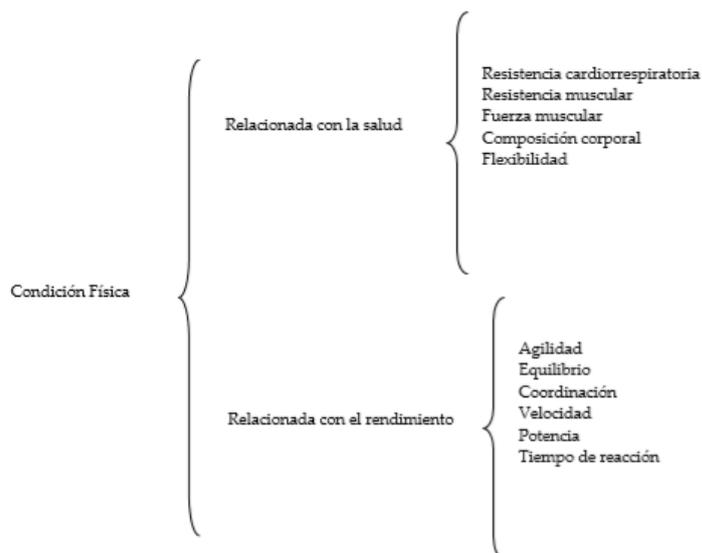


Figura 1. Factores de la condición física
(De la Cruz y Pino, 2010, p.3)

1.3 Alimentación saludable

La nutrición es la ciencia que se encarga de estudiar la relación existente entre los alimentos y los seres vivos. Cuando hablamos de nutrición humana, hacemos referencia a aquellos estudios enfocados a determinar los nutrientes que necesitamos las personas y las diferentes enfermedades provocadas por la escasa o abundante toma. Estas necesidades vienen determinadas por diversos aspectos como el sexo, la edad, el estado fisiológico, la composición corporal, la actividad física y las características concretas de cada sujeto. Además, se analiza la calidad de los alimentos (Izquierdo Hernández, Armenteros Borrell, Lancés Cotilla y Martín González 2004).

A través de una dieta equilibrada se pueden prevenir diferentes enfermedades, pero no evitarlas, ya que las patologías son multicausales y multifactoriales. Las dificultades nutricionales pueden afectar a todos los sistemas del cuerpo. Una correcta nutrición es imprescindible para la vitalidad y el desempeño de las personas y para que estas rindan a un nivel inmejorable, deben ingerir la cantidad correcta de alimentos que incluyan los nutrientes fundamentales para la vida del hombre. (Izquierdo et al.,2004).



Figura 2. Gráfico del plato saludable de Harvard
(Harvard T.H Chan School of Public Hearth, 2020)

Una alimentación saludable se consigue compaginando diferentes alimentos de forma proporcionada, de forma que se satisfagan las necesidades nutritivas para así alcanzar el crecimiento correspondiente y se desarrollen las capacidades físicas e intelectuales. Mediante una dieta equilibrada podemos prevenir enfermedades como el cáncer, las cardiovasculares, la anemia, diabetes, obesidad, hipertensión arterial... (Izquierdo et al.,2004).

La alimentación equilibrada debe cumplir varios objetivos según Álvarez et al., (2006):

Tabla 1. Objetivos de la alimentación equilibrada

- ❖ Garantizar que el beneficio total de sus recomendaciones esté por encima de cualquier riesgo potencial en las poblaciones a las que se dirigen.
- ❖ Presentar el número de calorías adecuado para realizar los procesos metabólicos y de trabajo físico que se precisa.
- ❖ Aportar nutrientes de forma equilibrada con una función plástica y reguladora.
- ❖ Ayudar a conservar o a alcanzar el peso perfecto.
- ❖ Disminuir la posibilidad de poseer enfermedades crónicas vinculadas con la alimentación.
- ❖ Fomentar la proporción entre las dosis de cada nutriente. Se aconseja que el consumo de hidratos de carbono sea del 45-65%, el de grasas no debe ser superior al 20-35% y el de proteínas de alto valor biológico del 10-35%.

Además, dicha alimentación debe tener diferentes características (Álvarez et al., 2006):

- ❖ Variedad. Ningún alimento posee todos los nutrientes necesarios por el organismo de las personas, por lo que necesitamos un consumo cotidiano y variado de diferentes tipos de alimentos en las cantidades adecuadas. Esta variedad puede equilibrar la falta de un nutriente determinado. Además, reduce el impacto de componentes tóxicos que pueden estar presentes en algunos de los alimentos.
- ❖ Ser equilibrada y adecuada. Las cantidades de los alimentos que ingerimos deben renovarse para así mejorar la diversidad alimentaria y de esta forma poder satisfacer las necesidades nutricionales que tenemos las personas.
- ❖ Ser saludable. Una alimentación saludable abarca los términos de variedad, equilibrio y adecuación, incluyendo además un estilo de vida saludable.

Por tanto, la alimentación sana es la que posibilita el crecimiento y progreso de los niños, la conservación de la salud, la actividad y creatividad de los adultos y la supervivencia y el confort de las personas mayores, asociando también dicho concepto con una alimentación que fomenta un óptimo estado de salud y que reduce la posibilidad de poseer enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación (Álvarez et al., 2006).

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria ha elaborado una nueva pirámide que se usa como la referencia fundamental nacional en materia nutricional. En ella podemos ver de forma visual las cantidades que debemos ingerir según los diferentes tipos de alimentos. Está dividida en alimentos de consumo diario, semanal y opcional. Además, se ha añadido la ingesta equilibrada de bebidas fermentadas de baja graduación, como vino, cerveza o sidra, y también el consumo de dos litros de agua diarios y la práctica de ejercicio físico durante 30 minutos diarios como mínimo (Álvarez et al., 2006).

Diferentes investigaciones en nutrición ponen de manifiesto que las dietas saludables son aquellas que consisten fundamentalmente en consumir frutas, verduras, hortalizas, cereales y leguminosas, y usando moderadamente alimentos de origen animal (Carbajal y Ortega, 2001).

Vivimos en una sociedad en la que tenemos a nuestro alcance una gran cantidad de alimentos, a nuestra total disposición, pero nos surge la duda de cuál es la dieta más apropiada. Para que esta sea proporcionada, nutricionalmente hablando, deben estar presentes la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades necesarias para cubrir las necesidades nutricionales de cada individuo y eludir desigualdades. Además, otra de las características que debe poseer esta dieta es que debe ser apetecible a la hora de comer ya que las personas comen por placer y deben disfrutar haciéndolo. Por lo tanto, una dieta saludable es aquella que además de ser sana, saludable y palatable ayude a evitar las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, es decir, aquella que reduzca el nivel de mortalidad y aumente y mejore la calidad y esperanza de vida, además de todo ello, sea saludable para el medio ambiente. (Carbajal y Ortega, 2001).

A continuación, nos centraremos en el principal modelo de alimentación saludable, la dieta mediterránea. Dicha dieta es aquella típica de los países bañados por el mar Mediterráneo, aunque no es exclusiva de estos. La dieta mediterránea se ha relacionado con bajas tasas de enfermedades crónicas, aumento de la esperanza y condición de vida y una disminución de las tasas de mortalidad. En ella los alimentos que más abundan son las verduras, las frutas, las hortalizas, las leguminosas y los cereales, además también se consume aceite de oliva como principal grasa y alcohol de manera moderada, normalmente en forma de vino durante las comidas, también se caracteriza por la ingesta de pescado y por un consumo regulado de lácteos y de forma más disminuida, de carne. Todos estos alimentos y componentes dietéticos (nutrientes y no nutrientes), constituyen un equilibrio óptimo para nuestro organismo. Siguiendo estos componentes dietéticos, se ha construido la “Pirámide Mediterránea” en la que se establece una jerarquía de alimentos, desde los que deben consumirse de forma más regular hasta los que debemos ingerir con menor frecuencia, para aquellas personas que quieran mejorar su alimentación y para aquellas que aun viviendo en algunos países en los que se desarrolla dicha dieta, han cambiado desfavorablemente sus hábitos alimenticios en los últimos años, aunque sigan manteniendo algunas de estas características saludables. Esta dieta debe además de estar formada por alimentos saludables, estos deben ser palatables, es decir, deben ser consumidos con gusto ya que las personas comemos por placer. Por último, hay que destacar que la dieta mediterránea debe ir acompañada de un estilo de vida saludable basada en la realización de actividad o ejercicio físico para así constituir una buena condición física (Carbajal y Ortega, 2001).

Desde hace años, se ha demostrado que las poblaciones que viven los países mediterráneos tienen una mejor calidad de vida y menor tasa de mortalidad, sobre todo en relación a las enfermedades cardiovasculares. Esto no se debe únicamente a factores genéticos, también es por los factores ambientales donde la dieta tiene un papel fundamental. (Carbajal y Ortega, 2001).

La dieta mediterránea, se ha basado tradicionalmente en el trigo, el olivo y la vid (trilogía mediterránea), aunque posteriormente se han ido añadiendo numerosos alimentos como:

judías, patatas, tomates, maíz, berenjenas... Cabe destacar que dicha dieta no es exclusiva de los países bañados por el Mediterráneo. En la alimentación tradicional de los países del Mediterráneo tenían diversos aspectos en común: consumo alto de verduras, hortalizas, frutas frescas, leguminosas y cereales, una cantidad variable de aceite de oliva (principal grasa culinaria), consumo comedido de alcohol (sobre todo en forma de vino durante las comidas) pescado, lácteos e ingesta baja de carnes y derivados. (Carbajal y Ortega, 2001).

En la pirámide mediterránea se muestra un modelo de dieta sana ya que existe una gran relación con los que actualmente se considera como nutrición inmejorable. (Carbajal y Ortega, 2001).

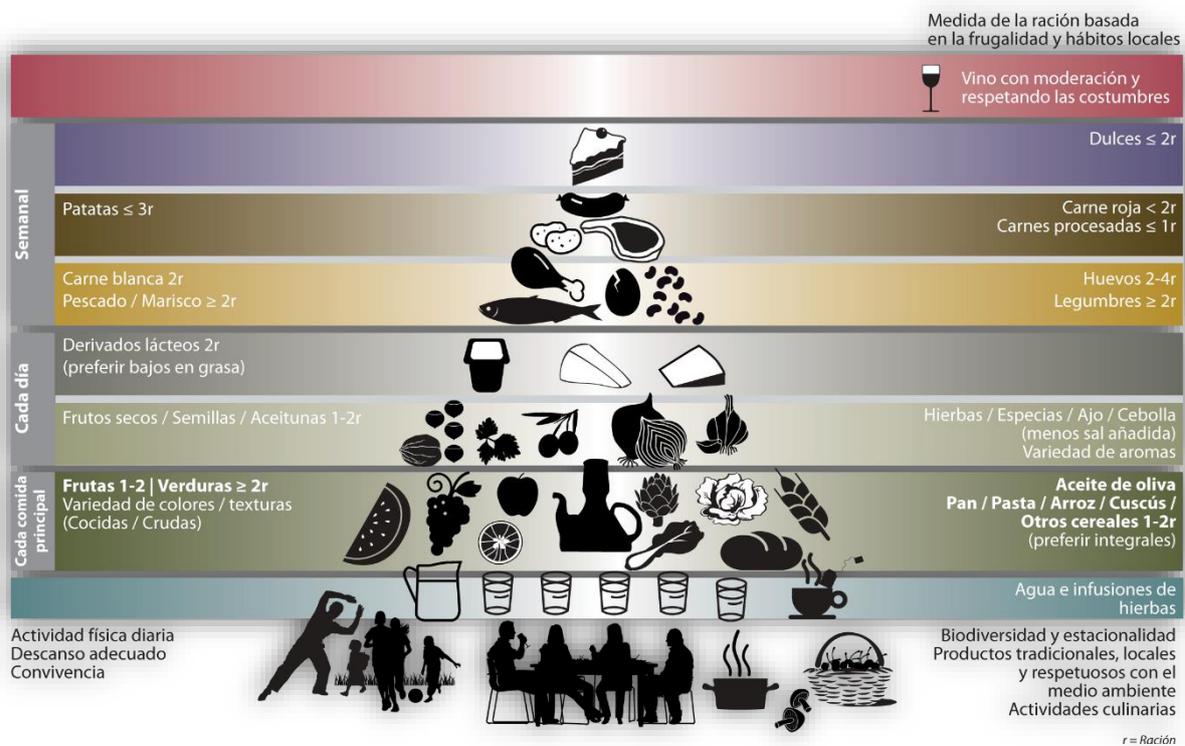


Figura 3. Pirámide de la dieta mediterránea (Fundación Dieta Mediterránea, 2020)

Los alimentos que forman dicha dieta tienen una alta densidad de nutrientes: hidratos de carbono complejos, fibra dietética, minerales, vitaminas, especialmente antioxidantes, y componentes no nutritivos bioactivos (antioxidantes y anticancerígenos) que son beneficiosos para prevenir algunas enfermedades crónicas. Además, hay un gran

consumo de fibra y estas tienen contribuyen a prevenir el estreñimiento, la enfermedad diverticular (relacionada con la pared del colon), regula el perfil lipídico de la sangre y mejora el control de la glucemia. (Carbajal y Ortega 2001).

El consumo diario de frutas se vincula a un menor riesgo de ECV (enfermedades cerebrovasculares), diferentes tipos de cáncer, defectos del tubo neural y cataratas, disminuye el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2, además de aportar fibra dietética, ácido fólico, vitamina C. Cabe destacar que tanto las frutas como las verduras hacen que estemos saciados con ingestas de pequeñas cantidades, es por eso por lo que se usan para la pérdida de peso (Carbajal y Ortega, 2001). La ingesta frecuente de frutos secos, también característica de dicha dieta protege de enfermedades coronarias, además de aportar magnesio, cobre, potasio, vitamina E, fósforo... Otro elemento importante de esta dieta son las legumbres, que actúan favorablemente sobre la glucemia, además de contener proteínas, fibras, gran cantidad de nutrientes, contenido bajo en grasa e hidratos de carbono, los cuales regulan el perfil calórico (Carbajal y Ortega, 2001). El aceite de oliva es la principal grasa que se consume en dicha dieta, que tiene un gran factor antioxidante, entre otros beneficios. Además de ser gustoso a la hora de consumirlo, este aceite se consume con otros alimentos como verduras, frutas, frutos secos, vinagre... constituyendo platos saludables y gastronómicos con numerosas ventajas para la salud. El consumo de pescado también es muy importante ya que tiene efectos antiinflamatorios, antitrombótico, antiarrítmico, vasodilatador e hipolipemiante (disminuye los niveles lipídicos de la sangre), además de prevenir la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2 y la enfermedad cerebrovascular. El consumo de lácteos ha ido aumentando y con ellos, las cantidades de calcio, el consumo de este tiene ciertos beneficios frente a la osteoporosis y también, disminuye el riesgo de padecer diferentes enfermedades. Además, el consumo regulado de pollo, huevos, carne... hace que haya una menor aportación de grasa saturada y colesterol, disminuyendo el riesgo de enfermedades ECV y algunos tipos de cáncer. Cabe añadir que esta dieta también se caracteriza por un consumo moderado de alcohol, que principalmente es en forma de vino durante las comidas. Esta ingesta regulada reduce la mortalidad cardiovascular, disminuye la agregabilidad plaquetaria y produce variaciones

en la coagulación y en la fibrinólisis (degradación de las redes de fibrina), además de tener un posible factor antioxidante (Carbajal y Ortega, 2001).

Además, de los alimentos, la dieta mediterránea conlleva un estilo de vida (actividad o ejercicio físico...) elementos que contribuyen a un estado óptimo de la salud (Carbajal y Ortega, 2001).

En España, desde el comienzo del milenio, se han producido una serie de cambios como la urbanización, el desarrollo económico, la importación de alimentos de otras culturas... que han disminuido los aspectos atributivos de dicha dieta. En nuestro país, se ha incrementado el consumo de frutas, de algunas verduras, de lácteos y de pescado, pero también ha aumentado de forma considerable el consumo de carnes, además de reducirse la ingesta de pan, leguminosas y patatas. Aunque el consumo de grasas es alto, su calidad sigue siendo buena (Carbajal y Ortega, 2001).

Debemos evitar una alta ingesta de carne roja procesada y ultraprocesada, embutidos, fritos, ahumados... ya que están relacionados con enfermedades como la diabetes mellitus tipo 2 y el cáncer de colon. Por lo tanto, aunque la dieta mediterránea en los españoles ha ido sufriendo una serie de cambios, sigue teniendo muchas características de dicha dieta en sus años iniciales y sigue siendo beneficiosa (Carbajal y Ortega, 2001).

El consumo de dicha dieta disminuye el riesgo cardiovascular, así como el riesgo de volver a sufrir un infarto (mínimo hasta 4 años después del primero), así como la mortalidad tras el primer infarto. Esta dieta disminuye el riesgo de enfermedad coronaria. La dieta mediterránea reduce la tensión arterial y podría estar relacionado con la disminución del síndrome metabólico y el riesgo vascular que se le asocia (Álvarez et al., 2006).

Además, también está vinculada con la disminución de la probabilidad de tener sobrepeso u obesidad, así como de padecer obesidad central (Álvarez et al., 2006).

1.4 Covid - 19

Desde la antigüedad hasta el presente, la humanidad ha vivido diferentes epidemias o pestes. Actualmente, el mundo se ha paralizado debido a la infección causada por un nuevo coronavirus, denominado por la OMS como Covid-19. Esta epidemia, que surge en Wuhan (China), se ha propagado rápidamente por todo el mundo, causando una enfermedad respiratoria aguda, de forma que diariamente se elevan tanto los casos de enfermos como los de fallecidos (Ramos, 2020).

El brote comenzó en diciembre de 2019 en China, como he dicho anteriormente, y el 11 de marzo fue declarado pandemia mundial. Los síntomas más comunes de dicho virus son fiebre, tos y dificultad para respirar, aunque también puede darse que una persona que posea el virus no tenga síntomas, es lo que se denomina como asintomática, pero eso no quiere decir que no lo pueda contagiar (Cuero, 2020).

El Covid se está propagando por todo el mundo y los gobiernos han declarado estados de alarma, cuarentenas, se han cerrado fronteras... cada país ha tomado sus propias decisiones ya que algunos han tenido que ser más estrictos que otros en función del número de afectados. A pesar de las medidas establecidas, el número de enfermos y de muertos siguen aumentando, aunque en China la situación se ha conseguido suavizar y la curva ha descendido notablemente (Cuero, 2020).

En España se decretó el Estado de alarma el 13 de marzo el cual se ha ido prorrogando hasta la fecha. La economía se ha parado casi por completo. Los colegios, Universidades... están cerrados y la mayoría de las personas teletrabajan desde sus hogares. Aunque parece que comenzamos poco a poco a salir de esta situación, los expertos aseguran que hasta que no se encuentre la vacuna seguirán apareciendo rebrotes por lo que no sabemos cuándo volveremos a lo que conocíamos como la normalidad.

Esta situación de confinamiento ha hecho que el sedentarismo aumente considerablemente en los hogares debido a que la actividad o ejercicio físico de los niños y niñas y los adolescentes ha disminuido hasta los niveles más bajos.

El sedentarismo y realizar poca actividad física conllevan efectos negativos en nuestra salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas. Además, la cuarentena también nos puede provocar estrés y empeorar la salud mental de las personas. Para ello, la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser unos recursos perfectos para ayudarnos a mantener la calma y a proteger nuestra salud. La recomendación de la OMS es hacer 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana o también una combinación de ambas (Nava, 2020).

Algunos de los consejos que se dan para que las personas nos mantengamos saludables y activas son: mantenernos activos, la actividad física no solo es exclusiva para mejorar la salud física, sino que también sirve para enriquecer nuestra salud mental, tomar alimentos saludables, dormir correctamente, tener unas rutinas establecidas y adecuadas y mantener hábitos saludables como beber la cantidad de agua necesaria... (Nava, 2020).

En el dossier de recomendaciones sobre la actividad física durante el confinamiento de la Junta de Andalucía (2020) se establece:

1. Practicar actividad física al menos 30 minutos diarios. Podemos realizarla en las tareas rutinarias como, por ejemplo, limpiando, subiendo o bajando escaleras, desplazándonos por la casa... los movimientos que vamos realizando en estas acciones hacen que ejercitemos nuestro cuerpo.
2. Realizar descansos y no estar sentados/as más de una hora, así podremos estirar y mover nuestro cuerpo y mejorar la circulación del riego sanguíneo.
3. Debemos cuidar la postura que adopta nuestro cuerpo, por ejemplo, cuando estamos sentados y aprovechar cuando podamos para mover, aunque sea las articulaciones, por ejemplo, extender y flexionar los tobillos, contraer los abdominales...

4. Podemos realizar ejercicios sencillos de “CORE” y/o de fuerza para las extremidades. Además, si queremos meter un poco de complejidad podemos usar unas pesas o en el caso de no tener, utilizar paquetes de arroz, botellas de agua...

5. Mucho mejor realizar estos ejercicios en familia, además podéis hacer otro tipo de juegos y actividades más lúdicas.

6. Antes de terminar es obligatorio y necesario dedicar los últimos 5 o 10 minutos a estirar piernas, cuello, brazos y espalda.

7. Debemos tener cuidado con las rutinas que elegimos seguir y saber perfectamente cómo se ejecuta un ejercicio para evitar lesiones.

Según el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (2020), algunas recomendaciones a tener en cuenta en la alimentación y nutrición de la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19 son:

1. Tomar diariamente frutas y verduras, preferiblemente de temporada y de cercanía, que resultan más nutritivas y respetuosas con el medio ambiente y adecuadamente lavadas antes de su consumo.

2. Elegir el consumo de alimentos integrales y legumbres. Se recomienda el consumo de pan, pasta y arroz integrales, así como las lentejas, alubias, garbanzos, habas, etc., guisadas o estofadas, cocinando estos alimentos con verduras y con técnicas culinarias bajas en grasas.

3. Elegir el consumo de aceite de oliva, frutos secos y semillas. El aceite de oliva es la grasa de aliño y cocinado recomendada en la dieta mediterránea. Consumir frutos secos (almendras, nueces, etc.) y semillas (girasol, calabaza, etc.) naturales o tostados, evitando los fritos, endulzados y salados.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivos generales

- ❖ Estudiar la actividad física y la adherencia a la Dieta Mediterránea en niños/as andaluces de primaria durante el confinamiento realizado debido al COVID19.

2.2 Objetivos específicos

- ❖ Analizar el grado de actividad física del alumnado de Educación Primaria a través del cuestionario IPAQ.
- ❖ Analizar la calidad de los hábitos alimentarios y su adherencia a la dieta mediterránea en los alumnos de Educación Primaria con el cuestionario KIDMED.
- ❖ Determinar las posibles diferencias a modo general.
- ❖ Determinar las posibles diferencias en cuanto al género.
- ❖ Determinar las posibles diferencias en cuanto a la edad.

3. METODOLOGÍA

En este proyecto se estudia la actividad física y la adherencia a la Dieta Mediterránea en niños/as andaluces de primaria durante el confinamiento realizado debido al COVID19. Para ello hemos hecho uso de herramientas como el cuestionario de Calidad de los hábitos alimentarios (adherencia a la dieta mediterránea), también llamado KIDMED y el Cuestionario Internacional de la Actividad Física, también llamado IPAQ.

3.1 Muestra/Participantes

Este estudio ha sido elaborado por una muestra de 140 alumnos de Andalucía de la etapa de Educación Primaria, en edades comprendidas entre 7 y 13 años. Siendo un total de 67 alumnos de Sevilla, 11 alumnos de Málaga, 15 alumnos de Cádiz, 6 alumnos de Huelva, 9 alumnos de Granada, 7 alumnos de Jaén, 15 alumnos de Almería y 10 alumnos de Córdoba.

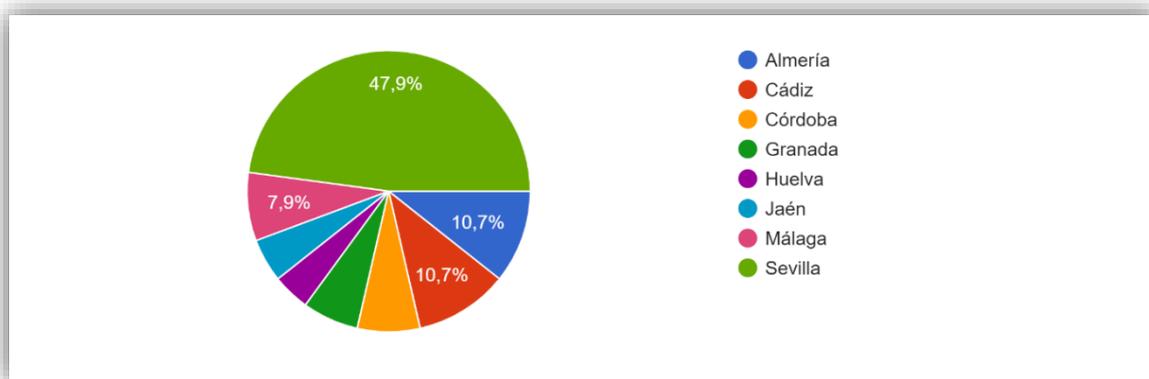


Figura 4. Total de niños/as encuestados/as por provincias

En cuanto a las edades de los alumnos, 31 de ellos tienen 7 años, 24 tienen 8 años, 30 tienen 9 años, 21 tienen 10 años, 19 tienen 12 años y 1 tiene 13 años.

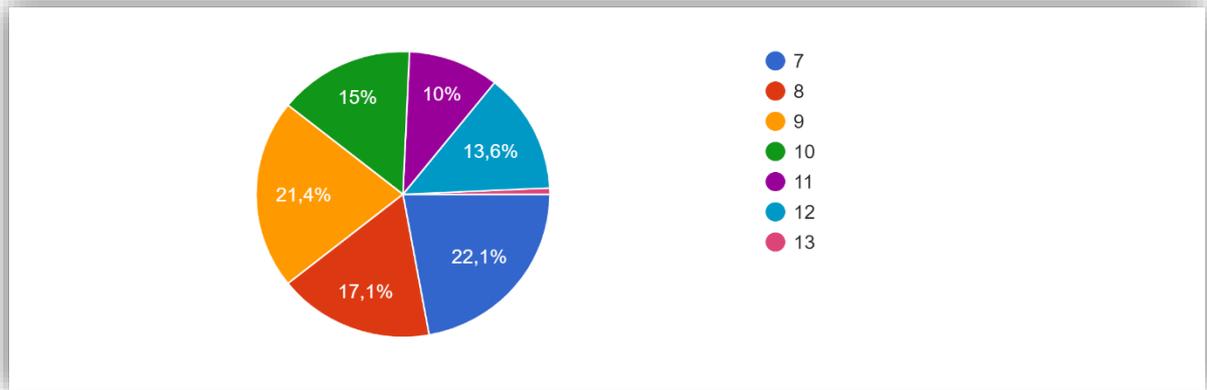


Figura 5. Total de niños/as encuestados/as por edades

Finalmente, en cuanto al sexo, han elaborado los cuestionarios 72 niños y 68 niñas.

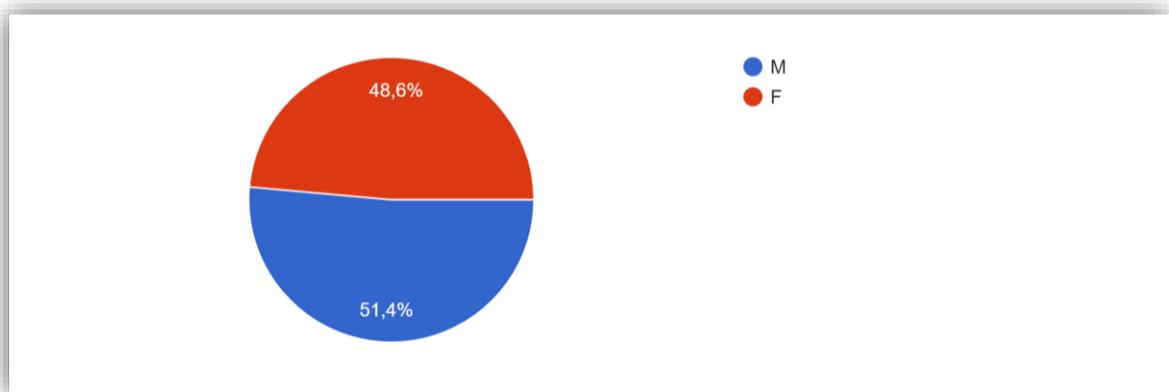


Figura 6. Total de niños/as encuestados/as por sexo

3.2 Procedimiento

En primer lugar, nos pusimos en contacto con el centro en el que llevamos a cabo nuestra investigación. Explicamos detalladamente en qué consiste nuestro proyecto tanto al equipo directivo como al/los/las profesores y profesoras, ya que necesitamos alguna de sus clases para realizar el estudio. Seguidamente, proporcionamos un documento de contenido de consentimiento informado, en el cual, se proporcionaron datos como: quién es el investigador/es principales, título del proyecto, centro, datos de participantes etc.

Con este documento, hacemos constar que hemos explicado las características y el objetivo del estudio, sus riesgos y beneficios potenciales a la persona responsable legal del menor, que este ha sido informado de acuerdo con sus capacidades y que no hay oposición por su parte. El responsable legal otorga su consentimiento por medio de su firma fechada en este documento. (El menor firmó su consentimiento cuando por su edad y madurez sea posible). A partir de obtener todas y cada una de las autorizaciones firmadas y con sus consentimientos pertinentes, pudimos comenzar con nuestro trabajo.

Documento de contenido de consentimiento informado: (MODELO CONTENIDO CONSENTIMIENTO INFORMADO: Datos del estudio para el que se otorga el consentimiento).

Finalmente, todo nuestro procedimiento a seguir en nuestro proyecto de investigación ha sido modificado casi en su totalidad, debido a la nueva situación de crisis sanitaria y social que ha provocado el COVID 19.

Nuestro procedimiento final fue el siguiente: En primer lugar, elaboramos un mensaje de texto para viralizarlo mediante, principalmente la red social WhatsApp. Este mensaje ha sido compartido en cadena a madres y padres de conocidos, familia o amigos de alumnos de la etapa de Educación Primaria, con edades comprendidas entre 6-12 años para informar acerca de nuestra investigación. Este mensaje constaba de dos cuestionarios, el KIDMED y el IPAQ para su elaboración, acompañado del plan de protección de datos para asegurarnos de su legalidad.

Tras unas semanas de espera para que estos fueran elaborados, obtuvimos una pequeña diferencia entre el número de niños y niñas que habían respondido a un cuestionario respecto a otro y tuvimos que eliminar los no duplicados, quedándonos así 140 respuestas en cada uno, las cuales han sido interpretadas y analizadas para completar el proyecto.

3.3 Instrumentos

3.3.1 Cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea (KIDMED)

El cuestionario KIDMED consta de dieciséis preguntas, las cuales, únicamente pueden ser respondidas de forma afirmativa (Sí) o negativa (No). En cuanto a las preguntas, existen doce que presentan una connotación positiva, es decir, un aspecto positivo en relación con la dieta saludable mediterránea y las podemos observar representadas con un +1 positivo. Las restantes, cuatro, representan connotaciones negativas en cuanto a llevar a cabo una correcta dieta mediterránea y son puntuadas con un -1 negativo. Debemos destacar que las respuestas negativas no tendrán valor en los resultados finales al ser consideradas como nula a la hora del recuento. Por tanto, dicho índice puede oscilar entre 0 (mínima adherencia) y 12 (máxima adherencia). A continuación, se adjunta la tabla del Test KIDMED.

Tabla 2. Cuestionario KIDMED

| Test de calidad de la dieta mediterránea | |
|---|----|
| Toma una fruta o zumo de fruta todos los días | +1 |
| Toma una segunda fruta todos los días | +1 |
| Toma verduras frescas o cocinadas una vez al día | +1 |
| Toma verduras frescas o cocinadas más de una vez al día | +1 |
| Toma pescado por lo menos 2 ó 3 veces a la semana | +1 |
| Acude una vez o más a la semana a una hamburguesería | -1 |
| Toma legumbres más de 1 vez a la semana | +1 |
| Toma pasta o arroz casi a diario (5 o más veces por semana) | +1 |
| Desayuna un cereal o derivado (pan, tostadas,...) | +1 |
| Toma frutos secos por lo menos 2 ó 3 veces a la semana | +1 |
| En su casa utilizan aceite de oliva para cocinar | +1 |
| No desayuna todos los días | -1 |
| Desayuna un lácteo (leche, yogur, etc.) | +1 |
| Desayuna bollería industrial | -1 |
| Toma 2 yogures y/o queso (40 g) todos los días | +1 |
| Toma dulces o golosinas varias veces al día | -1 |

Para finalizar, se realiza un conteo y suma de los resultados (Puntos en este caso) de cada alumno, el cual da lugar a lo que se llama el índice KIDMED. Este presenta

tres clasificaciones distintas, de donde podremos obtener el resultado final de cada uno de ellos y posteriores conclusiones. Las clasificaciones son las siguientes (Ayechu & Durá, 2010):

- ❖ 1. De 8 a 12 puntos: Dieta mediterránea óptima (adherencia alta).
- ❖ 2. De 4 a 7 puntos: Necesidad de mejora en el patrón alimentario para adecuarlo al modelo mediterráneo (adherencia media).
- ❖ 3. De 0 a 3 puntos: Dieta de muy baja calidad (adherencia baja).

3.3.2 Cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ- C)

El cuestionario IPAQ-C ha sido elaborado para medir la actividad física en niños y niñas de la etapa de Educación Primaria, de entre 6 y 12 años, siendo prorrogable hasta un máximo de 14 años. Este ha sido adaptado y validado al español por A. Martínez González en 2009. Consta de 8 preguntas, las cuales valoran el ejercicio físico del alumnado realizado en los últimos 7 días, ya sea durante el fin de semana o entre semana, durante el horario escolar, actividades extraescolares o en el tiempo libre. Los ítems a contestar son los siguientes:

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)?: Saltar a la comba, patinar, jugar a juegos como el pillapilla, montar en bicicleta, caminar como ejercicio, correr, natación, bádminton, rugby, montar en monopatín, fútbol o fútbol sala, voleibol, hockey, baloncesto, pádel, tenis, balonmano, atletismo, artes marciales (judo, kárate), equitación, bailar, aeróbic y musculación o pesas. Con las posibles respuestas: No, 1-2 veces, 3-4 veces, 5-6 veces o 7 o más veces.

2. En los últimos 7 días, durante la clase de Educación Física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, ¿haciendo lanzamientos?: Con las posibles respuestas: No hice/no hago educación física, casi nunca, a menudo, a veces, siempre.

3. En los últimos 7 días, ¿qué hiciste en el tiempo de descanso?: Con las posibles respuestas: Estar sentado (leer, hablar, tarea de clase), estar o pasear por los alrededores,

correr o jugar un poco, correr o jugar bastante, Correr y jugar intensamente todo el tiempo.

4.En los últimos 7 días, ¿qué hiciste hasta la comida (además de comer)? Con las posibles respuestas: Estar sentado (leer, hablar, tarea de clase), estar o pasear por los alrededores, correr o jugar un poco, correr o jugar bastante, Correr y jugar intensamente todo el tiempo.

5.En los últimos 7 días. ¿cuántos días después del colegio hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? Con las posibles respuestas: Ningún día, 1 día, 2-3 días, 4 días o 5 o más días.

6.En los últimos 7 días, ¿cuántas tardes hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? Con las posibles respuestas: Ninguna tarde, 1 tarde, 2-3 tardes, 4 tardes o 5 o más tardes.

7.El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? Con las posibles respuestas: Ninguno, 1 vez, 2-3 veces, 4-5 veces, 6 o más veces.

8.Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la última semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física): lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, sábado y domingo. Con las posibles respuestas: Ninguna, poca, normal, bastante y mucha.

4. Resultados

4.1 KIDMED

4.1.1 Total

En relación a los resultados encontrados en el total de la muestra del cuestionario KIDMED podemos observar que las preguntas en las que hemos obtenido una mayor diferencia han sido en la octava, “Desayuna un cereal o derivado” ya que el 95,7% (134) de los encuestados/as sí lo hacen, en la décima “Utiliza aceite de oliva” la diferencia es total ya que el 100% (140) de los encuestados/as lo utiliza. También podemos destacar los resultados obtenidos a la cuestión “desayuna o no” ya que el 99,3% (139) niños/as consumen lo hace y, por último, también podemos hacer referencia a la última pregunta ya que el 92,9% (130) de los encuestados/as no toman golosinas o caramelos diariamente.

Por otro lado, las preguntas en las que hemos obtenido una menor diferencia han sido la segunda “toma una 2ª pieza de frutas diariamente” ya que el 42,9% (60) de los encuestados/as sí lo hace y el 57,1% (80) no. También podemos destacar los resultados obtenidos a la cuestión de “toma verduras frescas o cocinadas regularmente” debido a que el 55% (77) sí las toma y el 45% (63) no. Además, en la pregunta que hace referencia a si se consume pescado varias veces a la semana, también encontramos un resultado igualado ya que el 62,1% (87) sí lo consume y el 37,9% (53) no. Por último, también podemos destacar que el 36,4% (51) de los encuestados/as toma 2 yogures o 40 gr de queso al día y el 63,6% (89) no lo hace.

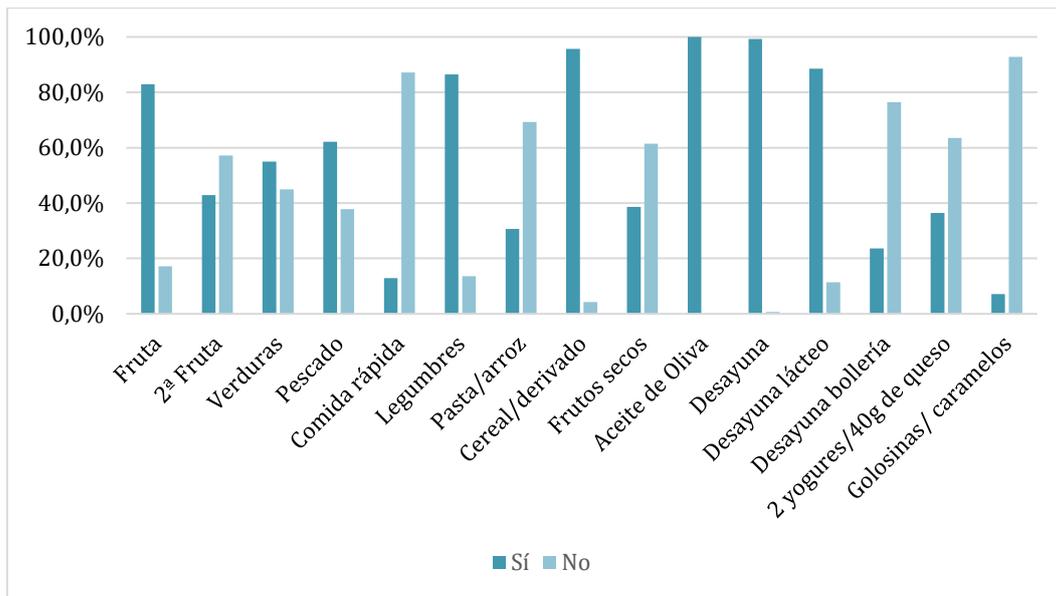


Figura 7. Total de alumnos/as que responden afirmativa/negativamente a las preguntas del KIDMED

Tabla 3. Porcentaje de alumnos/as que responden afirmativa/negativamente a las preguntas del KIDMED

| | Sí | | No | |
|------------------------|-----|--------|-----|-------|
| | n | % | n | % |
| Fruta | 116 | 82,90 | 24 | 17,10 |
| 2ª Fruta | 60 | 42,90 | 80 | 57,10 |
| Verduras | 77 | 55,00 | 63 | 45,00 |
| Pescado | 87 | 62,10 | 53 | 37,90 |
| Comida rápida | 18 | 12,90 | 122 | 87,10 |
| Legumbres | 121 | 86,40 | 19 | 13,60 |
| Pasta/arroz | 43 | 30,70 | 97 | 69,30 |
| Cereal/derivado | 134 | 95,70 | 6 | 4,30 |
| Frutos secos | 54 | 38,60 | 86 | 61,40 |
| Aceite de Oliva | 140 | 100,00 | 0 | 0,00 |
| Desayuna | 139 | 99,30 | 1 | 0,70 |
| Desayuna lácteo | 124 | 88,60 | 16 | 11,40 |
| Desayuna bollería | 33 | 23,60 | 107 | 76,40 |
| 2 yogures/40g de queso | 51 | 36,40 | 89 | 63,60 |
| Golosinas/ caramelos | 10 | 7,10 | 130 | 92,90 |

4.1.2 Sexo

En relación a los resultados encontrados en la muestra del cuestionario KIDMED por sexo, podemos observar que no hay una diferencia considerable en la mayoría de las preguntas, entre los hombres y las mujeres, en ninguna de las gráficas. Aunque en la pregunta sobre “Tomar fruta o zumo natural” existe una diferencia del 13,9% entre chicos y chicas donde el 76,6% (59) son chicos y el 90,5% (57) son chicas.

Por otro lado, hay una serie de cuestiones en las que la diferencia entre los distintos sexos es escasa. Destacamos la pregunta que hace referencia a las veces que acuden los niños/as a un centro de comida rápida, al menos una vez en semana, contestando de forma positiva el 10,4% (8) de los niños encuestados y el 15,9% (10) de las niñas. Además, en la consulta que hace referencia al consumo de frutos secos también encontramos un resultado igualado, siendo el 33,8% (26) de los chicos y el 44,4% (28) de las chicas los que toman este producto de forma regular. Asimismo, cabe destacar que a la cuestión de “toma bollería industrial para desayunar” el 23,4% (18) de los niños encuestados y el 23,8% (15) de las niñas lo hacen. En referencia a la última pregunta, “toman golosinas y caramelos varias veces al día”, es la pregunta más igualada ya que el 7,9% (5) de niñas y el 6,5% (5) de los niños lo consumen.

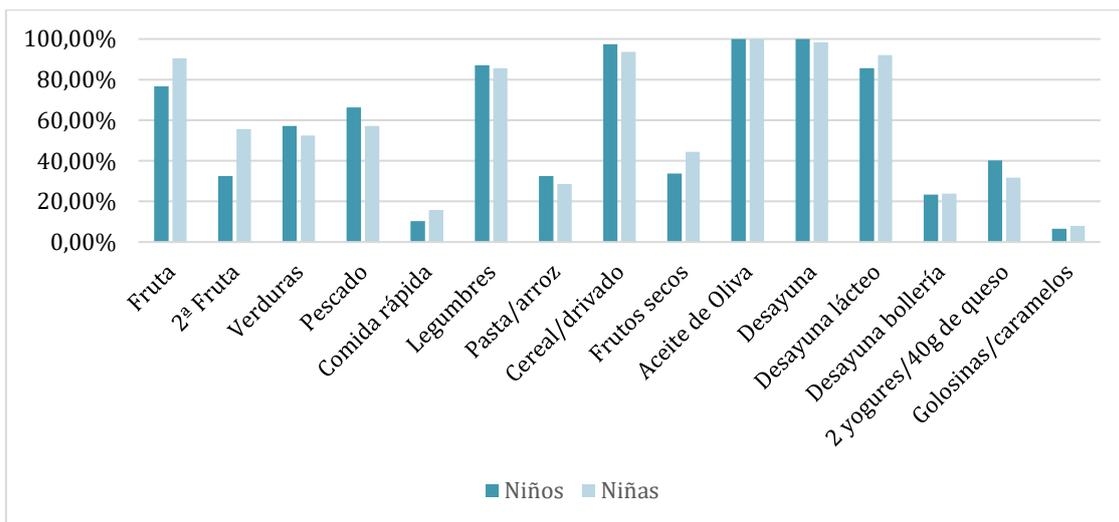


Figura 8. Total alumnos/as según sexo que responden afirmativamente a las preguntas del KIDMED

Tabla 4. Porcentaje de alumnos/as que responden afirmativamente a las preguntas del KIDMED según el sexo

| | Niños n=77 | | Niñas n=63 | | Total |
|------------------------|------------|--------|------------|--------|-------|
| | n | % | n | % | |
| Fruta | 59 | 76,60 | 57 | 90,50 | 116 |
| 2ª Fruta | 25 | 32,50 | 35 | 55,60 | 60 |
| Verduras | 44 | 57,10 | 33 | 52,40 | 121 |
| Pescado | 51 | 66,20 | 36 | 57,10 | 87 |
| Comida rápida | 8 | 10,40 | 10 | 15,90 | 18 |
| Legumbres | 67 | 87,00 | 54 | 85,70 | 121 |
| Pasta/arroz | 25 | 32,50 | 18 | 28,60 | 43 |
| Cereal/derivado | 75 | 97,40 | 59 | 93,70 | 134 |
| Frutos secos | 26 | 33,80 | 28 | 44,40 | 54 |
| Aceite de Oliva | 77 | 100,00 | 63 | 100,00 | 140 |
| Desayuna | 77 | 100,00 | 62 | 98,40 | 139 |
| Desayuna lácteo | 66 | 85,70 | 58 | 92,00 | 124 |
| Desayuna bollería | 18 | 23,40 | 15 | 23,80 | 33 |
| 2 yogures/40g de queso | 31 | 40,30 | 20 | 31,80 | 51 |
| Golosinas/ caramelos | 5 | 6,50 | 5 | 7,90 | 10 |

4.1.3 Edades

En relación a los resultados encontrados en la muestra del cuestionario KIDMED por edades, podemos observar que la mayor parte de los niños/as no acude de forma regular a un centro de comida rápida, a excepción del 10% (3) de 7 años, el 15,4% (4) de 8 años, el 6,9% (2) de 9 años, el 23,8% (5) de 10 años, el 7,9% (1) de 11 años y el 15,9% (3) de 12 años. La mayoría de los niños/as toma legumbres de forma regular, no consumiéndolas el 6,7% (2) de 7 años, el 15,4% (4) de 8 años, el 20,9% (6) de 9 años, el 4,3% (1) de 10 años, el 7,7% (1) de 11 años y el 26,3% (5) de 12 años. Prácticamente la mayoría desayuna cereal o derivado exceptuando el 3,3% (1) niño/a de 7 años, el 3,8% (1) de 8 años, el 6,9% (2) de 9 años y el 9,5% (2) de 10 años. El 100% (140) utiliza aceite de oliva en casa. Casi todos los niños/as desayunan, menos el 5,3% (1) de los encuestados/as con 12 años. La mayoría toma un lácteo en el desayuno a excepción del 3,3% (1) niño/a de 7 años, el 19,2% (5) de 8 años, el 10,3% (3) de 9 años, el 23,8% (5) de 10 años y el 10,5% (2) de 12 años.

La mayoría no toma golosinas de forma regular, aunque sí lo hace el 3,3% (1) niño/a de 7 años, el 15,4% (4) de 8 años, el 14,3% (3) de 10 años, el 7,7% (1) de 11 años y el 5,3% (1) de 12 años.

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

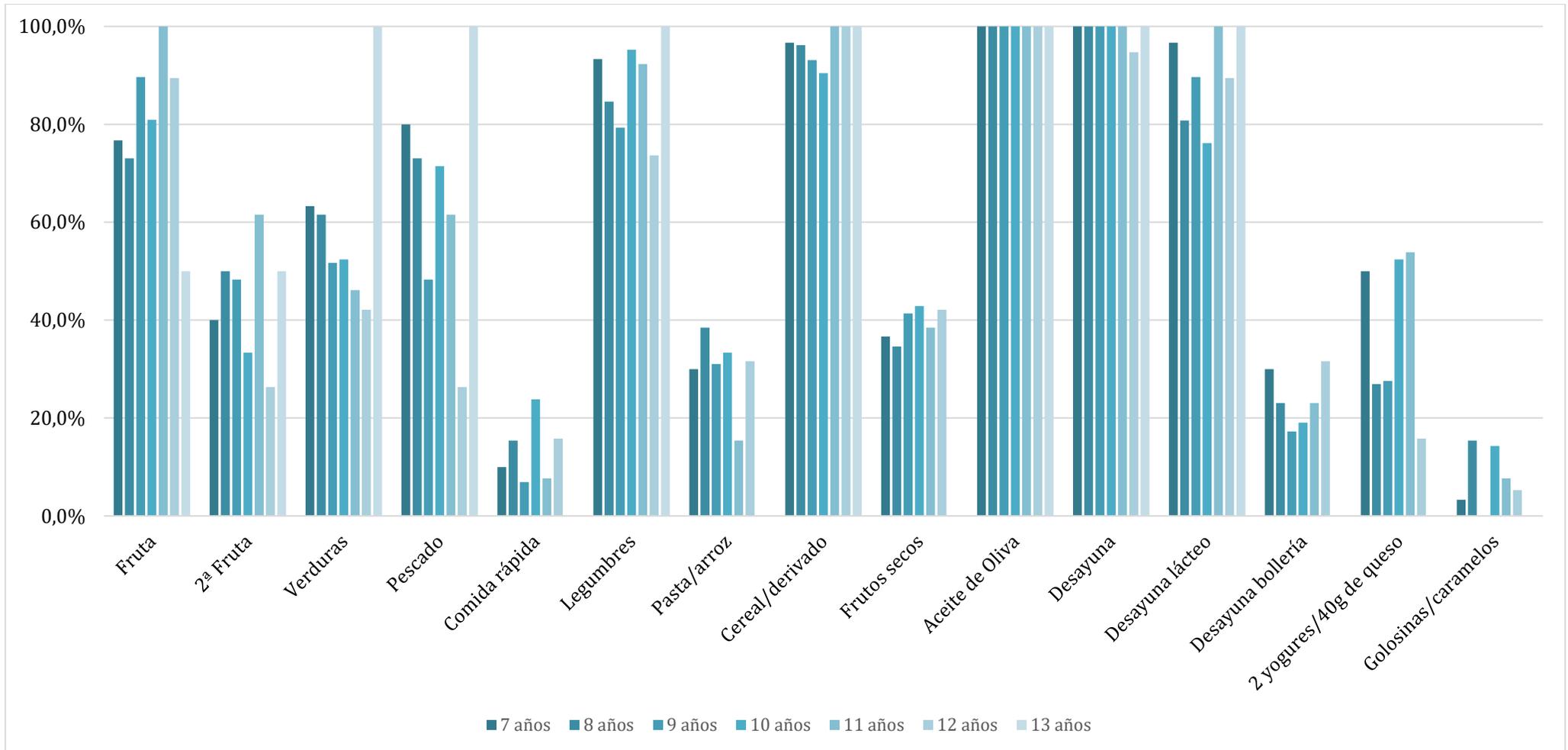


Figura 9. Total alumnos/as que responden afirmativa/negativamente a las preguntas del KIDMED según la edad

Tabla 5. Porcentaje de alumnos/as que responden afirmativa/negativamente a las preguntas del KIDMED según la edad

| | 7 años n=30 | | 8 años n=26 | | 9 años n=29 | | 10 años n=21 | | 11 años n=13 | | 12 años n=19 | | 13 años n=2 | | Total |
|------------------------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|-----------------|--------|-----------------|--------|-----------------|--------|----------------|--------|-------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| Fruta | 23 | 76,70 | 19 | 73,08 | 26 | 89,66 | 17 | 80,95 | 13 | 100,00 | 17 | 89,47 | 1 | 50,00 | 116 |
| 2ª Fruta | 12 | 40 | 13 | 50,00 | 14 | 48,28 | 7 | 33,33 | 8 | 61,54 | 5 | 26,32 | 1 | 50,00 | 60 |
| Verduras | 19 | 63,30 | 16 | 61,54 | 15 | 51,72 | 11 | 52,38 | 6 | 46,15 | 8 | 42,11 | 2 | 100,00 | 121 |
| Pescado | 24 | 80 | 19 | 73,08 | 14 | 48,28 | 15 | 71,43 | 8 | 61,54 | 5 | 26,32 | 2 | 100,00 | 87 |
| Comida rápida | 3 | 10 | 4 | 15,38 | 2 | 6,90 | 5 | 23,81 | 1 | 7,69 | 3 | 15,79 | 0 | 0,00 | 18 |
| Legumbres | 28 | 93,30 | 22 | 84,62 | 23 | 79,31 | 20 | 95,24 | 12 | 92,31 | 14 | 73,68 | 2 | 100,00 | 121 |
| Pasta/arroz | 9 | 30 | 10 | 38,46 | 9 | 31,03 | 7 | 33,33 | 2 | 15,38 | 6 | 31,58 | 0 | 0,00 | 43 |
| Cereal/derivado | 29 | 96,67 | 25 | 96,15 | 27 | 93,10 | 19 | 90,48 | 13 | 100,00 | 19 | 100,00 | 2 | 100,00 | 134 |
| Frutos secos | 11 | 36,67 | 9 | 34,62 | 12 | 41,38 | 9 | 42,86 | 5 | 38,46 | 8 | 42,11 | 0 | 0,00 | 54 |
| Aceite de Oliva | 30 | 100,00 | 26 | 100,00 | 29 | 100,00 | 21 | 100,00 | 13 | 100,00 | 19 | 100,00 | 2 | 100,00 | 140 |
| Desayuna | 30 | 100,00 | 26 | 100,00 | 29 | 100,00 | 21 | 100,00 | 13 | 100,00 | 18 | 94,74 | 2 | 100,00 | 139 |
| Desayuna lácteo | 29 | 96,67 | 21 | 80,77 | 26 | 89,66 | 16 | 76,19 | 13 | 100,00 | 17 | 89,47 | 2 | 100,00 | 124 |
| Desayuna bollería | 9 | 30,00 | 6 | 23,08 | 5 | 17,24 | 4 | 19,05 | 3 | 23,08 | 6 | 31,58 | 0 | 0,00 | 33 |
| 2 yogures/40g de queso | 15 | 50,00 | 7 | 26,92 | 8 | 27,59 | 11 | 52,38 | 7 | 53,85 | 3 | 15,79 | 0 | 0,00 | 51 |
| Golosinas/caramelos | 1 | 3,33 | 4 | 15,38 | 0 | 0,00 | 3 | 14,29 | 1 | 7,69 | 1 | 5,26 | 0 | 0,00 | 10 |

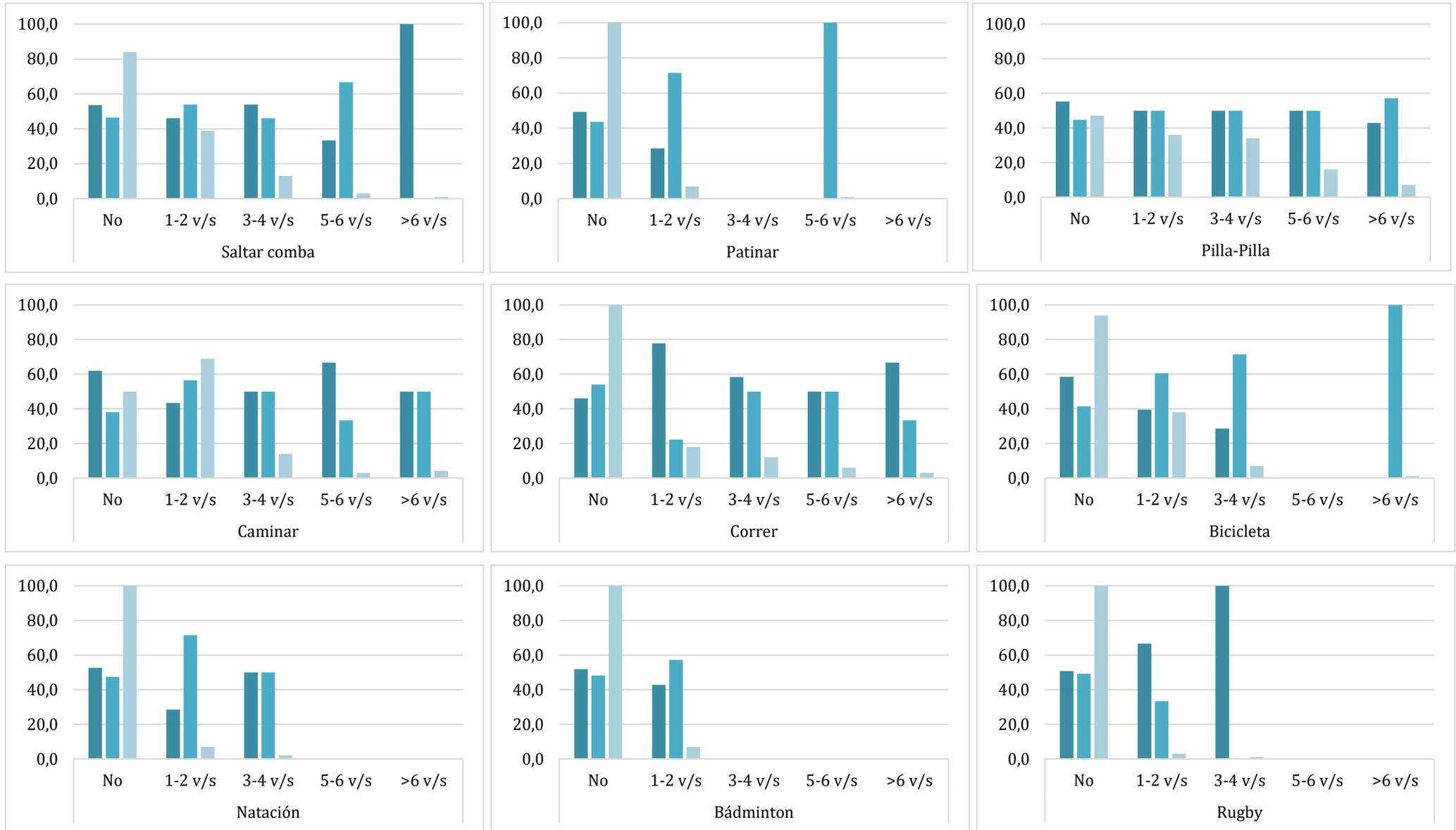
4.2 IPAQ-C

4.2.1 Total

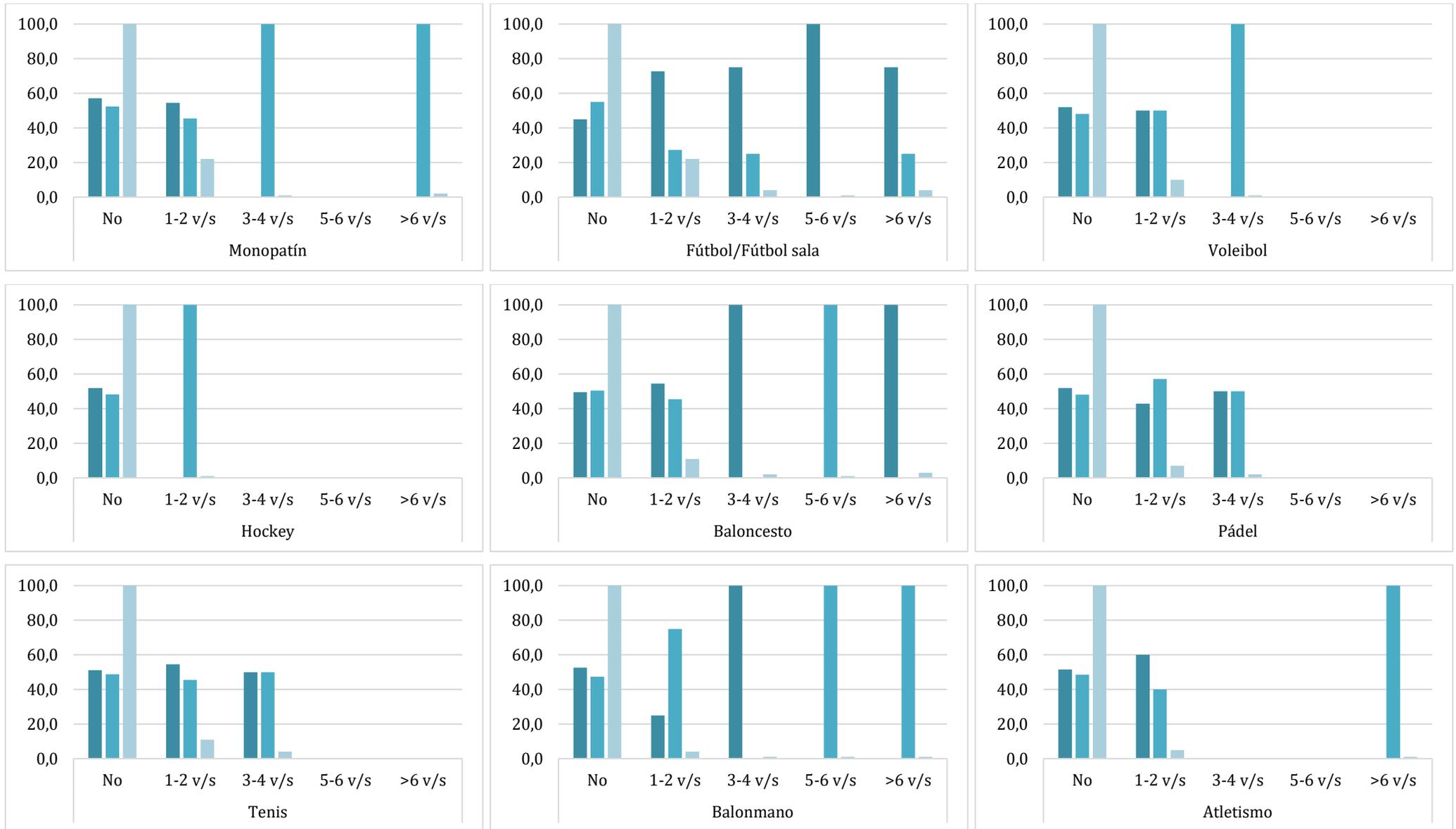
Según los resultados analizados de forma global del cuestionario IPAQ-C, las actividades más practicadas han sido: la comba, practicada entre 1-2 veces por semana por el 27,6% (39) de personas, entre 3-4 veces por el 9,3% (13), entre 5-6 veces por el 2,1% (3) y 7 o más veces por el 0,7% (1) de los niños/as. Los juegos como el pillapilla son realizados entre 1-2 veces por el 25,7% (36) personas, entre 3-4 veces por el 24,3% (34) personas, entre 5-6 veces por el 11,4% (16) personas y 7 o más veces por el 5% (7) de los/as alumnos/as. Caminar es practicado entre 1-2 veces por el 49,3% (69) de los/as encuestados/as, entre 3-4 veces por el 10% (14) personas, entre 5-6 veces por el 2,1% (3) personas y 7 o más veces por el 2,9% (4). La danza es realizada entre 1-2 veces por el 25,7% (36) de los/as niños/as, entre 3-4 veces por el 20,7% (29), entre 5-6 veces por el 12,9% (18) y 7 o más veces por el 8,6% (12) de los/as encuestados/as. El Aerobic es practicado entre 1-2 veces por semana por el 25,7% (36) del alumnado, entre 3-4 veces por el 7,6% (11), entre 5-6 veces por el 2,6% (4) y 7 o más veces por el 2,1% (3) de los individuos. En el apartado “otros” encontramos una serie de deportes y actividades que son practicados entre 1-2 veces por el 20,7% (29) de los niños/as y entre 3-4 veces por el 28,8% (40).

Según los resultados analizados de forma global, las actividades menos practicadas han sido: el Rugby, no realizada por el 97,1% (136) de los individuos, practicada entre 1-2 veces por el 2,1% (3) y entre 3-4 veces por el 0,7% (1) de las personas. El hockey es la actividad menos realizada, siendo el 99,3% (139) de los alumnos/as quienes no lo han practicado, y solo el 0,7% (1) de los encuestados/as lo ha realizado entre 1-2 veces en la semana. El atletismo, el 95,7% (134) del alumnado no lo ha practicado en la última semana, asimismo el 3,6% (5) de los/as encuestados/as lo ha realizado entre 1-2 veces en la semana y el 0,7% (1) de los individuos la ha realizado 7 o más veces. La equitación, el 97,9% (137) de los/as niños/as no la ha practicado en la última semana y el 2,1% (3) de los/as chicos/as la ha realizado entre 1-2 veces

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA



GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA



GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

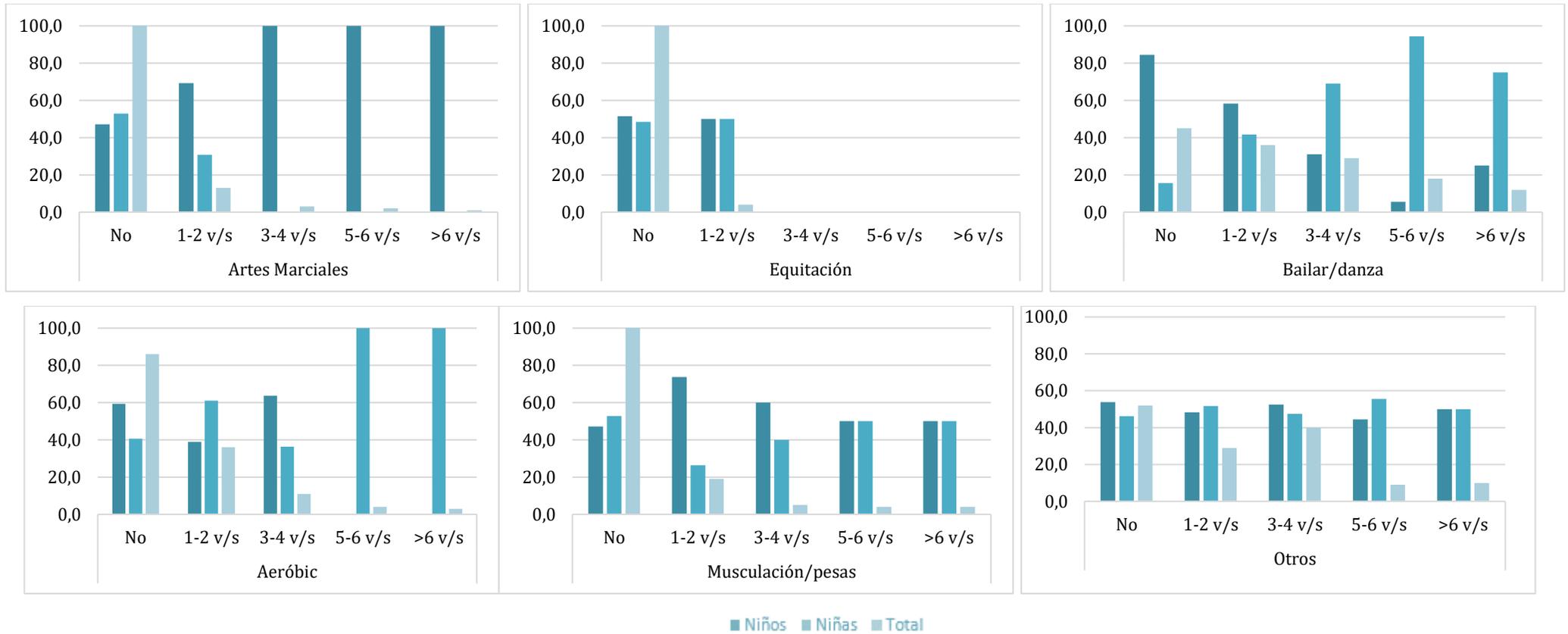


Figura 10. Actividades realizadas en los últimos 7 días de forma general

Tabla 6. Porcentaje de niños/as en función a las diferentes actividades que han realizado en los últimos 7 días

| | | n | % | n | % | | |
|---------------------------|---------------|-----|-------|-----|-------|---------------|-----------|
| Saltar a la comba | No | 84 | 60,00 | 133 | 95,00 | No | Bádminton |
| | 1-2 veces | 39 | 27,90 | 7 | 5,00 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 13 | 9,30 | 0 | 0,00 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 3 | 2,10 | 0 | 0,00 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 1 | 0,70 | 0 | 0,00 | 7 o más veces | |
| Patinar | No | 132 | 94,30 | 136 | 97,10 | No | Rugby |
| | 1-2 veces | 7 | 5,00 | 3 | 2,10 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 0 | 0,00 | 1 | 0,70 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 1 | 0,70 | 0 | 0,00 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 7 o más veces | |
| Juegos como el pillapilla | No | 47 | 33,60 | 115 | 82,10 | No | Monopatín |
| | 1-2 veces | 36 | 25,70 | 22 | 15,70 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 34 | 24,30 | 1 | 0,70 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 16 | 11,40 | 0 | 0,00 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 7 | 5,00 | 2 | 1,40 | 7 o más veces | |
| Bicicleta | No | 94 | 67,10 | 109 | 77,90 | No | Fútbol |
| | 1-2 veces | 38 | 27,10 | 22 | 15,70 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 7 | 5,00 | 4 | 2,90 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 0 | 0,00 | 1 | 0,70 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 1 | 0,70 | 4 | 2,90 | 7 o más veces | |
| Caminar | No | 50 | 35,70 | 129 | 92,10 | No | Voleibol |
| | 1-2 veces | 69 | 49,30 | 10 | 7,10 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 14 | 10,00 | 1 | 0,70 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 3 | 2,10 | 0 | 0,00 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 4 | 2,90 | 0 | 0,00 | 7 o más veces | |
| Correr | No | 100 | 71,40 | 139 | 99,30 | No | Hockey |
| | 1-2 veces | 18 | 12,90 | 1 | 0,70 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 13 | 9,30 | 0 | 0,00 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 6 | 4,30 | 0 | 0,00 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 3 | 2,10 | 0 | 0,00 | 7 o más veces | |

| | | n | % | n | % | | |
|-----------------|---------------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------------|
| Tenis | No | 125 | 89,30 | 131 | 93,60 | No | Pádel |
| | 1-2 veces | 11 | 7,90 | 7 | 5,00 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 4 | 2,90 | 2 | 1,40 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 7 o más veces | |
| Balonmano | No | 133 | 95,00 | 86 | 61,40 | No | Aerobic |
| | 1-2 veces | 4 | 2,90 | 36 | 25,70 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 1 | 0,70 | 11 | 7,90 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 1 | 0,70 | 4 | 2,90 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 1 | 0,70 | 3 | 2,10 | 7 o más veces | |
| Atletismo | No | 134 | 95,70 | 131 | 93,60 | No | Natación |
| | 1-2 veces | 5 | 3,60 | 7 | 5,00 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 0 | 0,00 | 2 | 1,40 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 1 | 0,70 | 0 | 0,00 | 7 o más veces | |
| Artes Marciales | No | 121 | 86,40 | 108 | 77,10 | No | Musculación |
| | 1-2 veces | 13 | 9,30 | 19 | 13,60 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 3 | 2,10 | 5 | 3,60 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 2 | 1,40 | 4 | 2,90 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 1 | 0,70 | 4 | 2,90 | 7 o más veces | |
| Equitación | No | 137 | 97,90 | 123 | 87,90 | No | Baloncesto |
| | 1-2 veces | 3 | 2,10 | 11 | 7,90 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 0 | 0,00 | 2 | 1,40 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 0 | 0,00 | 1 | 0,70 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 0 | 0,00 | 3 | 2,10 | 7 o más veces | |
| Danza | No | 45 | 32,10 | 52 | 37,10 | No | Otros |
| | 1-2 veces | 36 | 25,70 | 29 | 20,70 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 29 | 20,70 | 40 | 28,60 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 18 | 12,90 | 9 | 6,40 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 12 | 8,60 | 10 | 7,10 | 7 o más veces | |

Según los resultados analizados de forma global:

Durante los últimos 7 días, durante la clase de Educación Física, la mayoría de los niños/as, que en este caso son el 36,4% (51), estuvieron “a menudo” muy activos/as. Por otra parte, solo el 1,4% (2) de los encuestados no estuvieron activos “casi nunca”.

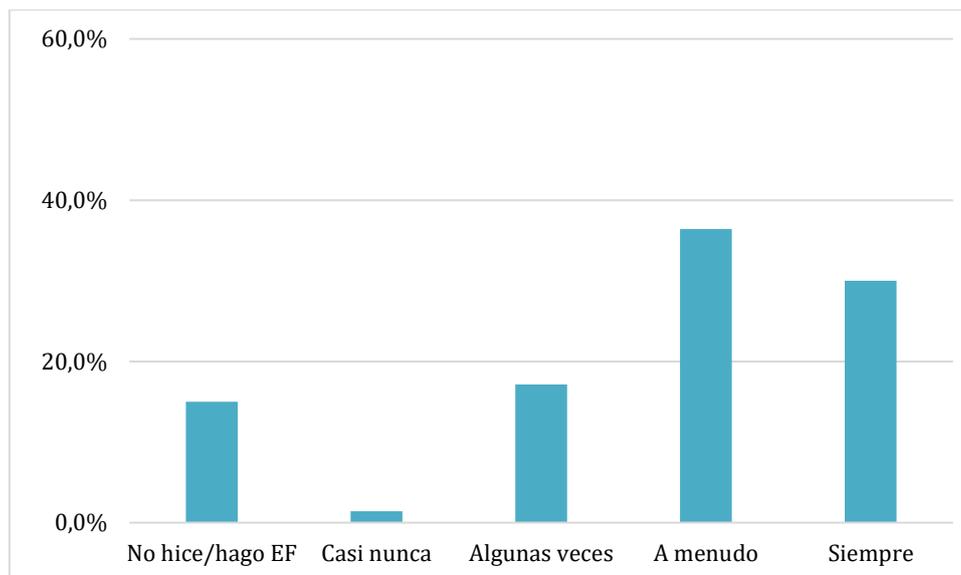


Figura 11. Actividad física realizada durante las sesiones de Educación Física de forma general

Tabla 7. Porcentaje de niños/as en función a la actividad física realizada durante las sesiones de Educación Física de forma general

| | n | % | Total |
|-----------------|----|------|-------|
| No hice/hago EF | 21 | 15,0 | 140 |
| Casi nunca | 2 | 1,4 | 140 |
| Algunas veces | 24 | 17,1 | 140 |
| A menudo | 51 | 36,4 | 140 |
| Siempre | 42 | 30,0 | 140 |

Según los resultados analizados de forma global:

La mayoría de los niños/as, es decir, el 40,7% (57) de los encuestados/as “corrieron y jugaron un poco” en el tiempo de descanso. Por otro lado, solo el 3,6% (5) niños/as “corrieron y jugaron intensamente”.

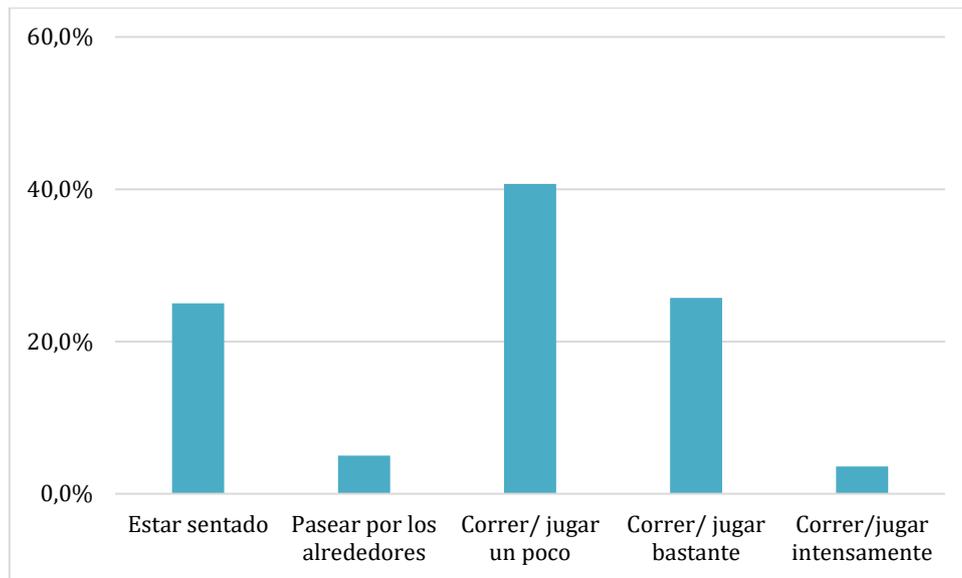


Figura 12. Actividad física realizada durante el tiempo de descanso

Tabla 8. Porcentaje de niños/as en función de la actividad física realizada en el tiempo de descanso

| | n | % | Total |
|----------------------------|----|------|-------|
| Estar sentado | 35 | 25,0 | 140 |
| Pasear por los alrededores | 7 | 5,0 | 140 |
| Correr/ jugar un poco | 57 | 40,7 | 140 |
| Correr/ jugar bastante | 36 | 25,7 | 140 |
| Correr/jugar intensamente | 5 | 3,6 | 140 |

Según los resultados analizados de forma global:

La mayoría de los niños/as, es decir, el 53,6% (75) “estuvieron sentados” (leyendo, haciendo la tarea de clase...) hasta la comida. Por otro lado, solo el 1,4% (2) niños/as “corrieron y jugaron intensamente”.

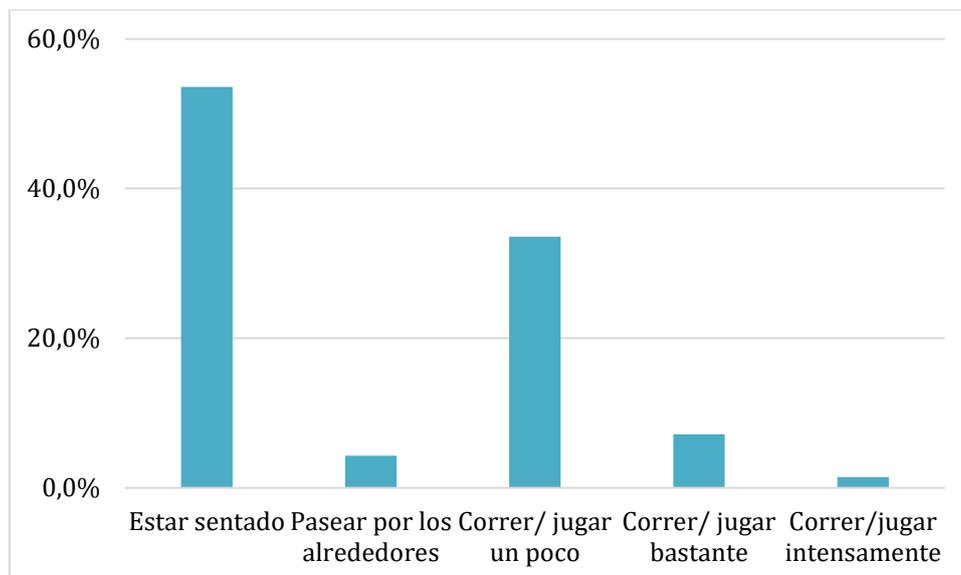


Figura 13. Actividad física realizada desde por la mañana hasta el almuerzo

Tabla 9. Porcentaje de niños/as en función a la actividad física realizada desde por la mañana hasta el almuerzo

| | n | % | Total |
|----------------------------|----|------|-------|
| Estar sentado | 75 | 53,6 | 140 |
| Pasear por los alrededores | 6 | 4,3 | 140 |
| Correr/ jugar un poco | 47 | 33,6 | 140 |
| Correr/ jugar bastante | 10 | 7,1 | 140 |
| Correr/jugar intensamente | 2 | 1,4 | 140 |

Según los resultados analizados de forma global:

La mayoría de los niños/as, es decir el 38,6% (54), estuvieron muy activos/as entre 2-3 días. Por el contrario, solo el 3,6% (5) de los encuestados/as estuvieron muy activos/as un solo día.

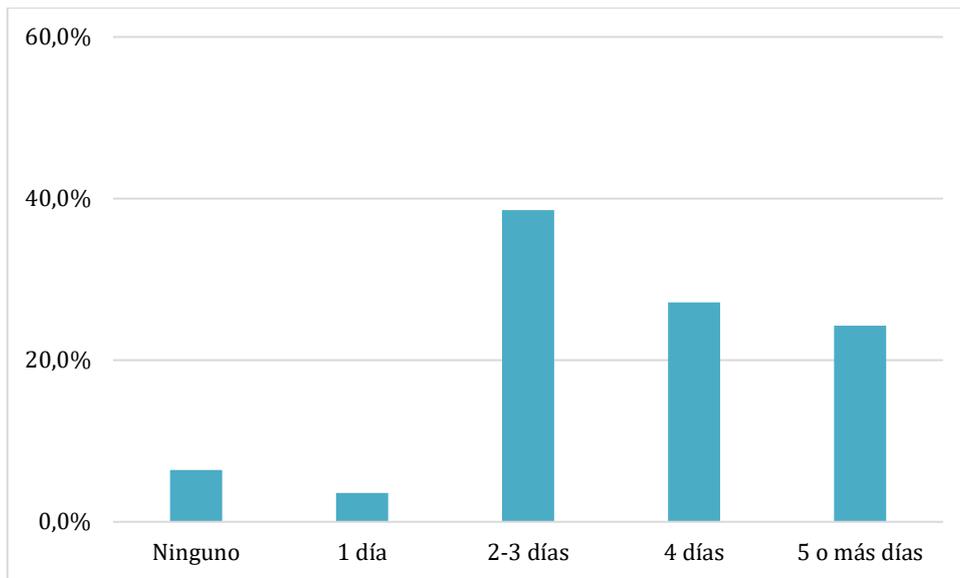


Figura 14. Número de días en los que los/as niños/as estuvieron muy activos después de clase

Tabla 10. Porcentaje de niños/as en función al número de días que estuvieron muy activos/as tuvieron después de clase

| | n | % | Total |
|--------------|----|------|-------|
| Ninguno | 9 | 6,4 | 140 |
| 1 día | 5 | 3,6 | 140 |
| 2-3 días | 54 | 38,6 | 140 |
| 4 días | 38 | 27,1 | 140 |
| 5 o más días | 34 | 24,3 | 140 |

Según los resultados analizados de forma global:

La mayoría de los niños/as, es decir el 41,4% (58), estuvieron muy activos/as entre 2-3 tardes. Por el contrario, solo el 0,7% (1) de los encuestados/as estuvo muy activo/a una tarde.

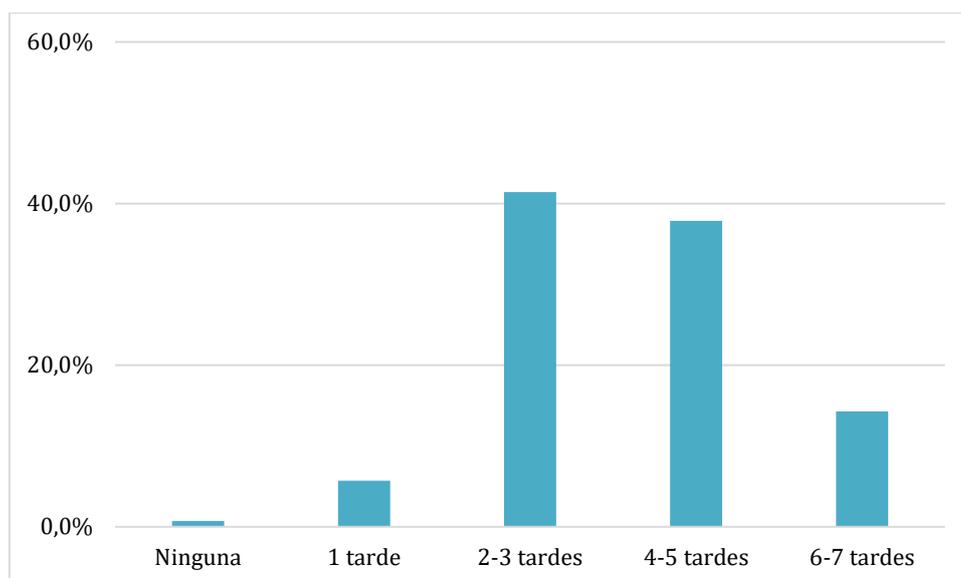


Figura 15. Número de tardes en las que los/as niños/as estuvieron muy activos

Tabla 11. Porcentaje de niños/as en función al número de tardes que estuvieron activos

| | n | % | Total |
|------------|----|------|-------|
| Ninguna | 1 | 0,7 | 140 |
| 1 tarde | 8 | 5,7 | 140 |
| 2-3 tardes | 58 | 41,4 | 140 |
| 4-5 tardes | 53 | 37,9 | 140 |
| 6-7 tardes | 20 | 14,3 | 140 |

Según los resultados analizados de forma global:

La mayoría de los niños/as, es decir el 42,1% (59), estuvieron muy activos/as entre 2-3 veces en el último fin de semana. Por el contrario, solo el 6,4% (9) de los encuestados/as estuvo muy activo/a 6 o más veces durante la semana.

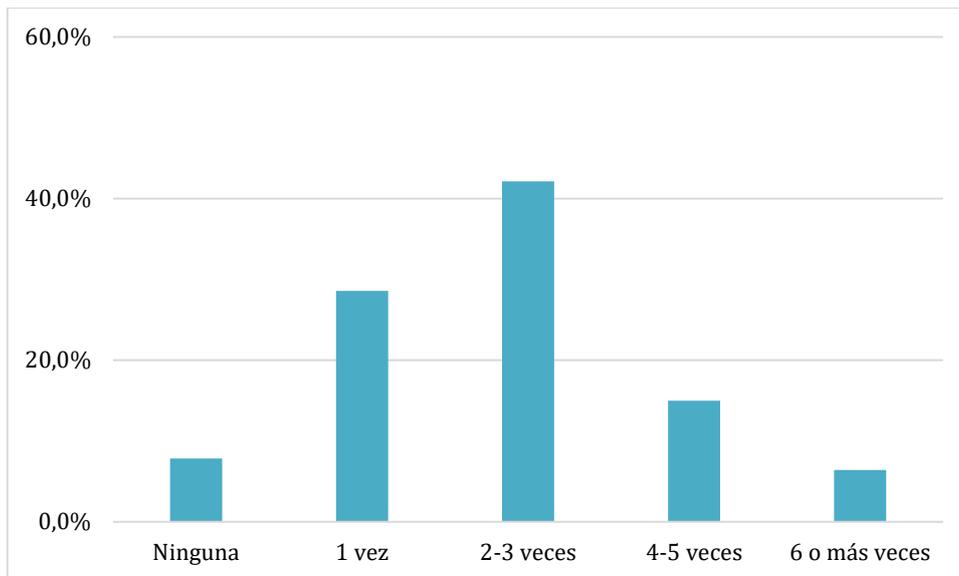


Figura 16. Número de veces que los/as niños y niñas estuvieron muy activos en el fin de semana

Tabla 12. Porcentaje de niños/as en función al número de veces que estuvieron activos/as en el fin de semana

| | n | % | Total |
|---------------|----|------|-------|
| Ninguna | 11 | 7,9 | 140 |
| 1 vez | 40 | 28,6 | 140 |
| 2-3 veces | 59 | 42,1 | 140 |
| 4-5 veces | 21 | 15,0 | 140 |
| 6 o más veces | 9 | 6,4 | 140 |

Según los resultados analizados de forma global:

Los días que se realizó actividad física con más frecuencia fueron el miércoles y el viernes. Teniendo en cuenta que el miércoles el 3,6% (5) niños no hicieron ningún tipo de actividad física, el 10% (14) personas realizaron poca actividad física, el 43,6% (61) lo hicieron de forma normal, el 25% (35) practicaron bastante actividad física y el 17,9% (25) realizaron mucha actividad física. El viernes solo el 2,9% (7) niños no hicieron ningún tipo de actividad física, el 10,7% (15) personas realizaron poca actividad, el 47,1% (66) lo hicieron de forma normal, el 25% (35) practicaron bastante actividad física y el 12,1% (17) realizaron mucha actividad.

Los días que se realizó actividad física con menos frecuencia fueron el sábado y el domingo. Teniendo en cuenta que el sábado el 7,9% (11) niños/as no hicieron ningún tipo de actividad física, el 19,3% (27) personas realizaron poca actividad, el 27,8% (39) de los/as encuestados lo hicieron de forma normal, el 33,6% (47) practicaron bastante actividad física y el 11,4% (16) realizaron mucha actividad. El domingo el 11,4% (16) personas no realizaron ningún tipo de actividad, el 30% (42) de los/as encuestados/as lo hicieron, pero de forma escasa, el 37,9% (53) lo hicieron de forma normal, el 15,7% (22) practicaron bastante actividad y el 5% (7) practicaron mucha actividad física.

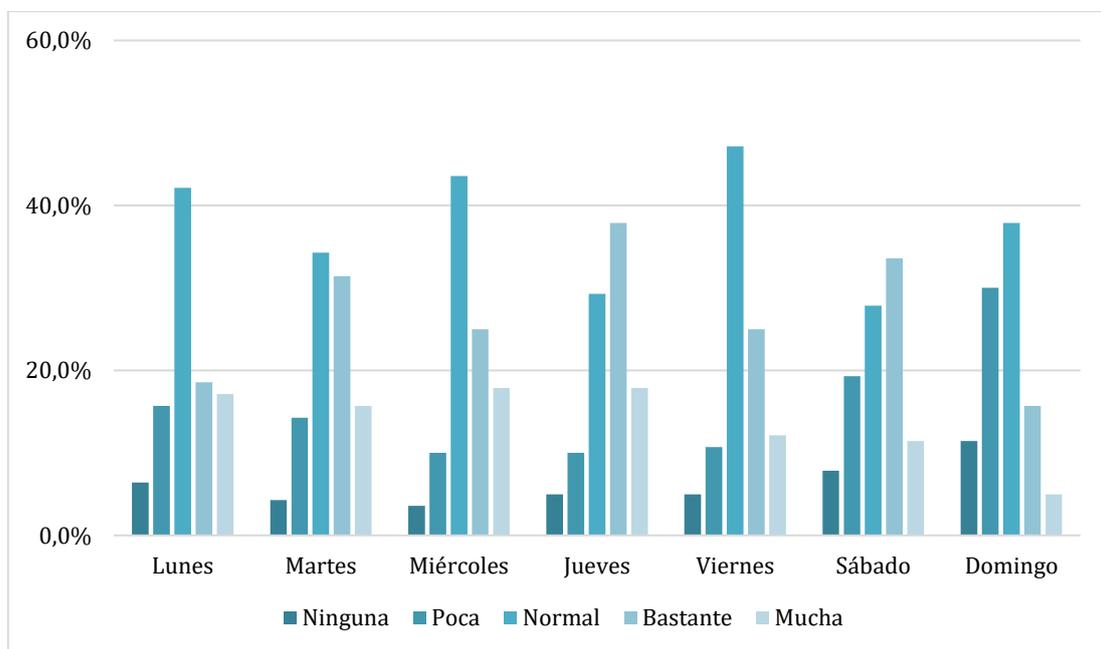


Figura 17. Actividad física realizada según el día de la semana

Tabla 13. Porcentaje de alumnos/as en función a los días de la semana en los que han realizado actividad física

| | Ninguna | | Poca | | Normal | | Bastante | | Mucha | | Total |
|-----------|---------|------|------|------|--------|------|----------|------|-------|------|-------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| Lunes | 9 | 6,4 | 22 | 15,7 | 59 | 42,1 | 26 | 18,6 | 24 | 17,1 | 140 |
| Martes | 6 | 4,3 | 20 | 14,3 | 48 | 34,3 | 44 | 31,4 | 22 | 15,7 | 140 |
| Miércoles | 5 | 3,6 | 14 | 10 | 61 | 43,6 | 35 | 25 | 25 | 17,9 | 140 |
| Jueves | 7 | 5 | 14 | 10 | 41 | 29,3 | 53 | 37,9 | 25 | 17,9 | 140 |
| Viernes | 7 | 5 | 15 | 10,7 | 66 | 47,1 | 35 | 25 | 17 | 12,1 | 140 |
| Sábado | 11 | 7,9 | 27 | 19,3 | 39 | 27,9 | 47 | 33,6 | 16 | 11,4 | 140 |
| Domingo | 16 | 11,4 | 42 | 30 | 53 | 37,9 | 22 | 15,7 | 7 | 5 | 140 |

4.2.2 Sexo

Según los resultados del IPAQ-C analizados por sexo, las actividades más realizadas por las niñas son: los juegos como el pillapilla, no realizados por el 30,9% (21) encuestadas, practicados entre 1-2 veces por semana por el 26,4% (18) de las niñas, entre 3-4 veces por el 25% (17), entre 5 y 6 veces por el 11,8% (8) y 7 o más veces por el 5,9% (4). Caminar, no practicado por el 27,9% (19) de las encuestadas, realizado entre 1-2 veces por semana por el 57,4% (39), entre 3-4 veces el 10,3% (7), entre 5-6 veces por el 1,5% (1) y 7 o más veces por el 2,9% (2). La danza, no practicada por el 10,3% (7) de las niñas, realizada entre 1-2 veces por semana por el 22,1% (15) de las encuestadas, entre 3-4 veces por el 29,4% (20), entre 5-6 veces por el 25% (17) y 7 o más veces por el 13,2% (9). En el apartado “otros” encontramos una serie de deportes y actividades que no son practicados por el 35,2% (24) de las niñas, practicado entre 1-2 veces a la semana por el 22,1% (15), entre 3-4 veces por el 27,9% (19), entre 5-6 veces por el 7,4% (5) y 7 o más veces por el 7,4% (5).

Según los resultados analizados por sexo, las actividades más realizadas por los niños son:

Los juegos como el pillapilla, no realizados por el 36,1% (26) encuestados, practicados entre 1-2 veces a la semana por el 25% (18) de los niños, entre 3-4 veces por el 23,6% (17), entre 5-6 veces por el 11,1% (8) y 7 o más veces por el 4,2% (3). Caminar, no realizada por el 43,1% (31) de los encuestados, practicada entre 1-2 veces a la semana por el 41,6% (30) de los niños, entre 3-4 veces por el 9,7% (7), entre 5-6 veces por el 2,8% (2) y 7 o más veces por el 2,8% (2). En el apartado “otros” encontramos una serie de deportes y actividades que no son practicados por el 38,9% (28) de los niños, practicado entre 1-2 veces por semana por el 19,4% (14), entre 3-4 por el 29,2% (21), entre 5-6 veces por el 5,6% (4) niños y 7 o más veces por el 6,9% (5).

Según los resultados analizados por sexo, las actividades menos realizadas por las niñas son: el rugby y hockey ya que ambos no han sido realizados por el 98,5% (67) de las niñas y solo los han practicado el 1,5% (1) entre 1-2 veces a la semana. También podemos destacar la equitación, no realizada por el 97,1% (66) de las encuestadas y practicada entre 1-2 veces por el 2,9% (2) de las alumnas.

Según los resultados analizados por sexo, las actividades menos realizadas por los niños son: el patinaje, no realizado por el 97,2% (70) de los niños y practicado entre 1-2 veces por semana por el 2,8% (2). El hockey, no realizado por el 100% (72) de los niños encuestados. El balonmano, no practicado por el 97,2% (70) de los individuos y practicado entre 1-2 veces por semana por el 1,4% (1) y entre 3-4 veces por el 1,4% (1) de los niños encuestados. La equitación, no realizada por el 97,2% (70) de los chicos y practicada entre 1-2 veces a la semana por el 2,8% (2) de los encuestados.

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

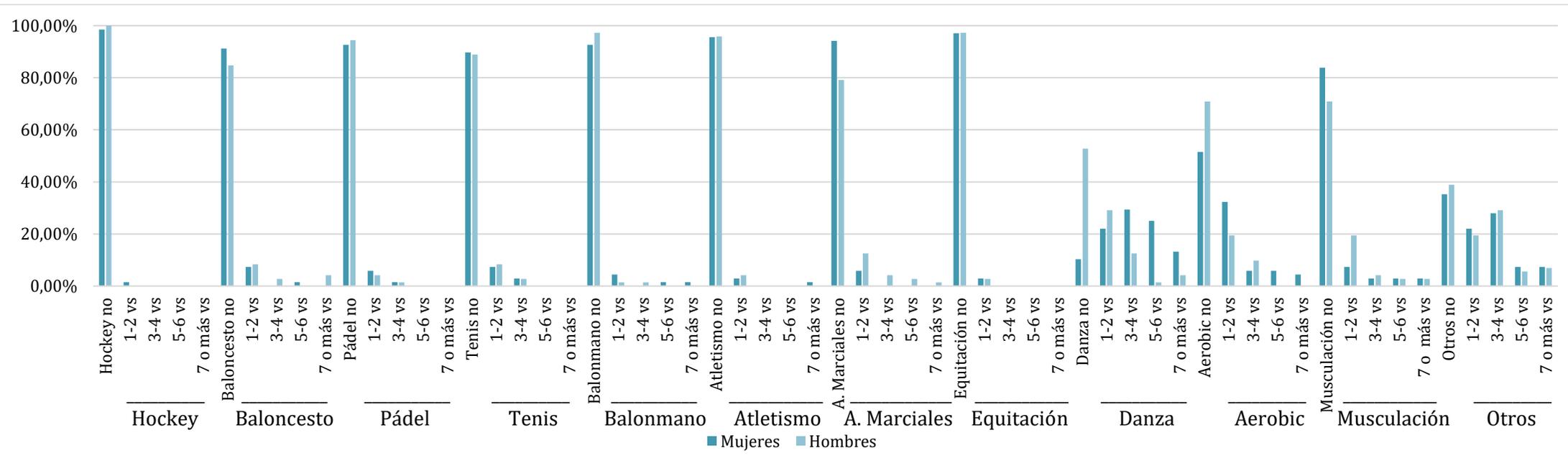


Figura 18. Actividades realizadas en los últimos 7 días según el sexo

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

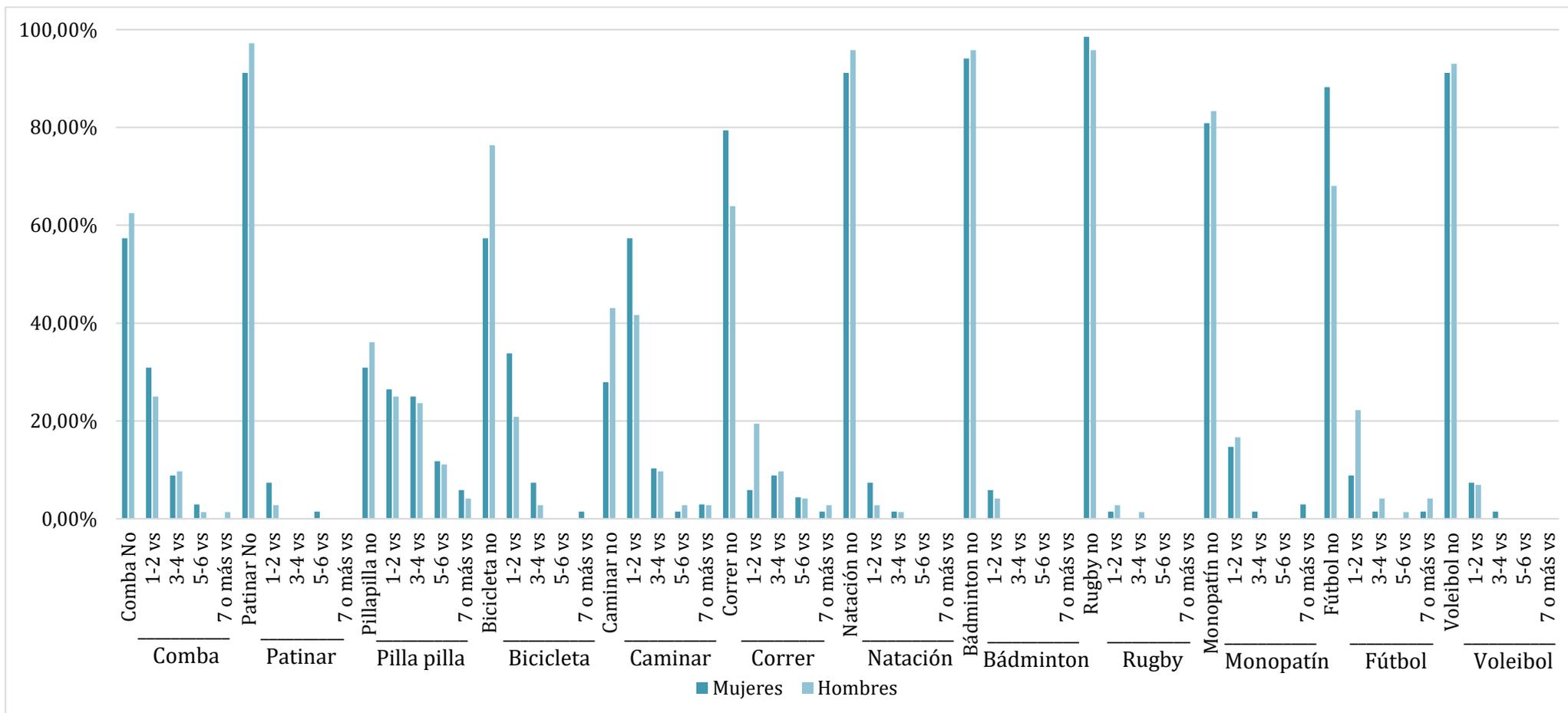


Figura 18. Actividades realizadas en los últimos 7 días según el sexo

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Tabla 14. Porcentaje de niños/as en función a las diferentes actividades que han realizado en los últimos 7 días según el sexo

| | | Niñas n=68 | | Niños n=72 | | Niñas n=68 | | Niños n=72 | | | |
|------------|---------------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-----------|
| | | n | % | n | % | n | % | n | % | | |
| | | Comba | No | 39 | 57,40 | 45 | 62,50 | 62 | 91,20 | | |
| | 1-2 veces | 21 | 30,90 | 18 | 25,00 | 5 | 7,40 | 2 | 2,80 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 6 | 8,80 | 7 | 9,70 | 1 | 1,50 | 1 | 1,40 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 2 | 2,90 | 1 | 1,40 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 0 | 0,00 | 1 | 1,40 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 7 o más veces | |
| Patinar | No | 62 | 91,20 | 70 | 97,20 | 64 | 94,10 | 69 | 95,80 | No | Bádminton |
| | 1-2 veces | 5 | 7,40 | 2 | 2,80 | 4 | 5,90 | 3 | 4,20 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 1 | 1,50 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 7 o más veces | |
| Pillapilla | No | 21 | 30,90 | 26 | 36,10 | 67 | 98,50 | 69 | 95,80 | No | Rugby |
| | 1-2 veces | 18 | 26,50 | 18 | 25,00 | 1 | 1,50 | 2 | 2,80 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 17 | 25,00 | 17 | 23,60 | 0 | 0,00 | 1 | 1,40 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 8 | 11,80 | 8 | 11,10 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 4 | 5,90 | 3 | 4,20 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 7 o más veces | |
| Bicicleta | No | 39 | 57,40 | 55 | 76,40 | 55 | 80,90 | 60 | 83,30 | No | Monopatín |
| | 1-2 veces | 23 | 33,80 | 15 | 20,80 | 10 | 14,70 | 12 | 16,70 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 5 | 7,40 | 2 | 2,80 | 1 | 1,50 | 0 | 0,00 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 1 | 1,50 | 0 | 0,00 | 2 | 2,90 | 0 | 0,00 | 7 o más veces | |

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

| | | Niñas n=68 | | Niños n=72 | | Niñas n=68 | | Niños n=72 | | | |
|---------|---------------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|----------|
| | | n | % | n | % | n | % | n | % | | |
| Caminar | No | 19 | 27,90 | 31 | 43,10 | 60 | 88,20 | 49 | 68,10 | No | Fútbol |
| | 1-2 veces | 39 | 57,40 | 30 | 41,70 | 6 | 8,80 | 16 | 22,20 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 7 | 10,30 | 7 | 9,70 | 1 | 1,50 | 3 | 4,20 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 1 | 1,50 | 2 | 2,80 | 0 | 0,00 | 1 | 1,40 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 2 | 2,90 | 2 | 2,80 | 1 | 1,50 | 3 | 4,20 | 7 o más veces | |
| Correr | No | 54 | 79,40 | 46 | 63,90 | 62 | 91,20 | 67 | 93,10 | No | Voleibol |
| | 1-2 veces | 4 | 5,90 | 14 | 19,40 | 5 | 7,40 | 5 | 6,90 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 6 | 8,80 | 7 | 9,70 | 1 | 1,50 | 0 | 0,00 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 3 | 4,40 | 3 | 4,20 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 1 | 1,50 | 2 | 2,80 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 7 o más veces | |

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

| | | Niñas n=68 | | Niños n=72 | | Niñas n=68 | | Niños n=72 | | | |
|------------|---------------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|--------|---------------|-------|---------------|--------------------|
| | | n | % | n | % | n | % | n | % | | |
| | | | No | 67 | 98,50 | 72 | 100,00 | 64 | 94,10 | | |
| Hockey | 1-2 veces | 1 | 1,50 | 0 | 0,00 | 4 | 5,90 | 9 | 12,50 | 1-2 veces | Artes Marciales |
| | 3-4 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 3 | 4,20 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 2 | 2,80 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 1 | 1,40 | 7 o más veces | |
| | No | 62 | 91,20 | 61 | 84,70 | 66 | 97,10 | 70 | 97,20 | No | |
| Baloncesto | 1-2 veces | 5 | 7,40 | 6 | 8,30 | 2 | 2,90 | 2 | 2,80 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 0 | 0,00 | 2 | 2,80 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 1 | 1,50 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 0 | 0,00 | 3 | 4,20 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 7 o más veces | |
| | No | 63 | 92,60 | 68 | 94,40 | 7 | 10,30 | 38 | 52,80 | No | Danza |
| Pádel | 1-2 veces | 4 | 5,90 | 3 | 4,20 | 15 | 22,10 | 21 | 29,20 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 1 | 1,50 | 1 | 1,40 | 20 | 29,40 | 9 | 12,50 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 17 | 25,00 | 1 | 1,40 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 9 | 13,20 | 3 | 4,20 | 7 o más veces | |
| | No | 61 | 89,70 | 64 | 88,90 | 35 | 51,50 | 51 | 70,80 | No | Aeróbic |
| Tenis | 1-2 veces | 5 | 7,40 | 6 | 8,30 | 22 | 32,40 | 14 | 19,40 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 2 | 2,90 | 2 | 2,80 | 4 | 5,90 | 7 | 9,70 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 4 | 5,90 | 0 | 0,00 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 3 | 4,40 | 0 | 0,00 | 7 o más veces | |

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

| | | Niñas n=68 | | Niños n=72 | | Niñas n=68 | | Niños n=72 | | | |
|---------------|---------------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|
| | | n | % | n | % | n | % | n | % | | |
| | | Balonmano | No | 63 | 92,60 | 70 | 97,20 | 57 | 83,80 | | |
| 1-2 veces | 3 | | 4,40 | 1 | 1,40 | 5 | 7,40 | 14 | 19,40 | 1-2 veces | |
| 3-4 veces | 0 | | 0,00 | 1 | 1,40 | 2 | 2,90 | 3 | 4,20 | 3-4 veces | |
| 5-6 veces | 1 | | 1,50 | 0 | 0,00 | 2 | 2,90 | 2 | 2,80 | 5-6 veces | |
| 7 o más veces | 1 | | 1,50 | 0 | 0,00 | 2 | 2,90 | 2 | 2,80 | 7 o más veces | |
| Atletismo | No | 65 | 95,60 | 69 | 95,80 | 24 | 35,30 | 28 | 38,90 | No | Otros |
| | 1-2 veces | 2 | 2,90 | 3 | 4,20 | 15 | 22,10 | 14 | 19,40 | 1-2 veces | |
| | 3-4 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 19 | 27,90 | 21 | 29,20 | 3-4 veces | |
| | 5-6 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5 | 7,40 | 4 | 5,60 | 5-6 veces | |
| | 7 o más veces | 1 | 1,50 | 0 | 0,00 | 5 | 7,40 | 5 | 6,90 | 7 o más veces | |

En los últimos 7 días, la mayoría de las niñas, es decir el 36,8% (25) de las encuestadas, han estado muy activas “a menudo”. Por el contrario, solo el 1,5% (1) no lo ha estado “casi nunca”.

En los últimos 7 días, la mayoría de los niños, es decir el 36,1% (26) de los encuestados, han estado muy activos “a menudo”. Por el contrario, solo el 1,4% (1) no lo ha estado “casi nunca”.

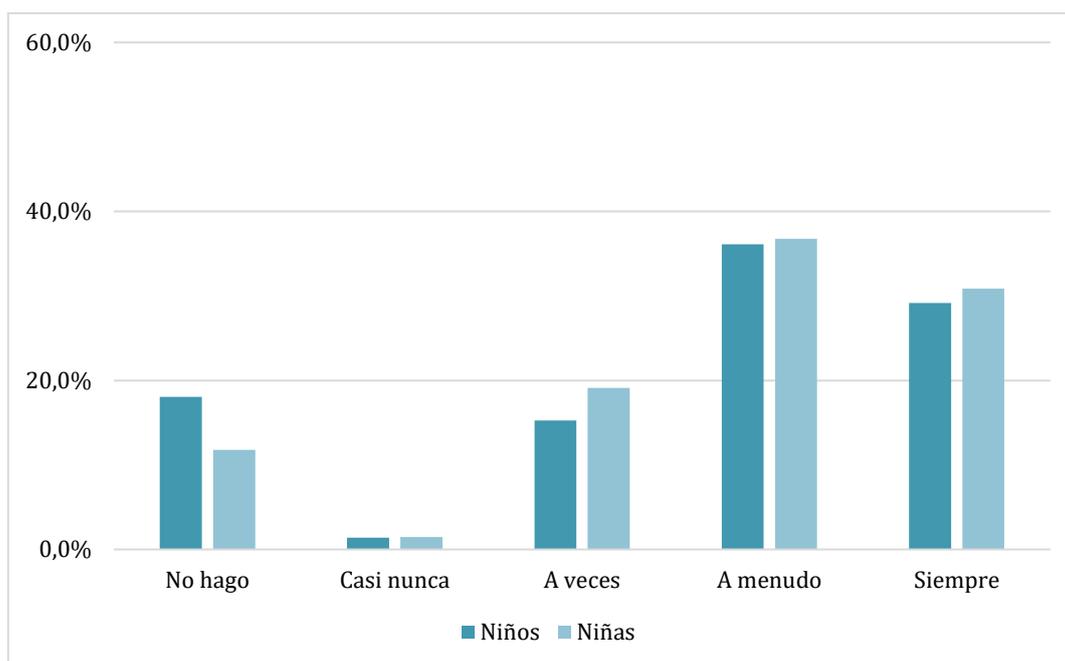


Figura 19. Actividad física realizada durante las sesiones de Educación Física según el sexo

Tabla 15. Porcentaje de niños/as en función a la actividad física realizada durante las sesiones de Educación Física por sexo.

| | Niños n= 72 | | Niñas n= 68 | | Total |
|------------|----------------|-------|----------------|-------|-------|
| | n | % | n | % | |
| No hago | 13 | 18,10 | 8 | 11,80 | 21 |
| Casi nunca | 1 | 1,40 | 1 | 1,50 | 2 |
| A veces | 11 | 15,30 | 13 | 19,10 | 24 |
| A menudo | 26 | 36,10 | 25 | 36,80 | 51 |
| Siempre | 21 | 29,20 | 21 | 30,90 | 42 |

En los últimos 7 días, la mayoría de las niñas, es decir el 36,8% (25), “corrieron o jugaron un poco” en el tiempo de descanso. Por el contrario, una mínima parte de las encuestadas, es decir el 2,9% (2) “corrieron o jugaron intensamente”.

En los últimos 7 días, la mayoría de los niños, es decir el 44,4% (32) “corrieron o jugaron un poco” en el tiempo de descanso. Por el contrario, tan solo el 4,2% (3) niños “pasearon por los alrededores” y el 4,2% (3) “corrieron o jugaron intensamente”.

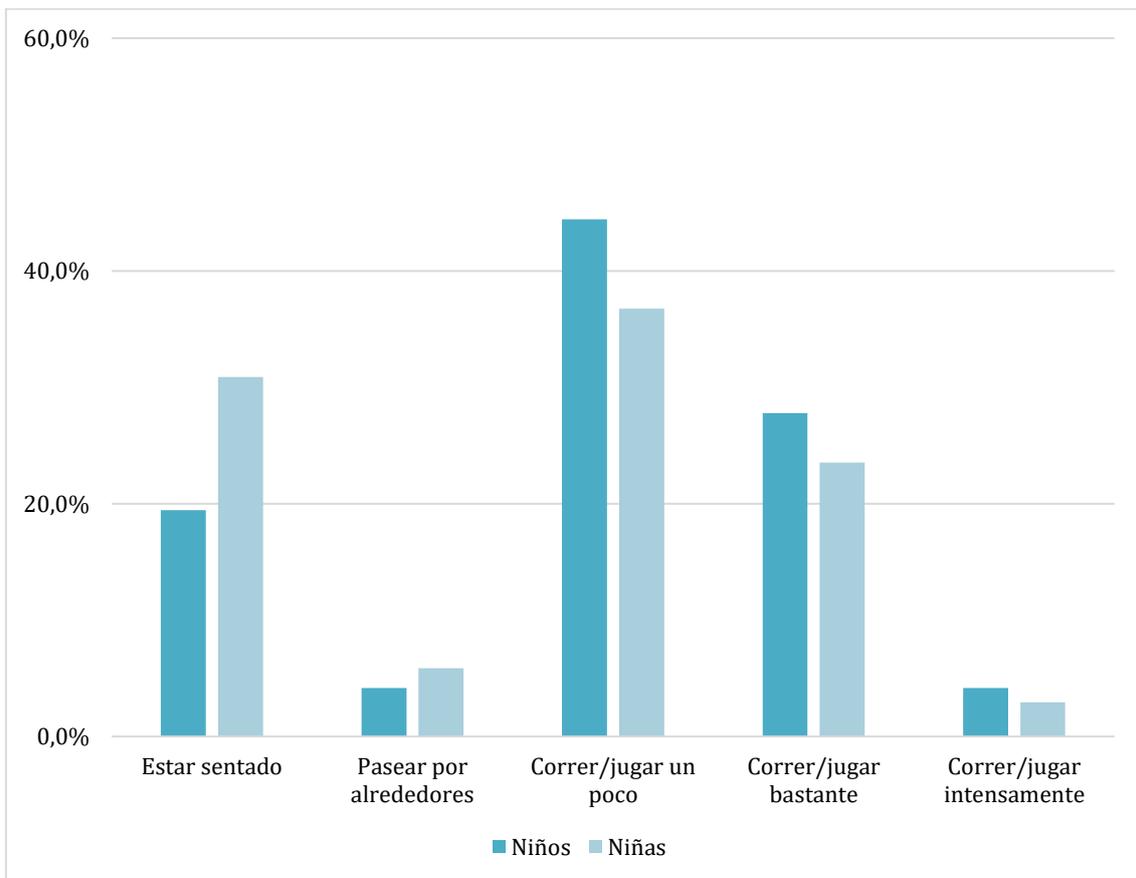


Figura 20. Actividad física realizada durante el tiempo de descanso por sexo

Tabla 16. Porcentaje de niños/as en función de la actividad física realizada en el tiempo de descanso por sexo

| | Niños n= 72 | | Niñas n= 68 | | Total |
|---------------------------|----------------|-------|----------------|-------|-------|
| | n | % | n | % | |
| Estar sentado | 14 | 19,40 | 21 | 30,90 | 35 |
| Pasear por alrededores | 3 | 4,20 | 4 | 5,90 | 7 |
| Correr/jugar un poco | 32 | 44,40 | 25 | 36,80 | 57 |
| Correr/jugar bastante | 20 | 27,80 | 16 | 23,50 | 36 |
| Correr/jugar intensamente | 3 | 4,20 | 2 | 2,90 | 5 |

En los últimos 7 días, la mayoría de las niñas, que en este caso es el 57,4% (39) “estuvieron sentadas” hasta la comida. Por el contrario, ninguna de las niñas encuestadas “corrió o jugó intensamente”.

En los últimos 7 días, la mayoría de los niños, que en este caso es el 50% (36) “estuvieron sentados” hasta la comida. Por el contrario, la menor parte, que en este caso es el 2,8% (2) “corrieron o jugaron intensamente”.

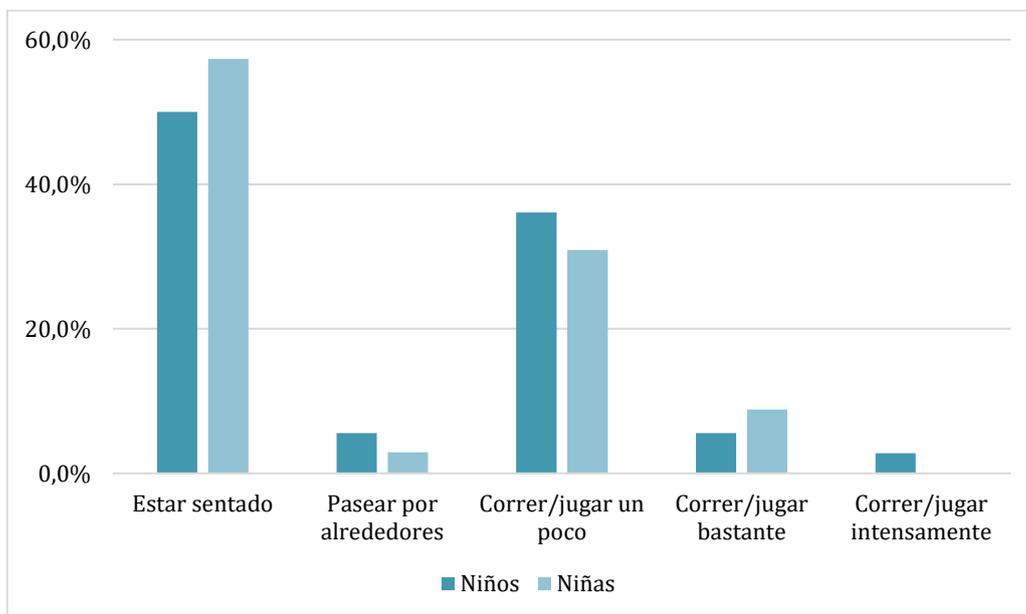


Figura 21. Actividad física realizada desde por la mañana hasta el almuerzo por sexo

Tabla 17. Porcentaje de niños/as en función a la actividad física realizada desde por la mañana hasta el almuerzo por sexo

| | Niños n= 72 | | Niñas n= 68 | | Total |
|---------------------------|----------------|-------|----------------|-------|-------|
| | n | % | n | % | |
| Estar sentado | 36 | 50,00 | 39 | 57,40 | 75 |
| Pasear por alrededores | 4 | 5,60 | 2 | 2,90 | 6 |
| Correr/jugar un poco | 26 | 36,10 | 21 | 30,90 | 47 |
| Correr/jugar bastante | 4 | 5,60 | 6 | 8,80 | 10 |
| Correr/jugar intensamente | 2 | 2,80 | 0 | 0,00 | 2 |

En los últimos 7 días, la mayoría de las niñas, que en este caso es el 38,2% (26) estuvieron muy activas entre 2-3 días después del colegio. Por el contrario, el 4,4% (3) de ellas no lo estuvo nunca y el 4,4% (3) solamente un día.

En los últimos 7 días, la mayoría de los niños, que en este caso es el 38,9% (28), estuvieron muy activos entre 2-3 días después del colegio. Por el contrario, solo el 2,8% (2) lo estuvieron un día.

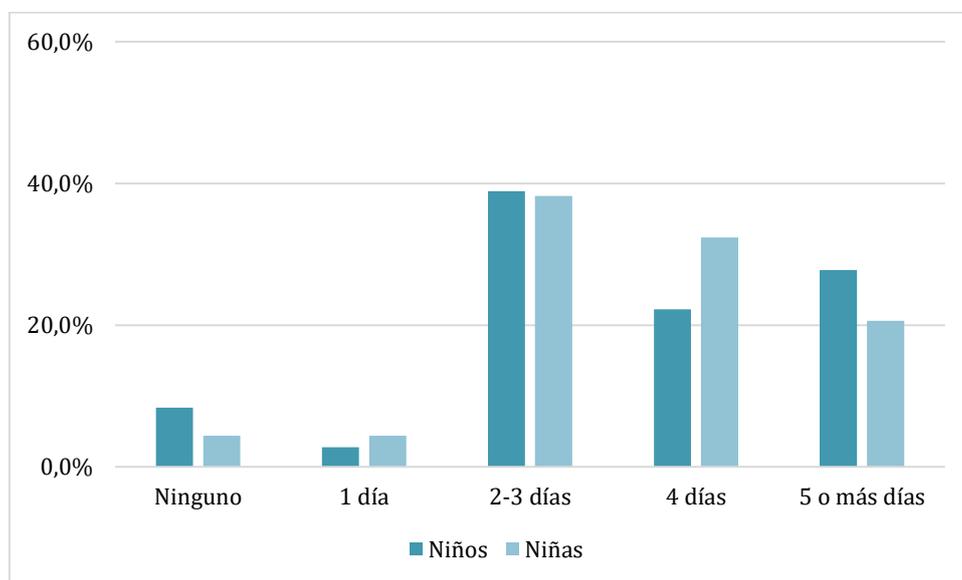


Figura 22. Número de días en los que los/as niños/as estuvieron muy activos después de clase por sexo

Tabla 18. Porcentaje de niños/as en función al número de días que estuvieron muy activos/as tuvieron después de clase por sexo

| | Niños n= 72 | | Niñas n= 68 | | Total |
|--------------|----------------|-------|----------------|-------|-------|
| | n | % | n | % | |
| Ninguno | 6 | 8,30 | 3 | 4,40 | 9 |
| 1 día | 2 | 2,80 | 3 | 4,40 | 5 |
| 2-3 días | 28 | 38,90 | 26 | 38,20 | 54 |
| 4 días | 16 | 22,20 | 22 | 32,40 | 38 |
| 5 o más días | 20 | 27,80 | 14 | 20,60 | 34 |

En los últimos 7 días, la mayor parte de las niñas, es decir el 39,7% (27) de las encuestadas, estuvieron muy activas entre 4-5 tardes, aunque también el 38,2% (26) de ellas realizaron actividad física entre 2-3 tardes. Además, debemos añadir que el 100% (68) de las niñas encuestadas hicieron actividad física al menos una tarde.

En los últimos 7 días, la mayoría de los niños, es decir el 44,4% (32) de los encuestados, estuvieron muy activos entre 2-3 tardes. Por el contrario, solo el 1,4% (1) de ellos no realizó ningún tipo de actividad física por la tarde.

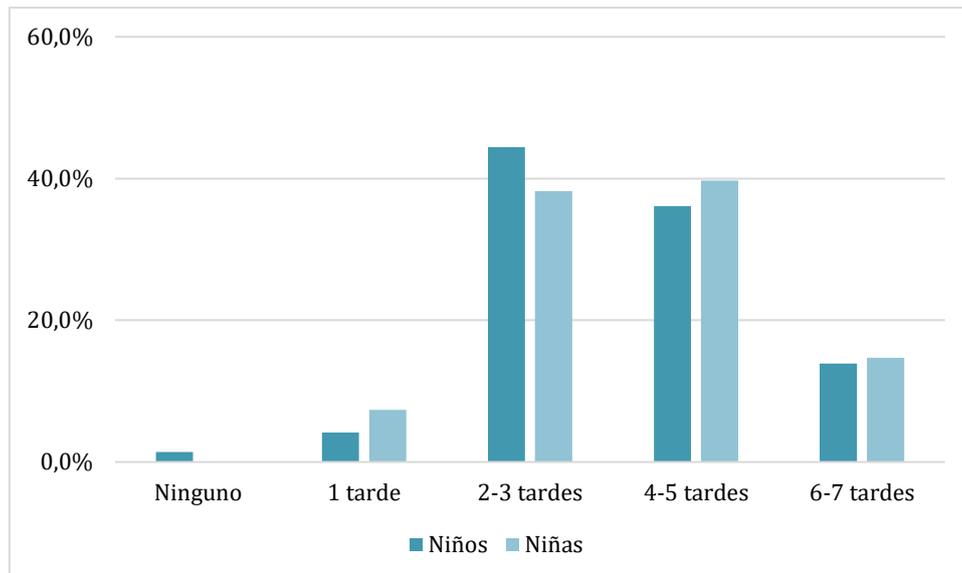


Figura 23. Número de tardes en las que los/as niños/as estuvieron muy activos por sexo

Tabla 19. Porcentaje de niños/as en función al número de tardes que estuvieron activos por sexo

| | Niños n= 72 | | Niñas n= 68 | | Total |
|------------|----------------|-------|----------------|-------|-------|
| | n | % | n | % | |
| Ninguno | 1 | 1,40 | 0 | 0,00 | 1 |
| 1 tarde | 3 | 4,20 | 5 | 7,40 | 8 |
| 2-3 tardes | 32 | 44,40 | 26 | 38,20 | 58 |
| 4-5 tardes | 26 | 36,10 | 27 | 39,70 | 53 |
| 6-7 tardes | 10 | 13,90 | 10 | 14,70 | 20 |

En el último fin de semana, la mayoría de las niñas, es decir el 50% (34) de las encuestadas, estuvieron muy activas entre 2-3 veces. Por el contrario, solo el 5,9% (4) de ellas no hicieron actividad física en el fin de semana. Debemos añadir que el 7,4% (5) de las encuestadas realizaron deporte 6 o más veces.

En el último fin de semana, la mayor parte de los niños, es decir el 34,7% (25) de los encuestados, estuvieron muy activos entre 2-3 veces. Por el contrario, solo el 5,6% (4) de ellos realizaron actividad física 6 o más veces.

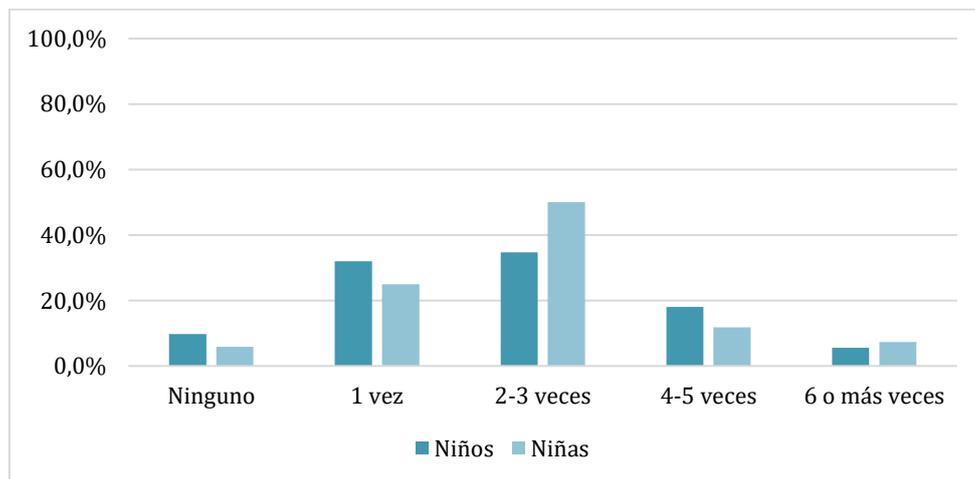


Figura 24. Número de veces que los/as niños y niñas estuvieron muy activos en el fin de semana por sexo

Tabla 20. Porcentaje de niños/as en función al número de veces que estuvieron activos/as en el fin de semana por sexo

| | Niños n= 72 | | Niñas n= 68 | | Total |
|---------------|----------------|-------|----------------|-------|-------|
| | n | % | n | % | |
| Ninguno | 7 | 9,70 | 4 | 5,9 | 11 |
| 1 vez | 23 | 31,90 | 17 | 25,00 | 40 |
| 2-3 veces | 25 | 34,70 | 34 | 50,00 | 59 |
| 4-5 veces | 13 | 18,10 | 8 | 11,80 | 21 |
| 6 o más veces | 4 | 5,60 | 5 | 7,40 | 9 |

Según los resultados analizados por sexo, el día en el que las niñas han realizado más actividad física es el martes ya que solo el 4,4% (3) de las encuestadas no realizaron ningún tipo de actividad física, el 14,7% (10) lo hicieron de forma escasa, el 30,9% (21) de forma normal, el 32,4% (22) practicaron bastante actividad y el 17,6% (12) practicaron mucha actividad física.

Según los resultados analizados por sexo, el día en el que los niños han realizado más actividad física es el jueves ya que solo el 2,8% (2) de los niños de los encuestados no realizaron actividad física, el 9,7% (7) lo hicieron de forma escasa, el 30,6% (22) lo hicieron de forma normal, el 40,2% (29) practicaron actividad de forma abundante y el 16,7% (12) realizaron mucha actividad física.

Según los resultados analizados por sexo, los días en los que las niñas han realizado menos actividad física son el jueves y el sábado. El 7,5% (5) de las niñas de las encuestadas no realizó ningún tipo de actividad física el jueves, el 10,3% (7) lo hicieron de forma escasa, el 27,9% (19) lo hicieron de forma normal, el 35,3% (24) practicaron bastante actividad y el 19,1% (13) realizaron mucha actividad física. El sábado el 5,9% (4) de las niñas no realizaron ninguna actividad física, el 14,7% (10) practicaron actividad, pero de forma escasa, el 25% (17) lo hicieron de forma normal, el 41,2% (28) practicaron bastante actividad y el 13,2% (9) realizaron mucha actividad física. En este apartado hemos incluido dos días ya que los resultados de ambos eran muy parecidos.

Según los resultados analizados por sexo, el día en el que los niños hacen menos actividad física es el domingo ya que el 13,9% (10) de los encuestados no hacen ningún tipo de actividad, el 36,1% (26) la practican de forma escasa, el 27,8% (20) de forma normal, el 18,1% (13) practican bastante actividad física y el 4,1% (3) realizan mucha actividad física.

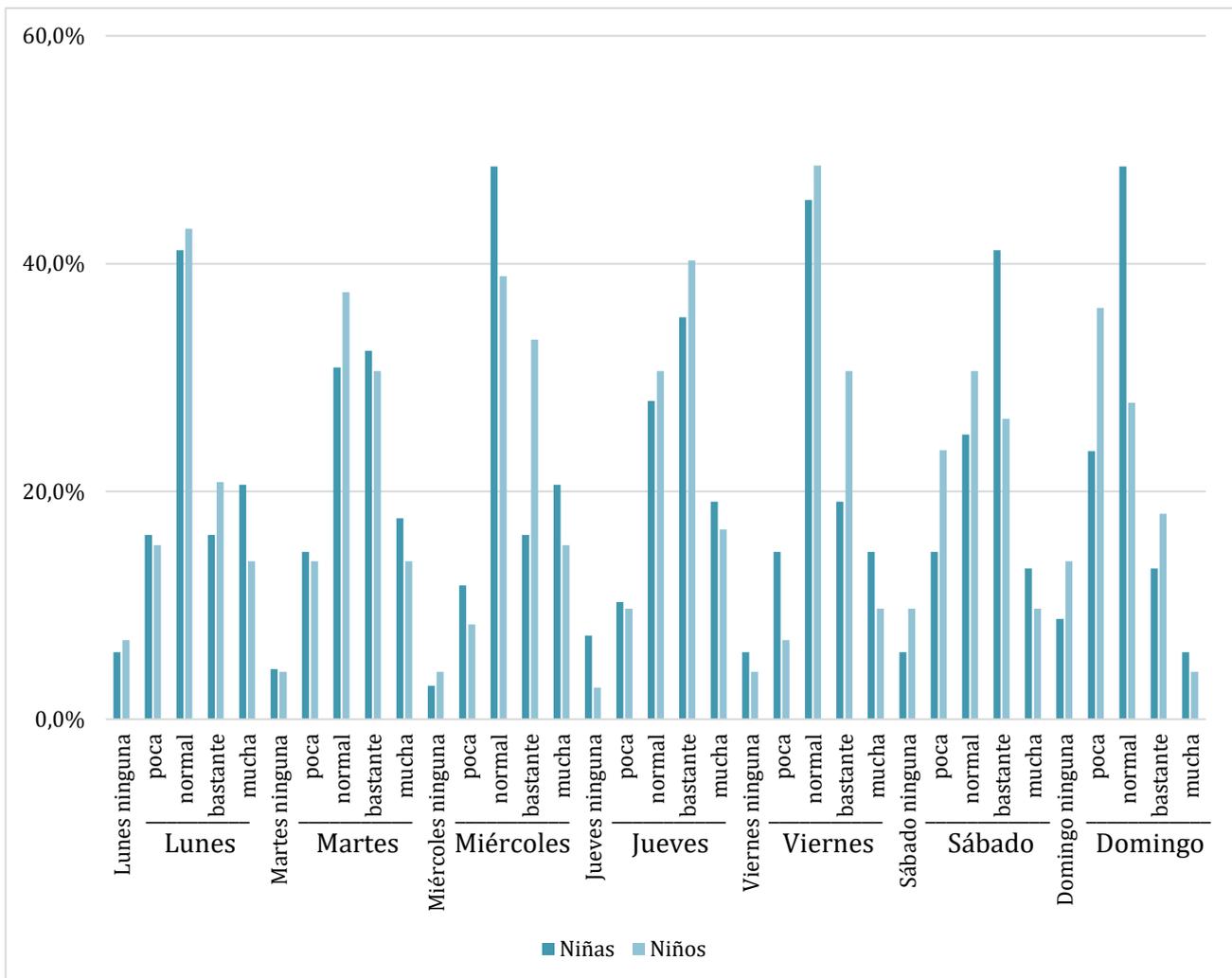


Figura 25. Actividad física realizada según el día de la semana por sexo

Tabla 21. Porcentaje de alumnos/as en función a los días de la semana en los que han realizado actividad física por sexo

| | | Niñas n=68 | | Niños n=72 | | Total |
|-----------|----------|---------------|-------|---------------|-------|-------|
| | | n | % | n | % | |
| Lunes | Ninguna | 4 | 5,90 | 5 | 6,90 | 9 |
| | Poca | 11 | 16,20 | 11 | 15,30 | 22 |
| | Normal | 28 | 41,20 | 31 | 43,10 | 59 |
| | Bastante | 11 | 16,20 | 15 | 20,80 | 26 |
| | Mucha | 14 | 20,60 | 10 | 13,90 | 24 |
| Martes | Ninguna | 3 | 4,40 | 3 | 4,20 | 6 |
| | Normal | 10 | 14,70 | 10 | 13,90 | 20 |
| | Poca | 21 | 30,90 | 27 | 37,50 | 48 |
| | Bastante | 22 | 32,40 | 22 | 30,60 | 44 |
| | Mucha | 12 | 17,60 | 10 | 13,90 | 22 |
| Miércoles | Ninguna | 2 | 2,90 | 3 | 4,20 | 5 |
| | Poca | 8 | 11,80 | 6 | 8,30 | 14 |
| | Normal | 33 | 48,50 | 28 | 38,90 | 61 |
| | Bastante | 11 | 16,20 | 24 | 33,30 | 35 |
| | Mucha | 14 | 20,60 | 11 | 15,30 | 25 |
| Jueves | Ninguna | 5 | 7,40 | 2 | 2,80 | 7 |
| | Poca | 7 | 10,30 | 7 | 9,70 | 14 |
| | Normal | 19 | 27,90 | 22 | 30,60 | 41 |
| | Bastante | 24 | 35,30 | 29 | 40,30 | 53 |
| | Mucha | 13 | 19,10 | 12 | 16,70 | 25 |
| Viernes | Ninguna | 4 | 5,90 | 3 | 4,20 | 7 |
| | Poca | 10 | 14,70 | 5 | 6,90 | 15 |
| | Normal | 31 | 45,60 | 35 | 48,60 | 66 |
| | Bastante | 13 | 19,10 | 22 | 30,60 | 35 |
| | Mucha | 10 | 14,70 | 7 | 9,70 | 17 |
| Sábado | Ninguna | 4 | 5,90 | 7 | 9,70 | 11 |
| | Poca | 10 | 14,70 | 17 | 23,60 | 27 |
| | Normal | 17 | 25,00 | 22 | 30,60 | 39 |
| | Bastante | 28 | 41,20 | 19 | 26,40 | 47 |
| | Mucha | 9 | 13,20 | 7 | 9,70 | 16 |
| Domingo | Ninguna | 6 | 8,80 | 10 | 13,90 | 16 |
| | Poca | 16 | 23,50 | 26 | 36,10 | 42 |
| | Normal | 33 | 48,50 | 20 | 27,80 | 53 |
| | Bastante | 9 | 13,20 | 13 | 18,10 | 22 |
| | Mucha | 4 | 5,90 | 3 | 4,20 | 7 |

4.2.3 Edades

Según los resultados del IPAQ-C analizados por edades, las 2 actividades más realizadas por los/as niños/as de 7 años son: saltar a la comba, en la que se observa claramente que, aunque sea la más practicada, solo es realizada por la mayoría entre 1-2 veces. Practicada entre 1-2 veces por semana por el 19,4% (6) de los chicos y las chicas. También es realizada entre 1-2 veces por el 41,7% (10) de los/as encuestados/as de 8 años, así como por el 23,3% (7) de los individuos con 9 años, el 38,1% (8) de los/as encuestados/as con 10 años, el 21,4% (3) de los/as alumnos/as de 11 años y el 26,3% (5) de los/as chicos/as de 12 años. Por otro lado, encontramos el apartado denominado como “otros” que abarca diferentes actividades, realizado por el 19,4% (6) de los niños/as de 7 años entre 3-4 veces a la semana, por el 33,3% (8) de los/as encuestados/as de 8 años entre 1-2 veces, por el 23,3% (7) del alumnado con 9 años entre 3-4, por el 19% (4) de los/as chicos/as de 10 años entre 3-4 veces, por el 50% (7) de los/as de 11 años entre 3-4 veces y por el 57,9% (11) de los/as de 11 años entre 3-4 veces.

En cuanto a las actividades menos practicadas, destaca en primer lugar el hockey, no practicado por ninguno/a de los/as niños/as de 7, 8, 9, 10 y 11 años y no realizado por el 94,7% (18) de los/as de 12 años. La siguiente actividad menos practicada es la equitación, no realizada por ninguno/a de los/as chicos/as de 7, 8 y 11 años y no practicada por el 96,7% (29) de los/as niños/as de 9 años, por el 95,2% (20) de los/as de 10 años y por el 94,7% (18) de los/as de 12 años.

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

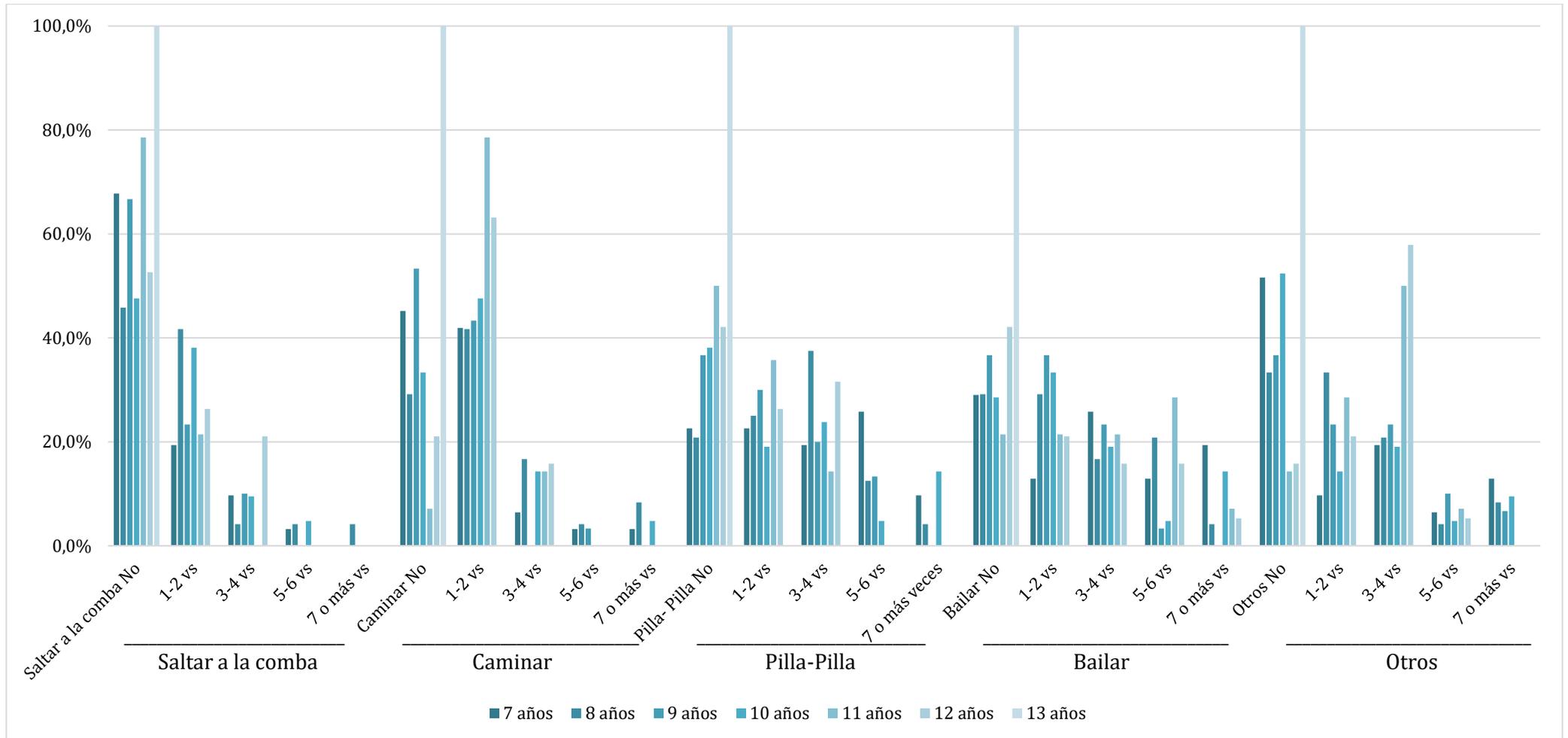


Figura 26. Actividades más realizadas en los últimos 7 días por edades

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Tabla 22. Porcentaje de niños/as en función a las actividades más realizadas en los últimos 7 días por edades

| | | 7 años n= 31 | | 8 años n=24 | | 9 años n=30 | | 10 años n=21 | | 11 años n=14 | | 12 años n=19 | | 13 años n=1 | | Total |
|-------------------|---------------|-----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------------|--------|-------|
| | | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| Saltar a la comba | No | 21 | 67,70 | 11 | 45,80 | 20 | 66,70 | 10 | 47,60 | 11 | 78,60 | 10 | 52,60 | 1 | 100,00 | 84 |
| | 1-2 veces | 6 | 19,40 | 10 | 41,70 | 7 | 23,30 | 8 | 38,10 | 3 | 21,40 | 5 | 26,30 | 0 | 0,00 | 39 |
| | 3-4 veces | 3 | 9,70 | 1 | 4,20 | 3 | 10,00 | 2 | 9,50 | 0 | 0,00 | 4 | 21,10 | 0 | 0,00 | 13 |
| | 5-6 veces | 1 | 3,20 | 1 | 4,20 | 0 | 0,00 | 1 | 4,80 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 3 |
| | 7 o más veces | 0 | 0,00 | 1 | 4,20 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 1 |
| Caminar | No | 14 | 45,20 | 7 | 29,20 | 16 | 53,30 | 7 | 33,30 | 1 | 7,10 | 4 | 21,10 | 1 | 100,00 | 50 |
| | 1-2 veces | 13 | 41,90 | 10 | 41,70 | 13 | 43,30 | 10 | 47,60 | 11 | 78,60 | 12 | 63,20 | 0 | 0,00 | 69 |
| | 3-4 veces | 2 | 6,50 | 4 | 16,70 | 0 | 0,00 | 3 | 14,30 | 2 | 14,30 | 3 | 15,80 | 0 | 0,00 | 14 |
| | 5-6 veces | 1 | 3,20 | 1 | 4,20 | 1 | 3,30 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 3 |
| | 7 o más veces | 1 | 3,20 | 2 | 8,30 | 0 | 0,00 | 1 | 4,80 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 4 |
| Pillapilla | No | 7 | 22,60 | 5 | 20,80 | 11 | 36,70 | 8 | 38,10 | 7 | 50,00 | 8 | 42,10 | 1 | 100,00 | 47 |
| | 1-2 veces | 7 | 22,60 | 6 | 25,00 | 9 | 30,00 | 4 | 19,00 | 5 | 35,70 | 5 | 26,30 | 0 | 0,00 | 36 |
| | 3-4 veces | 6 | 19,40 | 9 | 37,50 | 6 | 20,00 | 5 | 23,80 | 2 | 14,30 | 6 | 31,60 | 0 | 0,00 | 34 |
| | 5-6 veces | 8 | 25,80 | 3 | 12,50 | 4 | 13,30 | 1 | 4,80 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 16 |
| | 7 o más veces | 3 | 9,70 | 1 | 4,20 | 0 | 0,00 | 3 | 14,30 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 7 |
| Bailar | No | 9 | 29,00 | 7 | 29,20 | 11 | 36,70 | 6 | 28,60 | 3 | 21,40 | 8 | 42,10 | 1 | 100,00 | 45 |
| | 1-2 veces | 4 | 12,90 | 7 | 29,20 | 11 | 36,70 | 7 | 33,30 | 3 | 21,40 | 4 | 21,10 | 0 | 0,00 | 36 |
| | 3-4 veces | 8 | 25,80 | 4 | 16,70 | 7 | 23,30 | 4 | 19,00 | 3 | 21,40 | 3 | 15,80 | 0 | 0,00 | 29 |
| | 5-6 veces | 4 | 12,90 | 5 | 20,80 | 1 | 3,30 | 1 | 4,80 | 4 | 28,60 | 3 | 15,80 | 0 | 0,00 | 18 |
| | 7 o más veces | 6 | 19,40 | 1 | 4,20 | 0 | 0,00 | 3 | 14,30 | 1 | 7,10 | 1 | 5,30 | 0 | 0,00 | 12 |
| Otros | No | 16 | 51,60 | 8 | 33,30 | 11 | 36,70 | 11 | 52,40 | 2 | 14,30 | 3 | 15,80 | 1 | 100,00 | 52 |
| | 1-2 veces | 3 | 9,70 | 8 | 33,30 | 7 | 23,30 | 3 | 14,30 | 4 | 28,60 | 4 | 21,10 | 0 | 0,00 | 29 |
| | 3-4 veces | 6 | 19,40 | 5 | 20,80 | 7 | 23,30 | 4 | 19,00 | 7 | 50,00 | 11 | 57,90 | 0 | 0,00 | 40 |
| | 5-6 veces | 2 | 6,50 | 1 | 4,20 | 3 | 10,00 | 1 | 4,80 | 1 | 7,10 | 1 | 5,30 | 0 | 0,00 | 9 |
| | 7 o más veces | 4 | 12,90 | 2 | 8,30 | 2 | 6,70 | 2 | 9,50 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 10 |

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

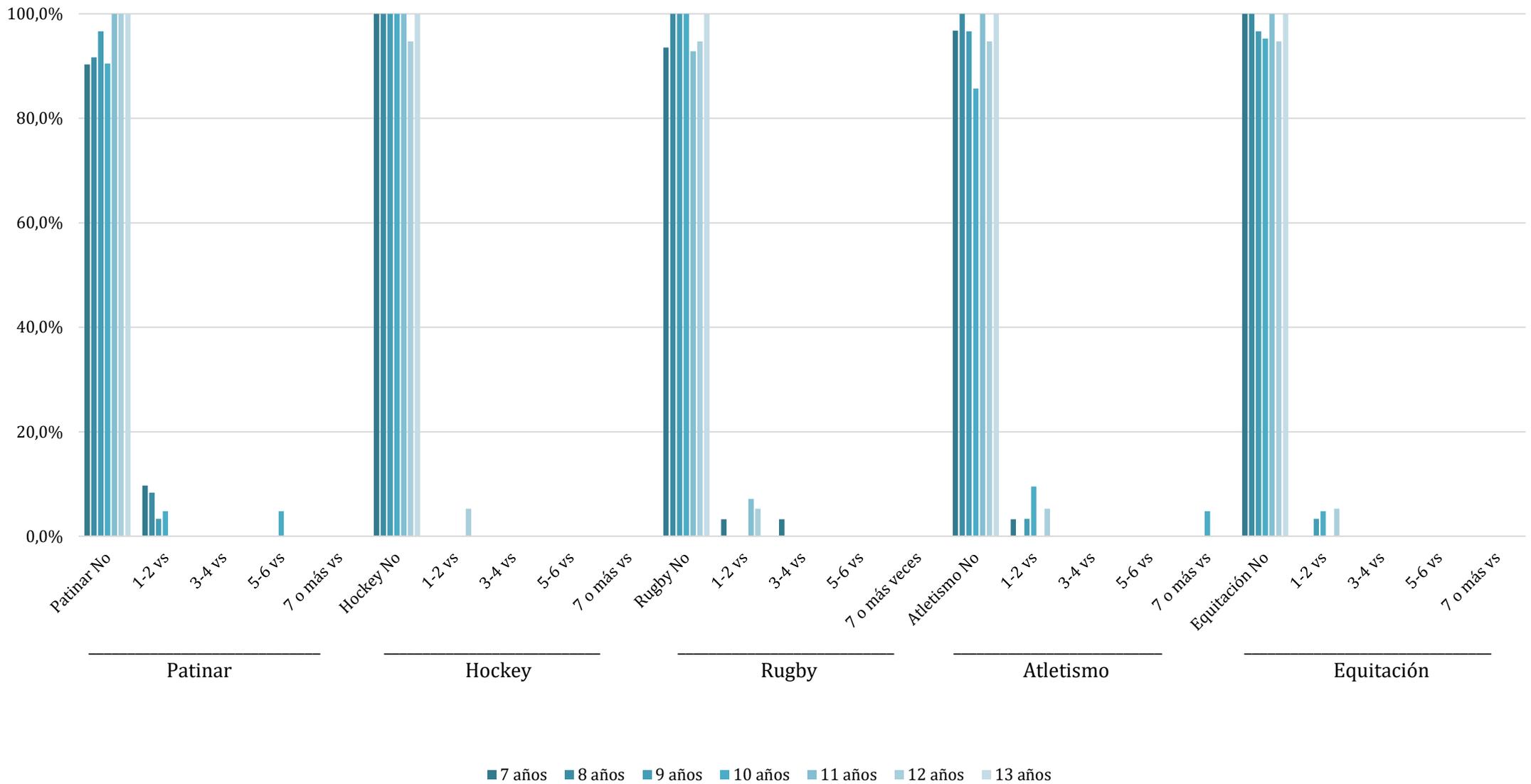


Figura 27. Actividades menos realizadas en los últimos 7 días por edades

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Tabla 23. Porcentaje de niños/as en función a las actividades menos realizadas en los últimos 7 días por edades

| | | 7 años n= 31 | | 8 años n=24 | | 9 años n=30 | | 10 años n=21 | | 11 años n=14 | | 12 años n=19 | | 13 años n=1 | | Total |
|------------|---------------|-----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|-----------------|--------|-----------------|--------|-----------------|--------|----------------|--------|-------|
| | | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | | | |
| Patinar | No | 28 | 90,30 | 22 | 91,70 | 29 | 96,70 | 19 | 90,50 | 14 | 100,00 | 19 | 100,00 | 1 | 100,00 | 132 |
| | 1-2 veces | 3 | 9,70 | 2 | 8,30 | 1 | 3,30 | 1 | 4,80 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 7 |
| | 3-4 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 |
| | 5-6 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 1 | 4,80 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 1 |
| | 7 o más veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 |
| Hockey | No | 31 | 100,00 | 24 | 100,00 | 30 | 100,00 | 21 | 100,00 | 14 | 100,00 | 18 | 94,70 | 1 | 100,00 | 139 |
| | 1-2 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 1 | 5,30 | 0 | 0,00 | 1 |
| | 3-4 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 |
| | 5-6 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 |
| | 7 o más veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 |
| Rugby | No | 29 | 93,50 | 24 | 100,00 | 30 | 100,00 | 21 | 100,00 | 13 | 92,90 | 18 | 94,70 | 1 | 100,00 | 136 |
| | 1-2 veces | 1 | 3,20 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 1 | 7,10 | 1 | 5,30 | 0 | 0,00 | 3 |
| | 3-4 veces | 1 | 3,20 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 1 |
| | 5-6 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 |
| | 7 o más veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 |
| Atletismo | No | 30 | 96,80 | 24 | 100,00 | 29 | 96,70 | 18 | 85,70 | 14 | 100,00 | 18 | 94,70 | 1 | 100,00 | 134 |
| | 1-2 veces | 1 | 3,20 | 0 | 0,00 | 1 | 3,30 | 2 | 9,50 | 0 | 0,00 | 1 | 5,30 | 0 | 0,00 | 5 |
| | 3-4 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 |
| | 5-6 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 |
| | 7 o más veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 1 | 4,80 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 1 |
| Equitación | No | 31 | 100,00 | 24 | 100,00 | 29 | 96,70 | 20 | 95,20 | 14 | 100,00 | 18 | 94,70 | 1 | 100,00 | 137 |
| | 1-2 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 1 | 3,30 | 1 | 4,80 | 0 | 0,00 | 1 | 5,30 | 0 | 0,00 | 3 |
| | 3-4 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 |
| | 5-6 veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 |
| | 7 o más veces | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 |

En los últimos 7 días, la mayoría de los encuestados/as de 7 años, el 32,3% (10) de los/as niños/as estuvieron “siempre” muy activos/as en la clase de Educación Física. Por otro lado, el 32,3% (10) estuvieron “a menudo” muy activos/as. Del grupo de alumnos/as de 8 años, el 45,8% (11) “a menudo” estuvieron muy activos/as en la clase de Educación Física. Haciendo referencia a los chicos/as de 9 años, el 33,3% (10) estuvieron “a menudo” muy activos/as y el 33,3% (10) lo estuvieron “siempre”. Con 10 años, el 42,9% (9) estuvieron “siempre” muy activos/as en dicha clase. Con 11 años, el 57,1% (8) estuvieron “a menudo” muy activos/as. Con 12 años, el 42,1% (8) estuvieron “a menudo” muy activos/as durante las clases de Educación Física. Con 13 años, el 100% (1) realizó Educación física y estuvo “siempre” muy activo.

Por el contrario, en los últimos 7 días, la menor parte de los encuestados/as de 7 años, el 3,2% (1) de los niños/as solo estuvo muy activo “a veces” durante las clases de Educación Física. Además, el 3,2% (1) de los niños/as no lo estuvo “casi nunca”. De 8, 9, 10 y 11 años ninguno/a de los encuestados/as estuvieron activos “casi nunca”. De 12 años, solo el 5,3% (1) no estuvo muy activo/a “casi nunca”.

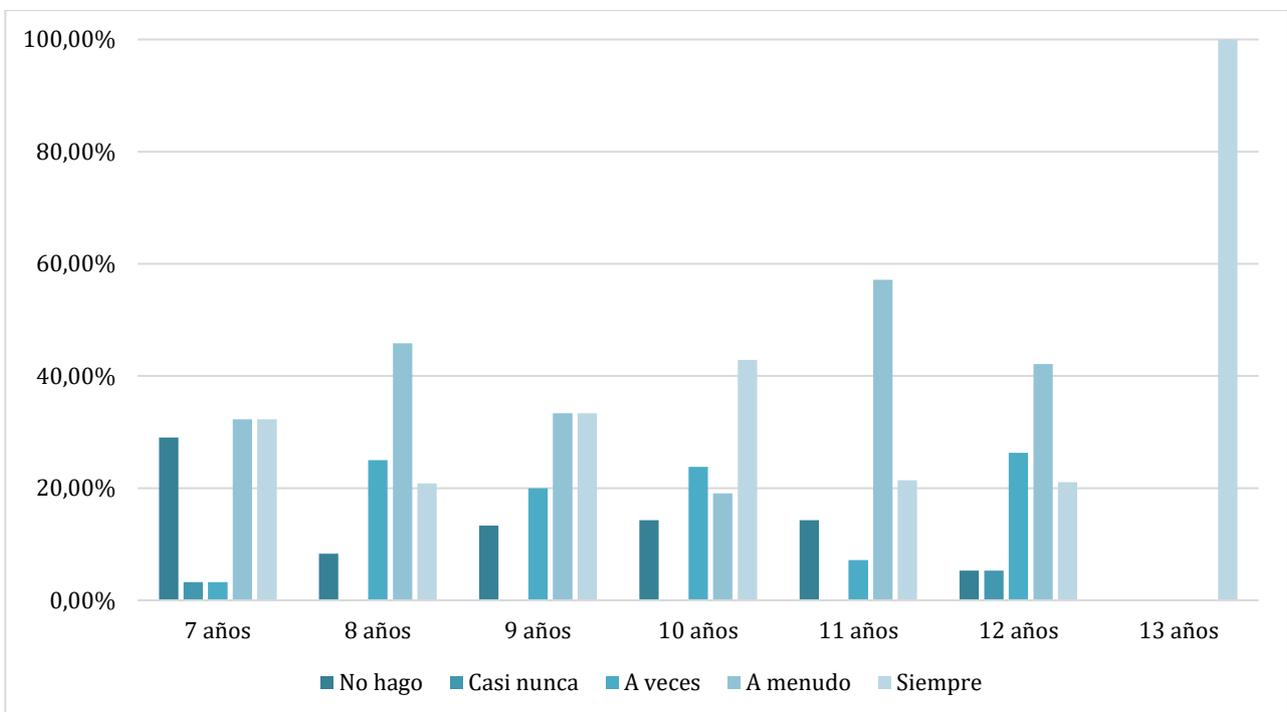


Figura 28. Actividad física realizada durante las sesiones de Educación Física por edades

Tabla 24. Porcentaje de niños/as en función a la actividad física realizada durante las sesiones de Educación Física por edades

| | 7 años n= 31 | | 8 años n=24 | | 9 años n=30 | | 10 años n=21 | | 11 años n=14 | | 12 años n=19 | | 13 años n=1 | | Total |
|------------|-----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------------|--------|-------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| No hago | 9 | 29,03 | 2 | 8,33 | 4 | 13,33 | 3 | 14,29 | 2 | 14,29 | 1 | 5,26 | 0 | 0,00 | 21 |
| Casi nunca | 1 | 3,23 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 1 | 5,26 | 0 | 0,00 | 2 |
| A veces | 1 | 3,23 | 6 | 25,00 | 6 | 20,00 | 5 | 23,81 | 1 | 7,14 | 5 | 26,32 | 0 | 0,00 | 24 |
| A menudo | 10 | 32,26 | 11 | 45,83 | 10 | 33,33 | 4 | 19,05 | 8 | 57,14 | 8 | 42,11 | 0 | 0,00 | 51 |
| Siempre | 10 | 32,26 | 5 | 20,83 | 10 | 33,33 | 9 | 42,86 | 3 | 21,43 | 4 | 21,05 | 1 | 100,00 | 42 |

En los últimos 7 días, en el tiempo de descanso, la mayoría de los encuestados/as de 7 años, el 38,7% (12) ha “corrido o jugado bastante”. En cuanto a los niños/as de 8 años, el 58,3% (14) ha “corrido o jugado un poco”. Haciendo referencia a los de 9 años, el 33,3% (10) ha “corrido o jugado un poco”. El 52,4% (11) de 10 años, ha “corrido o jugado un poco”. El 35,7% (5) de 11 años ha “estado sentado” y el 35,7% (5) ha “corrido o jugado un poco”. En cuanto a los niños/as de 12 años, el 52,6% (10) ha “corrido o jugado un poco”. Y, por último, de los encuestados/as con 13 años, el 100% (1) ha “corrido o jugado bastante”.

Por el contrario, en los últimos 7 días, en el tiempo de descanso, la menor parte de los encuestados/as de 7 años, el 3,2% (1) ha “corrido o jugado intensamente”. En cuanto a los de 8 años, ninguno/a de los niños/as encuestados/as ha “corrido o jugado intensamente”. Haciendo referencia a los de 9 años, el 3,3% (1) ha “paseado por los alrededores”. Ninguno de los niños/as con 10 años ha “corrido o jugado intensamente”, al igual que ocurre con los/as de 11 años. Ninguno de los/as encuestadas con 12 años ha “paseado por los alrededores”. Y, por último, de los niños/as encuestados con 13 años, ninguno/a “estuvo sentado/a”, ni “paseó por los alrededores”, ni “corrió o jugó un poco ni intensamente”.

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

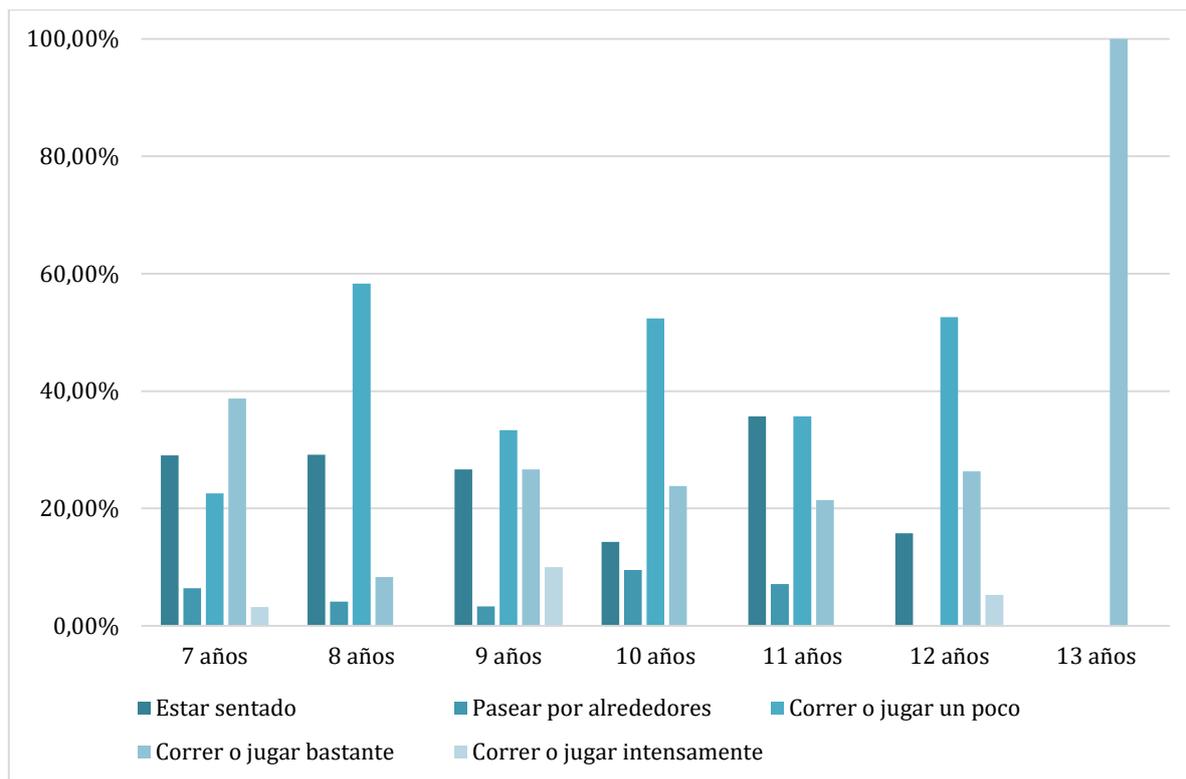


Figura 29. Actividad física realizada durante el tiempo de descanso por edades

Tabla 25. Porcentaje de niños/as en función de la actividad física realizada en el tiempo de descanso por edades

| | 7 años n= 31 | | 8 años n=24 | | 9 años n=30 | | 10 años n=21 | | 11 años n=14 | | 12 años n=19 | | 13 años n=1 | | Total |
|-----------------------------|-----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------------|-------|-------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| Estar sentado | 9 | 29,03 | 7 | 29,17 | 8 | 26,67 | 3 | 14,29 | 5 | 35,71 | 3 | 15,79 | 0 | 0,00 | 35 |
| Pasear por alrededores | 2 | 6,45 | 1 | 4,17 | 1 | 3,33 | 2 | 9,52 | 1 | 7,14 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 7 |
| Correr o jugar un poco | 7 | 22,58 | 14 | 58,33 | 10 | 33,33 | 11 | 52,38 | 5 | 35,71 | 10 | 52,63 | 0 | 0,00 | 57 |
| Correr o jugar bastante | 12 | 38,71 | 2 | 8,33 | 8 | 26,67 | 5 | 23,81 | 3 | 21,43 | 5 | 26,32 | 1 | 100,0 | 36 |
| Correr o jugar intensamente | 1 | 3,23 | 0 | 0,00 | 3 | 10,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 1 | 5,26 | 0 | 0,00 | 5 |

En los últimos 7 días, en el tiempo hasta la comida, la mayoría de los encuestados/as de 7 años, el 41,9% (13) ha “estado sentado/a”. En cuanto a los de 8 años, el 58,3% (14) ha “estado sentado/a”. Haciendo referencia a los de 9 años, el 53,3% (16) ha “estado sentado/a”. El 61,9% (13) de los encuestados/as de 10 años ha “estado sentado/a”. El 78,6% (11) de 11 años ha “estado sentado/a”. En cuanto a los niños/as de 12 años, el 52,6% (10) ha “corrido o jugado un poco”. Y, por último, de los encuestados/as con 13 años, el 100% (1) ha “estado sentado/a”.

Por el contrario, en los últimos 7 días, en el tiempo hasta la comida, la menor parte de los encuestados/as de 7 años, el 3,2% (1) ha “corrido o jugado intensamente”. En cuanto a los de 8 años, ninguno/a de los niños/as encuestados/as ha “corrido o jugado bastante”. Haciendo referencia a los de 9 años, ninguno/a de los encuestados/as ha “corrido o jugado intensamente”. Ninguno de los niños/as con 10 años ha “corrido o jugado bastante ni intensamente”, al igual que ocurre con los/as de 11 años, y estos tampoco han “paseado por los alrededores”. Ninguno/a de los/as encuestados/as con 12 años ha “paseado por los alrededores” ni ha “corrido o jugado intensamente”. Y, por último, de los niños/as encuestados con 13 años, ninguno/a “paseó por los alrededores”, ni corrió o jugó en ningún momento.

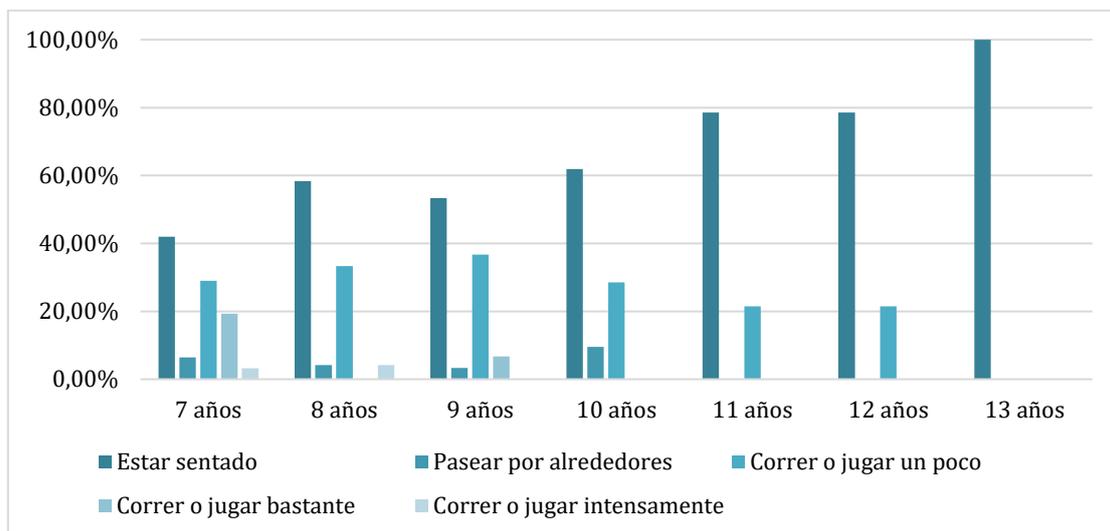


Figura 30. Actividad física realizada desde por la mañana hasta el almuerzo por edades

Tabla 26. Porcentaje de niños/as en función a la actividad física realizada desde por la mañana hasta el almuerzo por edades

| | 7 años n= 31 | | 8 años n=24 | | 9 años n=30 | | 10 años n=21 | | 11 años n=14 | | 12 años n=19 | | 13 años n=1 | | Total |
|-----------------------------|-----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------------|--------|-------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| Estar sentado | 13 | 41,94 | 14 | 58,33 | 16 | 53,33 | 13 | 61,90 | 11 | 78,57 | 7 | 36,84 | 1 | 100,00 | 75 |
| Pasear por alrededores | 2 | 6,45 | 1 | 4,17 | 1 | 3,33 | 2 | 9,52 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 6 |
| Correr o jugar un poco | 9 | 29,03 | 8 | 33,33 | 11 | 36,67 | 6 | 28,57 | 3 | 21,43 | 10 | 52,63 | 0 | 0,00 | 47 |
| Correr o jugar bastante | 6 | 19,35 | 0 | 0,00 | 2 | 6,67 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 2 | 10,53 | 0 | 0,00 | 10 |
| Correr o jugar intensamente | 1 | 3,23 | 1 | 4,17 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 2 |

En los últimos 7 días, la mayoría de los encuestados/as de 7 años, el 38,7% (12), estuvo muy activo 2-3 días. El 41,7% (10) de los niños/as de 8 años, también estuvo muy activo 2-3 días al igual que el 33,3% (10) de los encuestados/as con 9 años, aunque el 30% (9) de estos también lo estuvo 4 días. El 33,3% (7) de los niños/as con 10 años estuvo muy activo 2-3 días y el 28,6% (6) lo estuvo 4 días. De los pequeños/as con 12 años, el 36,8% (7) estuvo muy activo 4 días y, por último, el 100% (1) de los encuestados/as con 13 años estuvo activo 5 días o más.

Por el contrario, en los últimos 7 días, ninguno/a de los/as encuestados/as con 7 años ha estado activo solamente un día. Solo el 4,2% (1) de los niños/as de 8 años no hizo deporte, bailes o juegos ningún día, es decir, que todos estuvieron activos al menos un día. El 6,7% (2) de los/as encuestados/as con 9 años no estuvo activo ningún día y el mismo porcentaje lo estuvo un solo día. Ninguno de los niños/as de 10 años estuvo activo solamente un día y ninguno de los encuestados/as de 11 años no estuvo activo ningún día, es decir, que de los 14 niños/as encuestados/as de 11 años, estuvieron activos al menos un día. Ninguno de los alumnos/as encuestados/as con 12 años estuvo activo/a un único día.

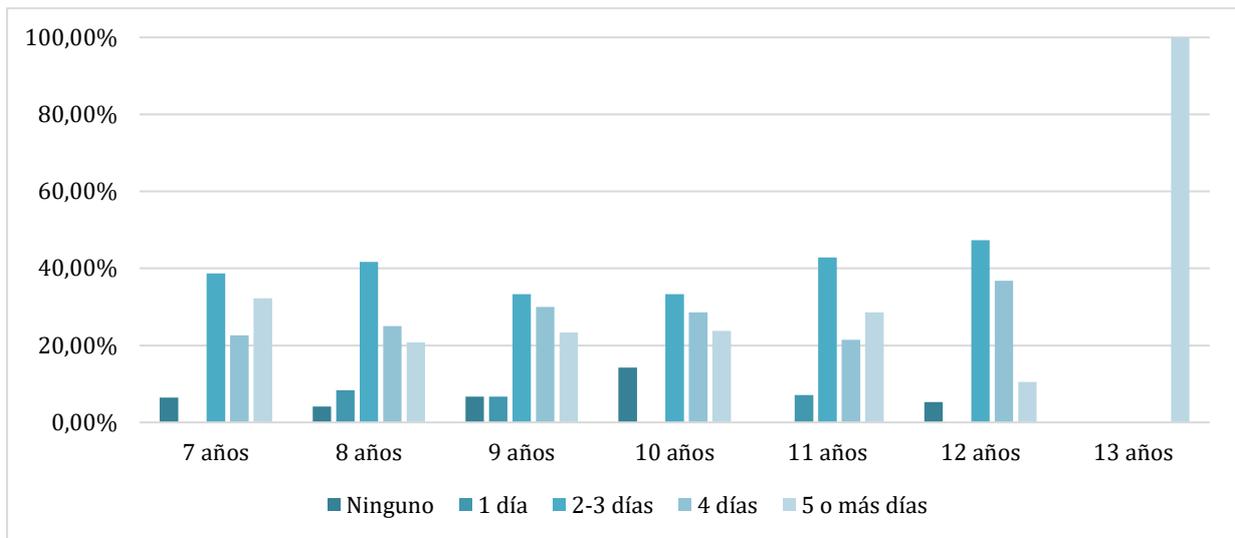


Figura 31. Número de días en los que los/as niños/as estuvieron muy activos después de clase por edades

Tabla 27. Porcentaje de niños/as en función al número de días que estuvieron muy activos/as tuvieron después de clase por edades

| | 7 años n= 31 | | 8 años n=24 | | 9 años n=30 | | 10 años n=21 | | 11 años n=14 | | 12 años n=19 | | 13 años n=1 | | Total |
|--------------|-----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------------|--------|-------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| Ninguno | 2 | 6,45 | 1 | 4,17 | 2 | 6,70 | 3 | 14,29 | 0 | 0,00 | 1 | 5,26 | 0 | 0,00 | 9 |
| 1 día | 0 | 0,00 | 2 | 8,33 | 2 | 6,70 | 0 | 0,00 | 1 | 7,14 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5 |
| 2-3 días | 12 | 38,71 | 10 | 41,67 | 10 | 33,33 | 7 | 33,33 | 6 | 42,86 | 9 | 47,37 | 0 | 0,00 | 54 |
| 4 días | 7 | 22,58 | 6 | 25,00 | 9 | 30,00 | 6 | 28,57 | 3 | 21,43 | 7 | 36,84 | 0 | 0,00 | 38 |
| 5 o más días | 10 | 32,26 | 5 | 20,83 | 7 | 23,33 | 5 | 23,81 | 4 | 28,57 | 2 | 10,53 | 1 | 100,00 | 34 |

En las últimas 7 tardes, la mayoría de los encuestados/as de 7 años, que en este caso es el 41,9% (13) estuvo activo 4-5 tardes. El 37,5% (9) de los encuestados/as de 8 años estuvo activo 2-3 tardes. El 43,3% (13) de los encuestados/as con 9 años estuvo muy activo 2-3 tardes. De los alumnos/as con 10 años, el 38,1% (8) estuvo muy activo 2-3 tardes y el mismo porcentaje estuvo muy activo 4-5 tardes. El 50% (7) de los niños/as de 11 años,

estuvo muy activo 2-3 tardes y un 42,9% (6) estuvo muy activo 4-5 tardes. De los encuestados/as con 12 años, un 47,4% (9) estuvo muy activo 2-3 tardes y otro 47,4% (9) lo estuvo 4-5 tardes. Por último, el 100% (1) de los alumnos/as con 13 años estuvo muy activo 2-3 tardes.

Por el contrario, en las últimas 7 tardes, el 3,2% (1) de los encuestados/as de 7 años no estuvo activo ninguna tarde. En cuanto a los niños/as de 8 años, ninguno estuvo inactivo ninguna tarde, es decir, todos practicaron deporte, bailaron... al menos una tarde, al igual que ocurre con los/as de 9, 10 y 11 años, aunque estos últimos estuvieron inactivos 6-7 tardes. De los encuestados/as de 12 años no hubo ninguno inactivo entre ninguna y una sola tarde, es decir, todos practicaron deporte, bailaron... como mínimo dos tardes.

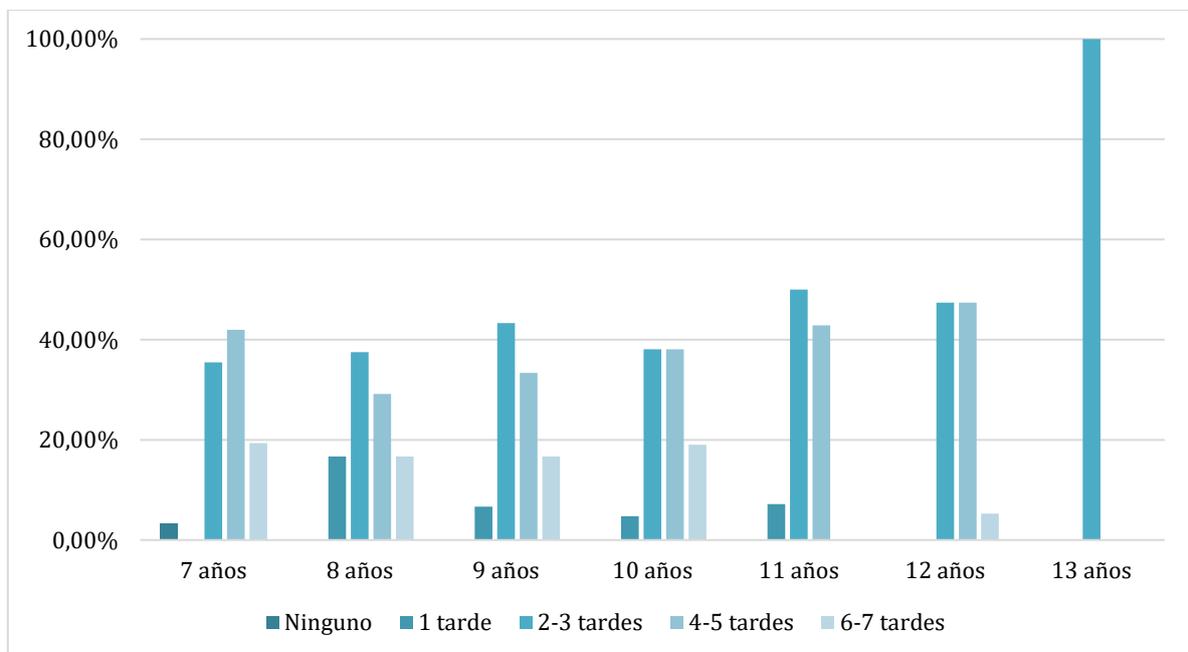


Figura 32. Número de tardes en las que los/as niños/as estuvieron muy activos por edades

Tabla 28. Porcentaje de niños/as en función al número de tardes que estuvieron activos por edades

| | 7 años n= 31 | | 8 años n=24 | | 9 años n=30 | | 10 años n=21 | | 11 años n=14 | | 12 años n=19 | | 13 años n=1 | | Total |
|---------------|-----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------------|--------|-------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| Ninguna tarde | 1 | 3,23 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 1 |
| 1 tarde | 0 | 0,00 | 4 | 16,67 | 2 | 6,67 | 1 | 4,76 | 1 | 7,14 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 8 |
| 2-3 tardes | 11 | 35,48 | 9 | 37,50 | 13 | 43,33 | 8 | 38,10 | 7 | 50,00 | 9 | 47,37 | 1 | 100,00 | 58 |
| 4-5 tardes | 13 | 41,94 | 7 | 29,17 | 10 | 33,33 | 8 | 38,10 | 6 | 42,86 | 9 | 47,37 | 0 | 0,00 | 53 |
| 6-7 tardes | 6 | 19,35 | 4 | 16,67 | 5 | 16,67 | 4 | 19,05 | 0 | 0,00 | 1 | 5,26 | 0 | 0,00 | 20 |

En el último fin de semana, la mayoría de los alumnos/as encuestados de 7 años, el 54,8% (17) han estado muy activos entre 2 y 3 veces. El 37,5% (9) de los encuestados/as con 8 años ha estado muy activo entre 2 y 3 veces y el 33,3% (8) lo ha estado una sola vez. El 46,7% (14) de los niños/as de 9 años ha estado muy activo entre 2 y 3 veces. De los/as alumnos/as con 10 años, el 38,1% (8) ha hecho deporte, baile o juego de mucha actividad entre 2 y 3 veces. El 42,9% (6) del alumnado de 11 años ha estado muy activo una sola vez y el 35,7% (5) lo ha estado entre 2 y 3 veces. El 36,8% (7) de los encuestados/as de 12 años ha estado muy activo una sola vez y el 31,58% (6) lo ha estado entre 2 y 3 veces. Por último, el 100% (1) de los niños/as de 13 años ha estado activo una sola vez en todo el fin de semana.

Por el contrario, en el último fin de semana, solo el 6,5% (2) de los/as encuestados/as con 7 años no han estado muy activos/as ninguna vez. El 4,2% (1) de los/as alumnos/as con 8 años ha estado activo 6 o más veces. El 3,3% (1) del alumnado con 9 años ha estado muy activo 6 veces o más. Ninguno/a de los niños y niñas de 10 años no ha estado activo/a ninguna vez, es decir, todos y todas los encuestados/as de esta edad han bailado, jugado o hecho deporte al menos una vez. Ninguno/a de los encuestados/as con 11 y 12 años ha estado muy activo 6 o más veces.

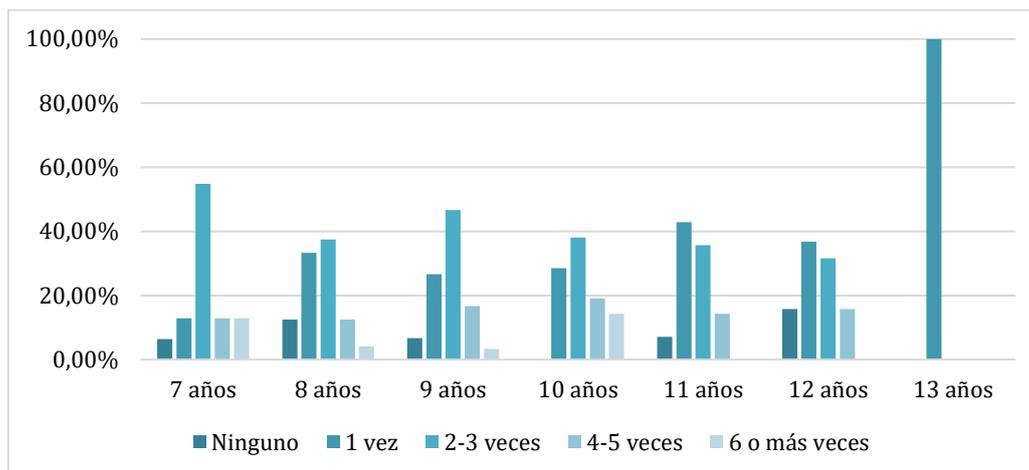


Figura 33. Número de veces que los/as niños y niñas estuvieron muy activos en el fin de semana por edades

Tabla 29. Porcentaje de niños/as en función al número de veces que estuvieron activos/as en el fin de semana por edades

| | 7 años n= 31 | | 8 años n=24 | | 9 años n=30 | | 10 años n=21 | | 11 años n=14 | | 12 años n=19 | | 13 años n=1 | | Total |
|---------------|-----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------------|--------|-------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| Ninguna | 2 | 6,45 | 3 | 12,50 | 2 | 6,67 | 0 | 0,00 | 1 | 7,14 | 3 | 15,79 | 0 | 0,00 | 11 |
| 1 vez | 4 | 12,90 | 8 | 33,33 | 8 | 26,67 | 6 | 28,57 | 6 | 42,86 | 7 | 36,84 | 1 | 100,00 | 40 |
| 2-3 veces | 17 | 54,84 | 9 | 37,50 | 14 | 46,67 | 8 | 38,10 | 5 | 35,71 | 6 | 31,58 | 0 | 0,00 | 59 |
| 4-5 veces | 4 | 12,90 | 3 | 12,50 | 5 | 16,67 | 4 | 19,05 | 2 | 14,29 | 3 | 15,79 | 0 | 0,00 | 21 |
| 6 o más veces | 4 | 12,90 | 1 | 4,17 | 1 | 3,33 | 3 | 14,29 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 9 |

Según los resultados analizados por edades, el día en el cual, los niños/as de 7 años realizaron más actividad física fue el miércoles, concretamente fue el 45,2% (14) de los/as encuestados/as realizaron una actividad normal, un 25,8% (8) realizaron bastante actividad y el 16,1% (5) practicaron mucha actividad. En cuanto a los niños/as de 8 años, fue el jueves el día en el que estuvieron más activos, el 25% (6) de los/as encuestados/as hizo una actividad normal, un 50% (12) realizó bastante actividad y un 12,5% (3) realizaron mucha actividad. El viernes fue el día en que los/as niños/as de 9 años realizaron más actividad, el 53,3% (16) de los encuestados/as realizó una actividad

normal, el 26,7% (8) hizo bastante actividad y el 6,7% (2) realizó mucha actividad. Sobre los/as niños/as de 10 años, es el martes el día que más activos/as estuvieron, el 66,7% (14) de los encuestados/as, practican actividad de forma normal, un 9,5% (2) realizan bastante actividad y el 14,3% (3), realizan mucha actividad. En cuanto a los niños/as de 11 años (14), fue el miércoles el día que más actividad realizaron, el 42,9% (6) realizaron una actividad normal, el 21,4% (3), bastante actividad y un 35,7% (5) realizaron mucha actividad. Para los chicos y las chicas de 12 años fue el jueves el día que más activos/as estuvieron, el 15,8% (3) de los niños/as realizaron actividad de forma normal, el 47,4% (9) practicaron bastante actividad y el 31,6% (6) mucha actividad. Finalmente, el/la niño/niña de 13 años, realizó bastante actividad física el lunes, martes, miércoles, jueves y viernes.

En cuanto a los días en los que niños y niñas realizaron menos actividad física, todas las edades coinciden en el domingo, exceptuando el/la niño/a de 13 años que tanto el sábado como el domingo realiza menos actividad.

De 7 años, fueron un 6,5% (2) los que no hicieron ninguna actividad física y el 22,6% (7) los que realizaron poca. En cuanto a los/as encuestados/as de 8 años, el 8,3% (2) no hizo ninguna actividad física y el 37,5% (9) la realizó de forma escasa. El 16,7% (5) del alumnado con 9 años no hizo actividad física y el 30% (9) la practicó escasamente. El 9,5% (2) de los/as encuestados/as de 10 años no realizaron actividad física y el 42,9% (9) hicieron poca actividad. El 14,3% (2) de los niños/as de 11 años no practicaron actividad física y el 21,4% (3) lo hicieron de forma escasa. El 15,8% (3) de los individuos de 12 años estuvieron inactivos y el 21,1% (4) realizaron poca actividad física. Por último, el 100% (1) del alumnado de 13 años realizó poca actividad.

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

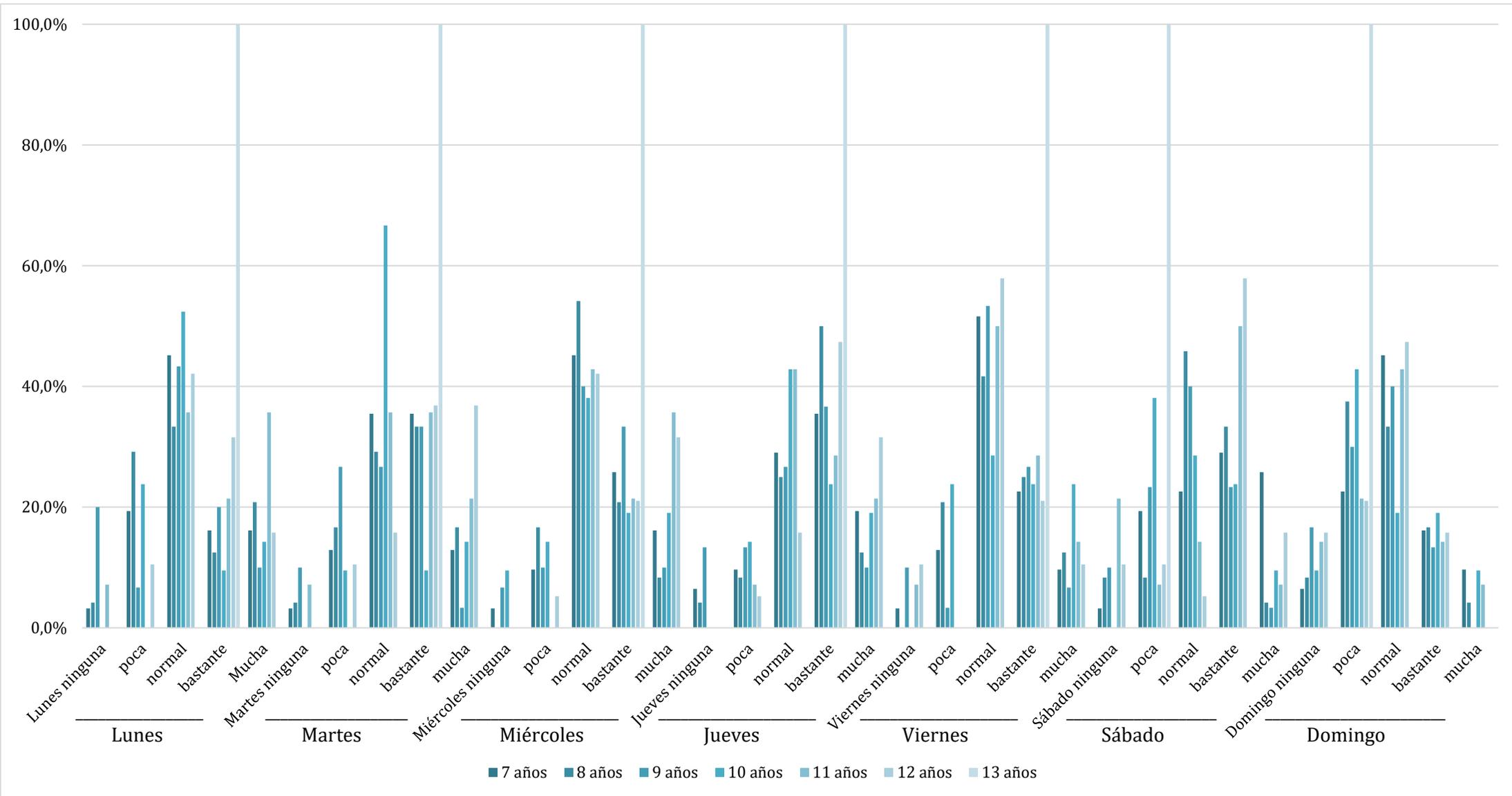


Figura 34. Actividad física realizada según el día de la semana por edades

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Tabla 30. Porcentaje de alumnos/as en función a los días de la semana en los que han realizado actividad física por edades

| | | 7 años n= 31 | | 8 años n=24 | | 9 años n=30 | | 10 años n=21 | | 11 años n=14 | | 12 años n=19 | | 13 años n= 1 | | Total |
|-----------|----------|-----------------|---------|----------------|-------|----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|--------|-------|
| | | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| | | Lunes | Ninguna | 1 | 3,20 | 1 | 4,20 | 6 | 20,00 | 0 | 0,00 | 1 | 7,10 | 0 | 0,00 | |
| Poca | 6 | | 19,40 | 7 | 29,20 | 2 | 6,70 | 5 | 23,80 | 0 | 0,00 | 2 | 10,50 | 0 | 0,00 | 22 |
| Normal | 14 | | 45,20 | 8 | 33,30 | 13 | 43,30 | 11 | 52,40 | 5 | 35,70 | 8 | 42,10 | 0 | 0,00 | 59 |
| Bastante | 5 | | 16,10 | 3 | 12,50 | 6 | 20,00 | 2 | 9,50 | 3 | 21,40 | 6 | 31,60 | 1 | 100,00 | 26 |
| Mucha | 5 | | 16,10 | 5 | 20,80 | 3 | 10,00 | 3 | 14,30 | 5 | 35,70 | 3 | 15,80 | 0 | 0,00 | 24 |
| Martes | Ninguna | 1 | 3,20 | 1 | 4,20 | 3 | 10,00 | 0 | 0,00 | 1 | 7,10 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 6 |
| | Poca | 4 | 12,90 | 4 | 16,70 | 8 | 26,70 | 2 | 9,50 | 0 | 0,00 | 2 | 10,50 | 0 | 0,00 | 20 |
| | Normal | 11 | 35,50 | 7 | 29,20 | 8 | 26,70 | 14 | 66,70 | 5 | 35,70 | 3 | 15,80 | 0 | 0,00 | 48 |
| | Bastante | 11 | 35,50 | 8 | 33,30 | 10 | 33,30 | 2 | 9,50 | 5 | 35,70 | 7 | 36,80 | 1 | 100,00 | 44 |
| | Mucha | 4 | 12,90 | 4 | 16,70 | 1 | 3,30 | 3 | 14,30 | 3 | 21,40 | 7 | 36,80 | 0 | 0,00 | 22 |
| Miércoles | Ninguna | 1 | 3,20 | 0 | 0,00 | 2 | 6,70 | 2 | 9,50 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 5 |
| | Poca | 3 | 9,70 | 4 | 16,70 | 3 | 10,00 | 3 | 14,30 | 0 | 0,00 | 1 | 5,30 | 0 | 0,00 | 14 |
| | Normal | 14 | 45,20 | 13 | 54,20 | 12 | 40,00 | 8 | 38,10 | 6 | 42,90 | 8 | 42,10 | 0 | 0,00 | 61 |
| | Bastante | 8 | 25,80 | 5 | 20,80 | 10 | 33,30 | 4 | 19,00 | 3 | 21,40 | 4 | 21,10 | 1 | 100,00 | 35 |
| | Mucha | 5 | 16,10 | 2 | 8,30 | 3 | 10,00 | 4 | 19,00 | 5 | 35,70 | 6 | 31,60 | 0 | 0,00 | 25 |
| Jueves | Ninguna | 2 | 6,50 | 1 | 4,20 | 4 | 13,30 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 7 |
| | Poca | 3 | 9,70 | 2 | 8,30 | 4 | 13,30 | 3 | 14,30 | 1 | 7,10 | 1 | 5,30 | 0 | 0,00 | 14 |
| | Normal | 9 | 29,00 | 6 | 25,00 | 8 | 26,70 | 9 | 42,90 | 6 | 42,90 | 3 | 15,80 | 0 | 0,00 | 41 |
| | Bastante | 11 | 35,50 | 12 | 50,00 | 11 | 36,70 | 5 | 23,80 | 4 | 28,60 | 9 | 47,40 | 1 | 100,00 | 53 |

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA SALUDABLE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

| | | 7 años n= 31 | | 8 años n=24 | | 9 años n=30 | | 10 años n=21 | | 11 años n=14 | | 12 años n=19 | | 13 años n= 1 | | Total |
|---------|----------|-----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|--------|-------|
| | | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| | Mucha | 6 | 19,40 | 3 | 12,50 | 3 | 10,00 | 4 | 19,00 | 3 | 21,40 | 6 | 31,60 | 0 | 0,00 | 25 |
| Viernes | Ninguna | 1 | 3,20 | 0 | 0,00 | 3 | 10,00 | 0 | 0,00 | 1 | 7,10 | 2 | 10,50 | 0 | 0,00 | 7 |
| | Poca | 4 | 12,90 | 5 | 20,80 | 1 | 3,30 | 5 | 23,80 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 15 |
| | Normal | 16 | 51,60 | 10 | 41,70 | 16 | 53,30 | 6 | 28,60 | 7 | 50,00 | 11 | 57,90 | 0 | 0,00 | 66 |
| | Bastante | 7 | 22,60 | 6 | 25,00 | 8 | 26,70 | 5 | 23,80 | 4 | 28,60 | 4 | 21,10 | 1 | 100,00 | 35 |
| | Mucha | 3 | 9,70 | 3 | 12,50 | 2 | 6,70 | 5 | 23,80 | 2 | 14,30 | 2 | 10,50 | 0 | 0,00 | 17 |
| Sábado | Ninguna | 1 | 3,20 | 2 | 8,30 | 3 | 10,00 | 0 | 0,00 | 3 | 21,40 | 2 | 10,50 | 0 | 0,00 | 11 |
| | Poca | 6 | 19,40 | 2 | 8,30 | 7 | 23,30 | 8 | 38,10 | 1 | 7,10 | 2 | 10,50 | 1 | 100,00 | 27 |
| | Normal | 7 | 22,60 | 11 | 45,80 | 12 | 40,00 | 6 | 28,60 | 2 | 14,30 | 1 | 5,30 | 0 | 0,00 | 39 |
| | Bastante | 9 | 29,00 | 8 | 33,30 | 7 | 23,30 | 5 | 23,80 | 7 | 50,00 | 11 | 57,90 | 0 | 0,00 | 47 |
| | Mucha | 8 | 25,80 | 1 | 4,20 | 1 | 3,30 | 2 | 9,50 | 1 | 7,10 | 3 | 15,80 | 0 | 0,00 | 16 |
| Domingo | Ninguna | 2 | 6,50 | 2 | 8,30 | 5 | 16,70 | 2 | 9,50 | 2 | 14,30 | 3 | 15,80 | 0 | 0,00 | 16 |
| | Poca | 7 | 22,60 | 9 | 37,50 | 9 | 30,00 | 9 | 42,90 | 3 | 21,40 | 4 | 21,10 | 1 | 100,00 | 42 |
| | Normal | 14 | 45,20 | 8 | 33,30 | 12 | 40,00 | 4 | 19,00 | 6 | 42,90 | 9 | 47,40 | 0 | 0,00 | 53 |
| | Bastante | 5 | 16,10 | 4 | 16,70 | 4 | 13,30 | 4 | 19,00 | 2 | 14,30 | 3 | 15,80 | 0 | 0,00 | 22 |
| | Mucha | 3 | 9,70 | 1 | 4,20 | 0 | 0,00 | 2 | 9,50 | 1 | 7,10 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 7 |

5. Discusión

En el actual trabajo de investigación, se analiza y comparan los resultados obtenidos a partir del cuestionario KIDMED y el cuestionario IPAQ-C, en niños y niñas de Educación Primaria, con edades comprendidas entre los 7 y los 13 años.

Antes de nada, debemos destacar que la situación de confinamiento en la que nos encontrábamos cuando los chicos y las chicas encuestados/as realizaron el KIDMED y el IPAQ-C posiblemente ha influido negativamente en los resultados, sobre todo en el caso del segundo cuestionario (IPAQ-C), al ser un test enfocado en la actividad física al aire libre o fuera de casa.

5.1 KIDMED

A continuación, analizamos los resultados obtenidos a través del cuestionario KIDMED a partir de tres apartados. Se realizan discusiones a partir de la respuesta general a las preguntas más significativas, por sexo y, por último, por edad.

5.1.1 Total

Analizando en primer lugar, los hábitos que consideramos más positivos y donde hemos obtenido una mayor diferencia en las respuestas, nos centramos primero en “desayunar un cereal o derivado” y según nuestros resultados, podemos afirmar que una abrumadora mayoría, concretamente el 95,7% lo lleva a cabo en su día a día. Creemos que, este es un dato muy positivo en nuestros niños y niñas, ya que los cereales, por lo general, son alimentos bajos en grasa y aportan una alta densidad de nutrientes para nuestro organismo. Aunque, sin embargo, sería conveniente que en el cuestionario KIDMED se indicara el tipo de cereal a consumir, para precisar unos resultados más exactos. Según la Fundación Dieta Mediterránea (Fundación Dieta Mediterránea, 2020), el consumo diario de cereales es indispensable por su composición rica en carbohidratos y, por lo

tanto, nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias.

En cuanto al uso de aceite de oliva en casa, observamos que la totalidad de los encuestados lo hacen. Comparando nuestros resultados con los de otros estudios realizados (Guillamón, Periago y Navarro-González, 2017) mediante el cuestionario KIDMED, observamos que el 100% de nuestra muestra usa aceite de oliva en casa frente al 84,4% de su muestra. En nuestra opinión es de vital importancia, el uso de este alimento, debido a que presenta numerosos beneficios para la salud como prevenir y reducir el desarrollo de muchas enfermedades, mejorar la salud intestinal o mejorar el sistema inmunológico. Los expertos recomiendan especialmente, el virgen extra.

El 99,3% de los encuestados “desayuna”, al igual que con los resultados de “desayunar cereal o derivado”, observamos que casi la totalidad de los niños/as lo hacen. Es un dato muy positivo comparado con el estudio de Segovia y Villares (2010), el cual es algo menos, debido a que son el 88% de los/as niños/as y adolescente españoles, los que desayunan diariamente. Además, añaden que la falta del hábito diario del desayuno afecta de forma negativa a la capacidad de resolver problemas, a la memoria reciente y a la atención. En general, los niños con hambre tienden a presentar más problemas emocionales, de comportamiento y académicos.

Otro de los aspectos positivos de forma general de nuestro estudio es que, el 92,9% de los encuestados/as no “toman golosinas o caramelos varias veces al día”. Estos resultados nos hacen ver que afortunadamente, los niños/as están concienciados acerca de lo perjudicial que puede ser para la salud, la ingesta de este tipo de alimento. Estudios relacionados con la ingesta de golosinas u otro tipo de alimentos parecidos a este como el de la revista “World Health Design” (2017), nos alertan de los daños que ocasionan al organismo, tales como aumento de peso, destrucción de la dentadura, celulitis, diabetes o ansiedad.

Sin embargo, hemos obtenido resultados que, en nuestra opinión, deben ser mejorables: Hemos observado que algunos resultados de nuestra encuesta no muestran una diferencia destacada entre los síes y noes de los alumnos/as. Para “toma una 2ª pieza de

frutas diariamente”, 42,9% de los encuestados sí lo hacen frente al 47,1% restante que no lo hace. Nuestra opinión coincide con la de los expertos, los cuales, nos indican y recomiendan que debemos tomar 5 piezas de frutas al día, como mínimo. Lo que sacamos de nuestro estudio es que aún falta mucho para concienciar a la ciudadanía sobre esto. Mismo caso nos encontramos cuando preguntamos si “toman verdura fresca ”cada día y la respuesta es que el 45% de los niños y niñas no lo hace. Si comparamos nuestro estudio realizado en Andalucía con el que realizaron en Valencia Alba, Gandía, Olaso, Regalado y Garzón (2012), observamos que existe mayor cantidad de niños andaluces que ingieren verdura diaria que en la Comunidad Valenciana con un 30,17%.

Otro de los resultados obtenidos donde no se muestra una gran diferencia es en el “consumo de pescado varias veces a la semana” donde un 62,1% de los encuestados/as lo hace. Este resultado, en nuestra opinión, aún se encuentra muy lejos del objetivo de elevar a la totalidad, el consumo de pescado por cada persona. Un dato que nos ha parecido curioso, a la vez que importante es que según Simopoulos, (1999), existen poblaciones con un alto consumo de pescado, como los esquimales, japoneses, coreanos o taiwaneses, los cuales, presentaban una tasa muy baja de infartos al miocardio además de otras afecciones como la hipertensión, artritis reumatoide, violencia y depresión. Por lo que deberemos concienciar más aún a la población de la importancia del pescado en la dieta.

Finalmente, hablamos de la ingesta de queso o yogur. El 36,4% de los encuestados/as toman 2 yogures o 40 gr de queso al día. Se aprecia una diferencia de un 14,5% más, con respecto al estudio realizado en Murcia por Guillamón, Periago y Navarro-González (2017) donde son un 21,9%.” La Fundación Dieta Mediterránea, (2020) nos informa acerca del consumo de leches fermentadas (yogur, etc.) y lo asocia a una serie de beneficios para la salud porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal. Por lo que la muestra escogida para esta investigación lleva a cabo una mejor alimentación en este conjunto de alimentos.

Por lo tanto, los encuestados y las encuestadas, siguen una alimentación saludable, aunque debemos aclarar que en este cuestionario hay preguntas que no son muy

específicas como, por ejemplo, la referente a si se toma una pieza de fruta o un zumo de frutas diario, ya que ese zumo sería comparable a la fruta en el caso de que fuese natural y no de bote. Por otro lado, como hemos explicado anteriormente, el confinamiento ha podido influir en los resultados ya que en el caso de la cuestión “acude a un centro de comida rápida una vez o más a la semana” seguramente, en el caso de no haber estado encerrados, el número de alumnos/as que hubiese respondido afirmativamente a esta cuestión sería mayor.

5.1.2 Sexo

Analizando los resultados obtenidos a partir del sexo de los encuestados/as, no hemos encontrado una diferencia destacable entre ambos, es decir, entre los resultados entre chicos y chicas, no hay un resultado concluyente.

Uno de los resultados que tomamos como positivo es que “tomar fruta o zumo natural todos los días”, son 59 chicos, representando un 76,6% de su total, los que lo hacen; frente a 57 chicas, siendo estas un 90,5% de su total, por lo que existe una diferencia a favor de las chicas del 13,9%. El estudio de Pérez, Bayona, Mingo y Rubiales (2011), donde se realiza una investigación en niños/as en 2008, nos indica que un 92,6% de chicos “toman fruta o zumo natural a diario”, mientras que son el 84,2% son chicas. Comparando cada estudio, en la muestra escogida en 2008, hay un gran aumento en chicos comparado con el actual, en cuanto a las chicas, se produce una pequeña bajada de esta ingesta.

También positivamente y en este mismo estudio, son un 33% de chicos y un 68,4% de chicas las que acuden a un centro de comida rápida a la semana, chocando con nuestro estudio, donde son 10,4% de niños los encuestados y 15,9% de niñas los que acuden. Se observa una positiva bajada pronunciada, sobre todo en chicas. Esto puede ser debido, a las campañas de radio y televisión sobre la concienciación de acudir lo menos posible a lugares de comida rápida y los avances en cuanto a la alimentación, donde se recomienda una dieta equilibrada, tratando de evitar estos lugares. Hace 12 años, la respuesta a lo comentado era mucho menor. Lo mismo ocurre en la pregunta sobre “tomar golosinas y

caramelos varias veces al día. Solo lo hacen un 7,9% de chicas y 6,5% de chicos lo hacen frente al 42,1% de chicas y 25,7% de chicos en 2008. (Pérez Gallardo et al., 2011)

Un dato algo más negativo lo obtenemos a partir de la pregunta que hace referencia a “tomar frutos secos regularmente, son 33,8% los chicos y 44,4% las chicas andaluzas los que lo llevan a cabo. Comparando nuestros resultados de niños y niñas andaluces con el estudio realizado en Cataluña, concretamente en Colegio Baix Montseny de Barcelona por López, Román-Viñas y Ruiz (2017), son un 34.3% en chicos, prácticamente igual a lo obtenido en Andalucía, aunque en chicas, son un 26,6 las que lo hacen, difiriendo de Andalucía en un 18,2%. Para reafirmarnos en nuestros malos resultados, la Fundación Española del Corazón, (2020) aconseja tomar unos 50 gramos diarios de frutos secos aproximadamente, ya que estos proporcionan grandes fuentes de minerales con propiedades antioxidantes o gran aporte vitamínico.

Por último, al analizar la pregunta “toma bollería industrial para desayunar” obtenemos unos resultados muy parecidos entre chicos y chicas, siendo un 23,4% y un 23,8% respectivamente. No son resultados malos o negativos, pero podrían ser mejores, ya que los expertos nos alertan de lo perjudicial que puede llegar a ser para la salud mantener este tipo de prácticas. Según el área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, (2018), en los desayunos de los niños españoles “hay un excesivo consumo de productos azucarados, de bollería industrial de todo tipo” por lo que nos reiteramos en que nuestros resultados son aceptables.

A modo de resumen, ambos sexos cumplen, en la mayoría de las preguntas, con unos valores adecuados establecidos. Sin embargo, en preguntas como, “tomar fruta diariamente” y “tomar una segunda fruta diaria” destacan las chicas frente a los chicos

5.1.3 Edades

Antes de hablar de las diferencias encontradas entre edades, debemos aclarar que en el caso de los niños/as encuestados/as con 13 años, únicamente 2 participaron en este estudio por lo que no es comparable con otros grupos de edades en lo que el nivel de

participación ha sido mucho mayor, aun así, hemos incorporado los resultados obtenidos en nuestro trabajo y hablaremos de estos en este apartado.

Partiendo en primer lugar, de datos que consideramos positivos, la mayor parte de los niños/as no acude de forma regular a un centro de comida rápida a excepción del 10% de 7 años, 15,4% de 8 años, 6,9% de 9 años, 23,8% de 10 años, 7,9% de 11 años y 15,9% de 12 años. Estos datos los podemos comparar con el estudio realizado por Rivas y Martos, (2018), los cuales han realizado una investigación sobre si la población adolescente escolarizada de Guadix (Granada) dispone de unos hábitos alimentarios conforme a lo establecido en los patrones que caracterizan y definen la Dieta Mediterránea (DM). Nos damos cuenta de que, nuestros resultados pueden considerarse mejores, debido a que los niños de entre 12 y 13 años de su muestra, acuden un 20,4% a un centro de comida rápida, además para la franja de 14 a 16 años, la frecuencia de visita es aún mayor, con el 21,6%.

Continuando con este mismo estudio, pero con un dato algo más insuficiente, sus resultados en niños y niñas de 12 a 13 años acerca de tomar legumbres de forma regular muestran que el 69,4% de ellos lo hacen. Estos datos demuestran que, en esa franja de edad, existe una mejoría frente a nuestros resultados, donde toman legumbres el 44,13% de los alumnos de 12 y 13 años.

Haciendo referencia al aceite de oliva, todos, es decir, el 100% de nuestros niños y niñas encuestados lo usan o utilizan en casa en su día a día. Estos datos tan positivos e importantes lo corroboran Oliva et al. (2013) en su estudio sobre el impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario, donde el 100% de las familias utilizan el aceite de oliva como principal grasa para cocinar.

En cuanto a si el alumnado desayuna, todos nuestros niños y niñas lo hacen, exceptuando 1 de 12 años, representando el 5,3% de su franja de edad, por lo que lo consideramos unos grandes resultados. Al igual que en el estudio previamente mencionado donde para una franja de edad de entre 9 y 15 años, el 90,9% de los niños/as estudiados desayuna,

mostrando así, que nuestros encuestados cumplen en mayor medida con este hábito tan necesario. Además, la mayoría toma un lácteo en el desayuno exceptuando 3,3% niño/a de 7 años, 19,2% de 8 años, 10,3% de 9 años, 23,8% de 10 años y 10,5% de 12 años. Estos datos son por lo general, positivos ya que, según Britos, (2014.) el consumo de lácteos, en particular leche y yogur, es clave para asegurar la ingesta de calcio, un nutriente que está muy relacionado con la calidad de la formación ósea (la máxima incorporación de calcio al hueso se produce en la edad escolar y adolescencia) y con cierto efecto protector en materia de prevención de obesidad e hipertensión arterial.

Por último, en cuanto al consumo diario de golosinas por parte de niños y niñas, son relativamente datos aceptables, aunque los expertos aconsejan reducir al mínimo estas ingestas. Solo lo llevan a cabo un 3,3% de niños/as de 7 años, 15,4% de 8 años, 14,3% de 10 años, 7,7% de 11 años y 5,3% de 12 años. Según la Encuesta Nacional de Alimentación en la población Infantil y Adolescente (Encuesta ENALIA, 2015), realizada entre los meses de noviembre de 2012 y noviembre del 2015, son un 4,13%, los niños y niñas de entre 10 y 17 años que consumen golosinas, observándose en nuestras edades, que el consumo es algo mayor y, por tanto, resultados peores.

Como resultado y a modo de resumen, hemos obtenido que los niños/as de 11 años son los que más fruta toman. El grupo de alumnos/as de 13 y 7 años son los que más verdura fresca o cocinada consumen, al igual que ocurre con la ingesta de pescado de forma regular. Por otro lado, los/as chicos y chicas de 10 años son los que más acuden a los centros de comida rápida. Los/as encuestados de 13 y 10 años son los que más legumbres consumen. Los niños y las niñas de 8 años son los que más pasta y arroz toman diariamente. El total de los/as chicos/as con 11,12 y 13 años consume un cereal o derivado en el desayuno. Los/as encuestados/as con 10 años son los que más frutos secos ingieren regularmente. En cuanto al uso de aceite de oliva, debemos destacar que los 140 encuestados y encuestadas han respondido afirmativamente a dicha pregunta. En el caso de la cuestión que hace referencia a si los/as niños/as desayunan o no, prácticamente todos lo hacen a excepción de los/as encuestados/as con 12 años. Todos/as los/as chicos/as de 11 y 13 años desayunan un lácteo. Los/as alumnos/as de 12 años son los/as

que más bollería consumen en el desayuno. Los/as niños/as de 10 años son los que más queso y yogurt. Por último, los chicos y las chicas que más golosinas y caramelos diarios toman son los/as de 8 años.

5.2 IPAQ - C

A continuación, analizamos los resultados obtenidos a través del cuestionario IPAQ-C a partir de tres apartados. Se realizan discusiones a partir de la respuesta general a las preguntas más significativas, por sexo y, por último, por edad.

5.2.1 Total

Tras el análisis de forma global de los encuestados en el cuestionario IPAQ-C, nos encontramos con que en la pregunta 1, las actividades más practicadas han sido: "Salto a la comba" realizado por el 39,7% de los encuestados/as, "Pilla-pilla" con el 66,4%, "Caminar" con el 64,3%, "Bailar" con el 67,9%, "Aeróbic" con un 38% y "Otros" con el 63% (88). Comparando nuestros resultados con otros estudios españoles como el de Cantó, López y Guillamón (2019), coincidimos en algunas actividades que también son las más practicadas como el "Pillapilla" con el 43,7% o "caminar" con el 72,9% de su muestra.

Por el contrario, y según nuestros resultados, las actividades menos realizadas por la muestra de alumnos y alumnas de primaria son el "rugby" con un 97,1%, "hockey" con un 99,3%, "atletismo" con un 95,7% y "equitación" con un 97,9%. También se producen resultados parecidos con el estudio mencionado anteriormente donde las actividades menos practicadas también son, entre otras, el "rugby" con un 89,5% o el "hockey" con el 88,9%.

A modo general, las actividades más practicadas por los niños y niñas encuestados/as en este cuestionario son: Saltar a la comba, el "Pillapilla", caminar, bailar y otros.

Por el contrario, las actividades menos practicadas por los niños y niñas encuestados/as son patinar, hockey, rugby, Atletismo y Equitación.

En nuestra opinión, son unos resultados que por lógica podían ser más esperados, debido a que actividades como saltar a la comba, jugar al pillapilla, caminar o hacer aeróbic, normalmente, se pueden realizar desde casa y con ningún o apenas materiales para su realización. Sin embargo, creemos que los resultados de esta investigación han sido interferidos por ser deportes más comunes en otros países, pero, sobre todo, por el confinamiento provocado por el COVID19. Si este no hubiera llegado hasta nuestro país, quizás actividades como cualquier deporte, donde se requieren materiales o más de una persona, hubieran sido los más comunes entre nuestros niños y niñas.

En cuanto a la pregunta 2 acerca de la clase de Educación Física en los últimos 7 días, destacamos positivamente, que fueran pocos 1,4% de los encuestados/as, los que no estuvieron activos casi nunca. Si lo comparamos con el estudio realizado por Txabarri y Raya (2017), un 4% de los encuestados/as afirmaron que casi nunca lo habían estado. Por lo que presentan un buen grado de actividad física.

En lo referido a la pregunta sobre la actividad física en horas de descanso y hasta la comida, respectivamente, son solo el 3,6% de niños/as los que corrieron y jugaron intensamente hasta el descanso y solo un 1,4% de niños/as los que corrieron y jugaron intensamente hasta la comida. Pensamos que esto puede ser debido a que, en los tiempos de descanso y en horas cercanas a la comida, prefieren tener otros entretenimientos como jugar con las tecnologías, ver la tele y estar en el sofá, por lo que son pocos los que se encuentran en actividades físicas de alta intensidad.

En cuanto a la frecuencia de días a la semana en los que los encuestados/as practican deporte, la mayoría de los niños/as, es decir el 38,6%, estuvieron muy activos/as entre 2-3 días. Sin embargo, según Román Viñas, et al (2006), el 60% de su encuestados realizan mucha actividad física al menos 2 veces a la semana. Por lo que nuestros resultados son mejorables.

Los días que se realizó actividad física con más frecuencia fueron el miércoles y el viernes. Teniendo en cuenta que el miércoles el 3,6% de niños/as no hicieron ningún tipo de

actividad física y el viernes solo el 2,9% de niños/as no hicieron ningún tipo de actividad física. Esto puede ser debido a que, entre semanas, los alumnos se encuentran realizando actividad física en el colegio, jugando en el recreo o en alguna actividad/deporte extraescolar, por lo que es posible que los datos de baja frecuencia de actividad física sean debido a esto. Además, este razonamiento coincide con los resultados que hemos obtenido para los días donde se realizan menos actividad física, es decir, los sábados y domingos. Teniendo en cuenta que el sábado el 7,9% de niños/as no hicieron ningún tipo de actividad física y el domingo el 11,4% de niños/as no realizaron ningún tipo de actividad.

5.2.2 Sexo

En cuanto a lo referido a la pregunta 1, según nuestros resultados, una de las actividades más realizadas por las niñas es el “pillapilla”, solo no realizado por el 30,9% de ellas, caminar, no realizado por el 27,9%, bailar, no realizado por el 10,3% y otros, no realizado por el 35,2% de ellas. Estos resultados los podemos comparar con los realizados por Fernández, Suárez, Feu y Suárez (2018), aunque coincidimos en el “pillapilla”, donde las que no lo realizan solo representan el 28%. Para caminar no existen coincidencias, ya que, las niñas que no lo realizan representan el 12% y las niñas que no bailan representan el 62,6% en una muestra de 3227 alumnos.

En cuanto a los niños, no existen similitudes entre nuestros resultados, concretamente en las actividades más realizadas ya que, para el “pillapilla” son un 28,2% los que no lo hacen frente al 36,1% de nuestros resultados. Igual para caminar, donde representan el 11,8% frente al 43,1% de nuestra muestra.

Según el estudio realizado a niños y niñas de entre 6 y 12 años por Luengo Vaquero (2007) la danza es la actividad más practicada por las niñas, siendo un porcentaje del 25,9%, seguida del balonmano que es practicado por el 22,2% y de la natación, el ping pong y la gimnasia rítmica, realizadas por un 11,1%. Debemos destacar que en las opciones de nuestro cuestionario no se encontraban ni el ping-pong ni la gimnasia rítmica pero las demás actividades sí. En general, estos resultados difieren de los nuestros ya que ni la

natación ni el balonmano son las actividades más practicadas, pero en el caso de la danza encontramos cierta similitud ya que se encuentra entre las 5 más realizadas por las niñas. En el caso de los chicos, el fútbol es el deporte más practicado por el 23,9%, seguido del balonmano y las artes marciales practicados ambos por el 21,7% y como tercera actividad más practicada tenemos el tenis, realizada por el 8,6% de los encuestados, estos resultados difieren por completo con los de nuestro estudio ya que ninguna de estas actividades son las más practicadas por ningunos de nuestros encuestados, de hecho, el balonmano es una de las actividades menos practicadas por los niños según nuestros resultados.

En nuestra opinión, consideramos que por desgracia y aunque la sociedad está en situación de cambio, hay algunas actividades como, por ejemplo, la danza que se siguen relacionando más con las mujeres que con los hombres, por eso pensamos que debido a esto podemos encontrar diferencias en actividades como esta, ya que la danza, en este caso, es una actividad fácil de realizar en casa, que no necesita de materiales ni de grandes espacios para poder practicarla.

Sin embargo, si nos centramos en las actividades menos realizadas por las niñas, obtenemos totales similitudes, ya que el rugby y el hockey, con el 98,5% en nuestros resultados y con un 90,1% y 81,2%, en los suyos, respectivamente, son las actividades menos realizadas por ellas en ambos estudios.

En lo referido a los niños, no encontramos ninguna similitud, no hay coincidencias en actividades no realizadas.

En resumen, no existen grandes diferencias entre niños y niñas en función de las actividades más practicadas ya que ambos coinciden en el "Pillapilla" y "caminar", aunque difieren en que los chicos prefieren "otros" frente a las chicas que eligen "la danza". En cuanto a las que menos practicaron, coinciden en el hockey y la equitación, sin embargo, difieren en el patinaje y el balonmano, menos practicado por los niños y el rugby por las niñas.

En cuanto a la frecuencia de actividad física en los últimos 7 días, destacamos positivamente que, tanto en niños como en niñas, son solo el 1,4% y el 1,5%, respectivamente, los que no han estado casi nunca activos en los 7 días previos a realizar las encuestas.

Por lo que, consideramos que son unos datos muy buenos ya que la Organización Mundial de la Salud (OMS 2018) nos recomiendan que los niños y niñas de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, además, estos hábitos reportan un beneficio aún mayor para la salud. Según los datos resultantes de la encuesta Esca, sacada de un informe sobre la actividad física en niños y adolescentes en España (Román Viñas, Serra Majem, Aznar Laín, Zazo, & Martínez, 2018) a una población de 3 a 14 años, solo el 34% de los niños y el 27% de las niñas llevan a cabo dicha recomendación durante los 7 días de la semana. El estudio realizado en Murcia también sacado del mismo informe sobre la actividad física en niños y adolescentes en España (Román et al., 2018) utiliza dicho criterio, pero en lugar de ser 7 días a la semana, lo hace respecto a 5, mostrando que el 23% de los individuos encuestados (muestra de 3 a 18 años, estando la media en 11,8 años), cumple esta recomendación, siendo el 31% niños y el 15% niñas.

Por lo tanto, tanto los resultados obtenidos en nuestro estudio como los mencionados anteriormente, confirman que los/as niños/as y adolescentes, en general, llevan una buena rutina de actividad física, siguiendo las recomendaciones establecidas por la OMS, y tanto en nuestra investigación como en la realizada mediante la encuesta Esca, no encontramos una gran diferencia entre chicos y chicas, aunque en el caso del estudio realizado en Murcia, sí que existe una diferencia mayor entre ambos sexos, por lo que los resultados de dicho estudio, difieren de los nuestro, aunque debemos tener en cuenta que en el IPAQ-C se analiza la actividad física realizada durante 7 días y en este se hace referencia a 5, por lo tanto, no exactamente igual al nuestro.

En cuanto a la frecuencia de días a la semana en los que los encuestados/as practican deporte, la mayoría de las niñas, que en este caso es el 38,2% lo hacen de forma muy activa y la mayoría de los niños, que en este caso es el 38,9%, también lo hacen de forma muy activa. Sin embargo, observamos una disminución de porcentajes en los resultados comparados con el Estudio EnKid, realizado por Roman., et al (2000) los cuales señalan que sólo el 32,2 % de los chicos y un 17,8 % de las chicas hacen deporte de tres días a la semana, en adelante, en su tiempo libre.

Según el estudio ALADINO (2015), sacado del informe sobre la actividad física en niños y adolescentes en España (Román et al., 2018) el cual aporta información de sedentarismo en niños y niñas españoles de 6 a 9 años, el 83% de los niños y el 84% de las niñas pasa alrededor de dos horas al día ante una pantalla (televisión, ordenador o consola) y con una actitud sedentaria. En nuestro estudio, En los últimos 7 días, la mayoría de las niñas, que en este caso es el 57,4% “estuvieron sentadas” hasta la comida. Por el contrario, ninguna de las niñas encuestadas “corrió o jugó intensamente”. En los últimos 7 días, la mayoría de los niños, que en este caso es el 50% “estuvieron sentados” hasta la comida. Por el contrario, la menor parte, que en este caso es el 2,8% “corrieron o jugaron intensamente”.

Como podemos comprobar, ambos estudios coinciden en que son las niñas las que tienen una actitud más sedentaria que los niños, aunque debemos recordar que la situación en la que se han realizado dichos estudios no es la misma. Según Vila (2001), las chicas se dedican más a otras actividades relacionadas con los estudios y es por esto por lo que pueden comprender de forma distinta a los niños, el tiempo que pueden emplear en otras actividades, esta teoría se vería reflejada en nuestro estudio ya que es mayor el porcentaje de niñas que durante la mañana se dedican a realizar tareas de clase, leer... que el de niños.

En los últimos 7 días, la mayor parte de las niñas, es decir el 39,7% de las encuestadas, estuvieron muy activas entre 4-5 tardes, aunque también el 38,2% de ellas realizaron actividad física entre 2-3 tardes. Además, debemos añadir que el 100% de las niñas encuestadas hicieron actividad física al menos una tarde. En los últimos 7 días, la mayoría

de los niños, es decir el 44,4% de los encuestados, estuvieron muy activos entre 2-3 tardes. Por el contrario, solo el 1,4% de ellos no realizó ningún tipo de actividad física por la tarde. Según el estudio ALADINO (2015) sacado del informe sobre la actividad física en niños y adolescentes en España (Román et al., 2018) el 69% del alumnado de 6 a 9 años realizan algún tipo de actividad física o deporte en horario extraescolar, siendo el porcentaje de niños (73%) mayor que el de niñas (66%). En 2011 se realizó la misma encuesta, y los datos fueron muy similares ya que el 74% de los encuestados y el 63% de las encuestadas estaban apuntados a alguna actividad físico-deportiva.

En primer lugar, debemos destacar que hemos relacionado el número de tardes en la que los niños y niñas están activos con el porcentaje de alumnos/as que están inscritos a una actividad físico-deportiva ya que ambas se realizan por la tarde y consideramos que si un chico o chica tiene una rutina en la que realiza deporte unas determinadas tardes a la semana, la ha intentado mantener lo máximo posible durante dicho confinamiento adaptándose al espacio y materiales que tenga en casa, pero también cierto que los datos no van a ser 100% comparables ya que no reflejan la misma situación. Teniendo en cuenta esto, debemos destacar que en ambos estudios la mayoría de los/as encuestados/as realiza actividad física por las tardes, pero debemos decir que en el estudio ALADINO sacado del informe sobre la actividad física en niños y adolescentes en España (Román et al., 2018) existe una pequeña diferencia entre el porcentaje de ambos sexos, siendo superior el porcentaje de varones, y que, en nuestro caso, también encontramos esa pequeña diferencia, pero son las chicas las que están más activas por las tardes que los chicos. Además, también podemos destacar que, con los años, el porcentaje de los niños que practican deportes por la tarde se ha mantenido prácticamente igual, pero en el caso de las niñas podemos ver que ha aumentado.

Según Vila (2001), las razones para que haya esta pequeña diferencia entre chicos y chicas es que es posible que existan representaciones sociales complejas sobre el deporte, en las que el deporte con la competición y los deportes de equipo, están relacionados con los niños y no con las niñas, a las que se les asocia otro tipo de actividades como la danza, pero debido a la sociedad cambiante en la que vivimos, esta visión se está dejando atrás y

es por ello por lo que cada vez hay más niñas que deciden hacer deporte. Otra de las teorías que se barajan es que gran parte de la población infantil y juvenil que realiza deporte lo hace de forma competitiva, es decir, los niños y niñas que desde la etapa de primaria practican algún deporte que les gusta, siguen compitiendo con los diferentes sacrificios y esfuerzos que este supone. Las niñas que realizan deportes de equipo no aceptan la reclusión al ámbito de lo femenino y por ello piden jugar con igualdad en equipos mixtos, algo que actualmente se considera prácticamente imposible por lo que lleva a muchas a abandonar el deporte. Nosotros consideramos que además de estas dos teorías, como hemos repetido varias veces a lo largo de esta discusión, hay una gran cantidad de deportes que se siguen considerando exclusivos para el sexo masculino, por lo que, si hay algunas niñas a las que le agrada ese deporte como, por ejemplo, el fútbol, el baloncesto... el hecho de que les etiquete como “poco femeninas” puede hacer que decidan no inscribirse y dedicarse a otras actividades, esta teoría se argumenta en la tesis de Macías Moreno (2005, p. 82) donde encontramos una serie de creencias que se tienen respecto a la feminidad de las deportistas como, por ejemplo, “las mujeres que participan y sobresalen en deportes que requieren contacto físico son masculinas”, “las mujeres que participan en entrenamientos energéticos se pondrán feas, abultarán sus músculos y perderán su feminidad”, “la participación en ciertos deportes influirá en la preferencia sexual de una atleta, la apariencia masculina hace a las mujeres lesbianas. Las deportistas de élite son necesariamente lesbianas” ... dichas creencias afirman nuestra teoría.

El día en el que los niños han realizado más actividad física es el jueves ya que solo el 2,8% de los niños encuestados no realizaron actividad física y el día que menos es el domingo, ya que el 13,9% de ellos no hacen ningún tipo de actividad. En nuestra opinión, que el domingo sea el día en el que menos activos están los niños es normal, ya que el fin de semana y concretamente, este día, se suele usar para descansar un poco, estar más tranquilos con la familia... y tanto las tareas de clase como la actividad física entre otras cosas, se realizan entre semana.

5.2.3 Edades

Haciendo referencia a las actividades más realizadas por los niños y las niñas, podemos decir que una de ellas es saltar a la comba, en la que se observa claramente que, aunque sea la más practicada, solo es realizada por la mayoría entre 1-2 veces. Es practicada entre 1-2 veces por semana por el 19,4% de los chicos y las chicas de 7 años, por el 41,7% de los/as encuestados/as de 8 años, así como por el 23,3% de los individuos con 9 años, el 38,1% de los/as de 10 años, el 21,4% de los/as alumnos/as de 11 años y el 26,3% de los/as chicos/as de 12 años. Por otro lado, encontramos el apartado denominado como “otros” que abarca diferentes actividades, realizado por el 19,4% de los niños/as de 7 años entre 3-4 veces a la semana, por el 33,3% de los/as encuestados/as de 8 años entre 1-2 veces, por el 23,3% del alumnado con 9 años entre 3-4, por el 19% de los/as chicos/as de 10 años entre 3-4 veces, por el 50% de los/as de 11 años entre 3-4 veces y por el 57,9% de los/as de 11 años entre 3-4 veces. Además de estas dos actividades, que han sido las más realizadas, podemos añadir también caminar, juegos como el pillapilla y bailar.

En nuestra opinión, estos resultados se han visto afectados por el estado de cuarentena en el que nos hemos encontrado ya que, como podemos comprobar, son actividades que podemos realizar en espacios pequeños como nuestra casa y no requieren de salir al exterior y, además, prácticamente no precisan de materiales, por lo que podemos practicarlas con facilidad en cualquier momento. También podemos añadir que no tienen ninguna dificultad por lo que tanto los niños de 7 años como los 13 pueden realizarlas sin problema alguno.

Según el estudio sobre la fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C (Manchola, Bagur, y Girabent, 2017) a una muestra de 72 niños/as de entre 8 y 14 años, la actividad más realizada fue caminar como ejercicio en un 33,8%, comparando dicho resultado con el de nuestro estudio, vemos que hay una diferencia ya que en nuestro caso las dos más practicadas fueron saltar a la comba y las diferentes actividades que podemos incluir dentro de “otros”, aunque es cierto que según nuestros resultados, caminar se encuentra entre las 5 actividades más realizadas. Por otro lado, el 31,5% de los/as niños/as encuestados/as practicaron otro tipo de actividad física

incluidas en el apartado “otros”, dicho dato coincide con nuestro estudio, ya que la podríamos considerar como la segunda actividad más realizada.

Según Vila (2001), las actividades deportivas estrellas entre los niños de 1-17 años en Barcelona son la natación y el fútbol, destacando que, desde las primeras edades, la natación es el deporte más practicado por estos niños y niñas, pero que a medida que, sobre todo, los niños van creciendo, el fútbol se convierte en el deporte más practicado casi por el 50% de los niños. Si además del deporte, hablamos de actividad física, también podemos destacar actividades como la danza, ir en bicicleta, correr... Sin embargo, el porcentaje de niños/as que realizan dichas actividades es mucho más pequeño, siendo un 3,47% los/as que hacen danza y el 12,25% los/as que hacen una actividad física sistemática como correr, caminar, ir en bici... Estos resultados no son semejantes a los de nuestro estudio ya que, en nuestra investigación, las actividades más realizadas son principalmente actividades físicas como tal y no deportes debido a la situación de confinamiento, como hemos explicado anteriormente, por lo tanto, lo que más han practicado los niños y las niñas es la danza, caminar, saltar a la comba, entre otras actividades.

Según el estudio realizado a niños y niñas de entre 6 y 12 años por Luengo Vaquero (2007), el deporte estrella es el balonmano, realizado por el 21,9% del alumnado, seguido por el fútbol y las artes marciales, practicados por el 16,4%, en tercer lugar, encontramos la danza con el 10,9% y, por último, el ping – pong y la natación con el 8,2%. Comparando este estudio con el nuestro vemos que ambos difieren en los resultados, excepto en la danza que tanto en uno como en otro es de las actividades más practicadas.

En cuanto a las actividades menos practicadas, destaca en primer lugar el hockey, no practicado por ninguno/a de los/as niños/as de 7-11 años y no realizado por el 94,7% de los/as de 12 años. La siguiente actividad menos practicada es la equitación, no realizada por ninguno/a de los/as chicos/as de 7, 8 y 11 años y no practicada por el 96,7% de los/as niños/as de 9 años, por el 95,2% de los/as de 10 años y por el 94,7% de los/as de 12 años. Además de estas dos actividades, que son las menos practicadas, podemos añadir también patinar, el rugby y el atletismo.

Al igual que hemos explicado anteriormente, estos resultados se han visto afectados por el confinamiento ya que para poder realizar dichas actividades se necesitan grandes espacios o pistas y diferentes materiales o en el caso de la equitación, se precisa un caballo como mínimo, por lo que de forma general es complicado practicarlas en un apartamento sin salir de casa.

Según un estudio sobre la fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C (Manchola et al., 2017) realizado por la Universidad de Barcelona, la actividad menos realizada fue esquiar con el 96,8%, dicha actividad no se encuentra entre las opciones de nuestro cuestionario y, además, en el caso de haberlo estado también sería la menos practicada ya que es imposible practicarla en casa.

Según el estudio sobre la fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C (Manchola et al., 2017) realizado a niños y niñas de entre 8 y 14 años, el porcentaje más alto de respuesta, un 50,9% estuvo “siempre” muy activo/a, seguido de un 33,3% que estuvo muy activo/a “a menudo”. Comparándolos con nuestros resultados, encontramos diferencias y similitudes ya que, dichos ítems son también los más votados en nuestro estudio, pero en este caso, la mayoría de los niños y las niñas siempre está muy activo/a y en nuestro caso la mayor parte de los/as encuestados/as lo está “a menudo”.

Por otro lado, haciendo referencia al estudio realizado sobre la actividad física en niños colombianos de entre 6 y 12 años (De la Torre, K. C., Rodero, E. A., & David, M. A. 2017) la mayoría de los alumnos y alumnas, el 67% estuvo siempre muy activo durante las sesiones de Educación física, resultado que coincide con el estudio nombrado anteriormente y como comentamos, haciendo referencia a nuestro estudio, dicho ítem era de los más votados, pero no el que más.

Por el contrario, en los últimos 7 días, la menor parte de los encuestados/as de 7 años, el 3,2% de los niños/as solo estuvo muy activo “a veces” durante las clases de Educación Física y el 3,2% no lo estuvo “casi nunca”. De 8-11 años ninguno/a de los encuestados/as estuvieron activos “casi nunca”. De 12 años, el 5,3% no estuvo muy activo/a “casi nunca”.

Según el estudio sobre la fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C (Manchola et al., 2017) realizado a niños y niñas de entre 8 y 14 años, el porcentaje más bajo de respuesta, un 0.9% no hizo educación física y el 1,4% no estuvo activo “casi nunca”. En este caso, los resultados de este estudio no coinciden con el nuestro ya que en el nuestro hay más alumnos/as inactivos y en este predomina el no estuvo activo “casi nunca”.

Haciendo referencia al estudio realizado sobre la actividad física en niños colombianos de entre 6 y 12 años (De la Torre et al., 2015), el 2% de los/as encuestados/as no realizaron Educación Física y otro 2% no estuvo muy activo/a casi nunca, coincidiendo con el estudio anterior pero no con el nuestro.

Los resultados del estudio sobre la fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C (Manchola et al., 2017) realizado a niños y niñas de entre 8 y 14 años confirman que el porcentaje más alto, un 25% corrió y jugó bastante, haciendo referencia a nuestro estudio debemos decir que los resultados difieren ya que, en nuestro caso, únicamente los alumnos/as de 7 (dicho grupo de edad no se incluye en este estudio) y 13 años corrieron o jugaron bastante. La mayor parte de los chicos y las chicas de las demás edades se dedicaron a correr o jugar un poco.

Según el informe sobre la actividad física en niños y adolescentes en España (Román et al., 2018) el 47% de los niños y las niñas de 1º a 3º de primaria realizan actividad física durante el tiempo de descanso en el colegio, es decir, el recreo. El 30% de los chicos y las chicas de 4º a 6º, el 20% de 1º y 2º de Secundaria y un 14% de 3º a 4º de Secundaria. El resto del alumnado emplea su tiempo de descanso o de recreo en otras actividades en las que no se requiere la actividad física como, por ejemplo, hablar, jugar a los cromos...

Hemos querido relacionar el tiempo de descanso de los colegios, lo que conocemos como el recreo, con el tiempo de descanso en casa ya que es un momento que los encuestados y las encuestadas han dedicado a hacer libremente lo que querían y en el que descansaban de las tareas de clase. Comparando dichos resultados con los nuestros, no encontramos similitudes ya que, según nuestra investigación, los niños que estuvieron más activos son los de 7 y 13 años, y todos los demás hicieron actividad física y se movieron, pero no en

exceso (en los recreos las actividades que se suelen hacer son de mucho movimiento como el fútbol) y según este informe los niños de entre 1º y 3º deberían estar muy activos en los tiempos de descanso, aunque sabemos que ni la situación ni las condiciones son las mismas.

Según el estudio sobre la fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C (Manchola et al., 2017) realizado a niños y niñas de entre 8 y 14 años, el porcentaje más bajo, un 17,1% de los/as encuestados/as corrió o jugó intensamente. Si comparamos estos resultados con los de nuestra investigación podemos ver que los datos son similares ya que la menor parte de nuestros/as chicos y chicas encuestados/as de 7, 8, 10 y 11 años corrieron o jugaron intensamente. Por otro lado, el 18,1% de los individuos paseó por los alrededores, y en nuestro caso también encontramos tres grupos de edades, 9, 12 y 13 años en las que la menor parte de los niños/as realizaron dicha actividad.

Haciendo referencia al estudio sobre la fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C (Manchola et al., 2017) realizado a niños y niñas de entre 8 y 14 años, el porcentaje más alto, un 30,1% estuvo sentado/a, dato que se corresponde a los resultados de nuestro estudio ya que todas las edades, excepto el grupo de 12 años, estuvieron sentados hasta la hora de la comida.

Según el estudio sobre la fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C (Manchola et al., 2017) realizado a niños y niñas de entre 8 y 14 años, el porcentaje más bajo, un 11,6% ha corrido o jugado intensamente. Si comparamos este dato con nuestros resultados, podemos ver como ambos coinciden ya que, en nuestro caso, ninguno de los/as niños/as de 9-13 años, corrieron o jugaron intensamente y en el caso del grupo encuestado con 7 años, solo el 3,23% lo hizo, aunque como mencionamos anteriormente, dicho rango de edad no está incluido en este estudio.

En nuestra opinión, a medida que los/as niños y niñas encuestados van creciendo en edad, pasan menos tiempo durmiendo como puede ocurrir, por ejemplo, con los niños de 7 años, y al estar encerrados y no poder salir, necesitan jugar, moverse más y estar más activos para poder expulsar adrenalina, desahogarse y evadirse un poco de la situación de confinamiento. Además, los profesores y las profesoras de Educación física mandan tareas

más complejas y en las que se requiere de más movimiento a los/as alumnos/as más mayores ya que, por lo que determinados profesores de dicha asignatura nos han comentado, a los pequeños/as se les están mandando pequeñas tareas y muchas de ellas no precisan de mucho movimiento porque además, las tutoras o tutores de los cursos más bajos se quejan ya que en su opinión, los niños deben dedicar más tiempo a asignaturas como Lengua o Matemáticas y no tanto a Educación Física, algo que no ocurre con los cursos más altos.

Según el estudio sobre la fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C (Manchola et al., 2017) realizado a niños y niñas de entre 8 y 14 años, la mayoría de los individuos estuvieron muy activos entre 2-3 tardes, resultado que si comprobamos con los de nuestro estudio podemos ver que son semejantes, ya que, en nuestro caso, la mayoría de los niños y niñas encuestados/as también estuvieron muy activos/as entre 2-3 tardes. También hay una gran mayoría de chicos/as que estuvieron muy activos/as entre 4-5 tardes, resultado que se corresponde con los de nuestro estudio ya que una gran parte los alumnos/as de 7, 10, 11 y 12 años practicaron mucha actividad física con esa frecuencia.

Según el estudio sobre la fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C (Manchola et al., 2017) realizado a niños y niñas de entre 8 y 14 años, muestra que una pequeña parte no estuvieron activos/as ninguna tarde, algo que en nuestro estudio coincide con los datos de los chicos y las chicas de 7, 8 y 12 años.

El estudio realizado a niños y niñas de entre 6 y 12 años por Luengo Vaquero (2007) refleja que el 47,8% de los/as alumnos/as no realiza ninguna actividad física por las tardes. En lo que hace referencia a escuelas deportivas o deportes de equipo, el 92,1% de los niños y las niñas acuden entre 1-2 tardes a la semana semana y el 7,8% lo hace entre 3-4 tardes. Nosotros hemos querido asociar los días en los que los niños y las niñas acudían a actividades físico-deportivas por la tarde a la actividad física realizada durante el confinamiento por las tardes, ya que como dijimos en el apartado de sexo, estos/as chicos y chicas tienen una rutina que seguramente intentarán mantener durante este periodo de encerramiento en casa. Comparándolos con nuestros resultados, en primer lugar, debemos decir que los resultados sobre la actividad física realizada por la tarde, los

resultados de ambos estudios difieren, ya que, en nuestro caso, la gran mayoría de niños sí realiza actividad física por las tardes y en esta investigación hay casi un 50% que no hace actividad extraescolar física-deportiva. En segundo lugar, teniendo en cuenta los resultados de este estudio, la mayoría de niños y niñas realiza actividad física entre 1 y 2 tardes a la semana, datos que se asemejan un poco a los nuestros ya que la mayor parte de nuestros/as encuestados/as está muy activo/a entre 2 y 3 tardes, aunque por otro lado difieren ya que en nuestro caso, hay otro gran porcentaje que realiza deporte entre 4 y 5 tardes y en este estudio el porcentaje de niños y niñas que practican actividad física entre 4 y 5 tardes es mucho menor, por lo que hay una diferencia considerable en ese sentido.

Según el estudio sobre la fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C (Manchola et al., 2017) realizado a niños y niñas de entre 8 y 14 años, el porcentaje más alto, un 40,3% estuvo muy activo entre 2-3 veces en el fin de semana, dato que si comparamos con nuestro estudio, podemos ver que coincide con los nuestros ya que a excepción de los grupos de 11, 12 y 13 años, la mayor parte de los chicos y las chicas de las demás edades, estuvieron muy activos entre 2-3 veces en el fin de semana.

Por el contrario, en el último fin de semana, solo el 6,5% de los/as encuestados/as con 7 años no han estado muy activos ninguna vez. El 4,2% de los/as alumnos/as con 8 años ha estado activo 6 o más veces. El 3,3% del alumnado con 9 años ha estado muy activo 6 veces o más. Ninguno/a de los niños y niñas de 10 años no ha estado activo/a ninguna vez, es decir, todos y todas los encuestados/as de esta edad han bailado, jugado o hecho deporte al menos una vez. Ninguno/a de los encuestados/as con 11 y 12 años ha estado muy activo 6 o más veces.

Según el estudio sobre la fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C (Manchola et al., 2017) realizado a niños y niñas de entre 8 y 14 años, el porcentaje más bajo, un 5,1% no estuvo muy activo ninguna vez en el fin de semana, coincidiendo con las respuestas de los alumnos y alumnas de 7 y 10 años.

Haciendo referencia al estudio sobre la fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C (Manchola et al., 2017) realizado a niños y niñas de entre 8 y 14 años, el sábado es el día en el que los niños y las niñas realizan actividad física con más

frecuencia, resultado que difiere totalmente de los de nuestro estudio ya que en ninguna de las edades el sábado es el día en el que más actividad física se realiza, de hecho, es junto con el domingo, el día que menos activos/as están los chicos y las chicas.

En cuanto a los días en los que niños y niñas realizaron menos actividad física, todas las edades coinciden en el domingo, exceptuando el/la niño/a de 13 años que tanto el sábado como el domingo realiza menos actividad.

Como explicamos anteriormente, creemos que tanto el sábado como el domingo, principalmente este último, es considerado como un día de descanso, en el los/as niños/as se relajan con la familia viendo la tele, charlando... y las tareas de clase, la actividad física... las suele realizar los días entre semana.

6. Conclusiones

En relación a la adherencia a la Dieta Mediterránea: Podemos decir que, como hemos aclarado anteriormente, no existen diferencias considerables entre los niños y niñas encuestados/as y tampoco entre las diferentes edades, teniendo un resultado positivo sobre dicho cuestionario y pudiendo decir que los chicos y las chicas encuestados/as siguen la dieta mediterránea y, por tanto, tienen una alimentación saludable.

En relación a la actividad física: Los niños/as encuestados realizaron mucha actividad en los 7 días previos a la realización de la encuesta durante la clase de Educación Física. La mayor parte de la actividad física se concentró en 2-3 días a la semana. En cuanto al fin de semana, la mayoría de los niños y niñas bajaron la frecuencia al realizar actividad solo durante 2 o 3 veces, siendo tanto el sábado como el domingo los días que menos activos/as estuvieron y el miércoles y el jueves los que más.

Haciendo referencia al sexo, cabe destacar que los niños son los que más activos estuvieron en sus tiempos de descanso y que ambos estuvieron inactivos por las mañanas. Encontramos una diferencia tanto en la actividad física realizada por las tardes como en el fin de semana ya que son las chicas las que más la realizan en ambos casos. Por lo tanto, no se observaron diferencias destacables ya que, tanto los resultados de las actividades más y menos realizadas, como los de actividad física son parecidos. Sin embargo, a la hora de centrarnos en los días en los que más se han realizado actividad física y en los que menos, existe una total diferencia por sexo.

Haciendo referencia a las edades, podemos decir que los niños/as de 7 años son los que menos activos/as estuvieron durante las clases de Educación Física. También encontramos ciertas diferencias en la actividad física realizada durante los tiempos de descanso, siendo los/as encuestados/as de 12 y 13 años los/as que más actividad hicieron y los/as de 8 los que menos. Cabe destacar que los/as chicos/as que estuvieron más activos durante la mañana fueron los/as de 7 años y los que menos los de 10, 11 y 13 años.

Por otra parte, debemos resaltar que los/as alumnos/as de 10 años son los/as que más veces han estado activos durante el fin de semana y los/as de 12 y 13 años los que menos. En cuanto a los días en los que más frecuencia se ha realizado actividad física, no hemos encontrado grandes diferencias, solamente destacar que el día que los/as chicos/as de 12 años han estado más activos/as es el martes. Además, el domingo es el día de menos actividad física, siendo los/as niños/as de 9, 10 y 13 años son los que menos activos/as estuvieron ese día.

Por lo tanto, podemos decir que en el cuestionario IPAQ-C sí hemos encontrado determinadas diferencias en los resultados por sexo y por edades, pero teniendo en cuenta que la gran mayoría de los niños y las niñas encuestados/as han realizado actividad física durante los 7 días previos a realizar el test y muy pocos/as chicos/as han estado inactivos/as durante ese tiempo.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alba Tamarit, E., Gandía Balaguer, A., Olaso González, G., Vallada Regalado, E., & Garzón Farinós, M. F. (2012). Consumo de frutas, verduras y hortalizas en un grupo de niños valencianos de edad escolar. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 32(3), 64-71.

Åsvold, B. O., Midthjell, K., Krokstad, S., Rangul, V., & Bauman, A. (2017). Prolonged sitting may increase diabetes risk in physically inactive individuals: an 11 year follow-up of the HUNT Study, Norway. *Diabetologia*, 60(5), 830-835.

Ayechu, A.; Durá, T. Calidad de los hábitos alimentarios (adherencia a la dieta mediterránea) en los alumnos de educación secundaria obligatoria. En *Anales del sistema sanitario de Navarra*. Gobierno de Navarra. Departamento de Salud, 2010. p. 35-42.

Cantó, E. G., López, P. J. C., & Guillamón, A. R. (2019). Análisis de la actividad física en escolares de la Región de Murcia. *EmásF: revista digital de educación física*, (57), 105-117.

Carbajal, A., & Ortega, R. (2001). La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable. *Rev Chil Nutr*, 28(2), 224-36.

Cuero, C. (2020). La Pandemia del COVID-19 [The COVID-19 Pandemic]. *Revista Médica de Panamá*, 40(1).

De La Cruz Sánchez, E., & Pino Ortega, J. (2010). Condición física y salud, 1-10.

De La Cruz Sánchez, E., & Pino Ortega, J. (2010). [Figura]. Condición física y salud, 1-10.

De la Torre, K. C., Rodero, E. A., & David, M. A. (2017). Nivel de actividad física en niños de edades de 6 a 12 años en algunos colegios de Barranquilla-Colombia, en el año 2014-2015. *Biociencias*, 12(1), 17-23.

Del Grupo, D. B. G. M., Álvarez, J., Cabrerizo, L., León, M., Luna, P. P. G., Peris, P. G., ... & Virgili, N. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. *Rev Med Univ Navarra*, 50(4), 7-14.

Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública, 84: 325-328.

Europa Press (2018). El 44% de los diabéticos son sedentarios. Recuperado 11 de junio de 2020, de <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-44-diabeticos-son-sedentarios-20180724120559.html>

Fundación del Corazón (2020) Los frutos secos mejoran la salud del corazón. Recuperado el 11 de junio de 2020 de: <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2404-frutos-secos-salud-corazon.html>

Fundación Dieta Mediterránea (2020). ¿Qué es la dieta mediterránea? Recuperado el 10 de junio del 2020, de <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>

Galán-López, P., Sánchez-Oliver, A. J., Ries, F., & González-Jurado, J. A. (2019). Mediterranean Diet, Physical Fitness and Body Composition in Sevillian Adolescents: A Healthy Lifestyle. *Nutrients*, 11(9), 2009.

García, F. R., & López, A. M. (2018). Estudio de la adherencia a la dieta mediterránea por parte de la población escolarizada de Guadix. *Journal of Negative and No Positive Results: JONNPR*, 3(6), 392-397.

Genes, A. H. (2016). El desayuno y su importancia ¿es realmente el desayuno una necesidad fisiológica O un hábito saludable? *Gastrohnp*, 15(2).

Guerrero, M. F., Ramírez, M. S., Molina, S. F., & Muñoz, Á. S. (2019). Nivell d'activitat física extraescolar entre l'alumnat d'educació primària i secundària. *Apunts. Educació física i esports*, 2(136), 36-48.

Guillamón, M. P., Periago, M. J., & Navarro-González, I. (2017). Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños de primaria: estudio piloto. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 23(2).

Gutiérrez-Fisac, J. L., Royo-Bordonada, M. Á., & Rodríguez-Artalejo, F. (2006). Riesgos asociados a la dieta occidental y al sedentarismo: la epidemia de obesidad. *Gaceta sanitaria*, 20, 48-54.

Harvard T.H Chan School of public Health (2011). El plato para comer saludable (Figura). Recuperado el 11 de junio de 2020, de <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/Spanish>

Izquierdo Hernández, A., Armenteros Borrell, M., Lancés Cotilla, L., & Martín González, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista cubana de enfermería*, 20(1), 1-1.

Luengo Vaquero, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 7 (27) pp. 174-184.

López, G. G., Román-Viñas, B., & Ruiz, E. S. (2017). Un desayuno de buena calidad aumenta la adherencia a la Dieta Mediterránea en escolares de educación primaria del Baix Montseny (Barcelona). *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 23(3).

Macías Moreno, M. V. (2005). Estereotipos y deporte femenino: la influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes, 1-388.

Manchola-González, J.; Bagur-Calafat, C. & Girabent-Farrés, M. (2017). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17 (65), 139-152.

Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83, 12-24.

Nava González, E. J. (2020). Control del peso corporal manteniendo un estilo de vida saludable en contingencia, 1-47.

Oliva Rodríguez, R., Tous Romero, M., Gil Barcenilla, B., Longo Abril, G., Pereira Cunill, J. L., & García Luna, P. P. (2013). Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario. *Nutrición Hospitalaria*, 28(5), 1567-1573.

Pasca AJ, Montero JC. *El Corazón del Obeso*. Buenos Aires (Argentina): Intermedica; 2015. Profesionales de las Redes de Salud de Andalucía. (2020). Junta de Andalucía - Cómo afrontar de forma saludable la crisis del coronavirus.

Pérez Gallardo, L., Bayona, I., Mingo, T., & Rubiales, C. (2011). Utilidad de los programas de educación nutricional para prevenir la obesidad infantil a través de un estudio piloto en Soria. *Nutrición Hospitalaria*, 26(5), 1161-1167.

¿Qué es estilo de vida? (2015) Definición, concepto y significado. Recuperado el 12 de febrero de Diccionario Actual: <https://diccionarioactual.com/estilo-de-vida/>

Ramos, C. (2020). Covid-19: la nueva enfermedad causada por un coronavirus. *Salud pública de México*, 62 (2, Mar-Abr), 225-227.

Roman Viñas, B., Serra Majem, L., Ribas Barba, L., Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta Bartrina, J. (2006). Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. 85-94.

Román Viñas, B., Serra Majem, L., Aznar Laín, S., Zazo, F., & Martínez, J. (2018). Actividad Física en niños y adolescentes en España (1), 1-24.

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.

Suárez-Carmona, W., Sánchez-Oliver, A. J., & González-Jurado, J. A. (2017). Fisiopatología de la obesidad: Perspectiva actual. *Revista chilena de nutrición*, 44(3), 226-233.

Txabarri, R., & Raya Demidoff, A. Proyecto de trabajo cooperativo: “yo activo mi centro”, p.889.

Vila, I., & Domènec, P. S. (2001). Una reflexión sobre el deporte y la educación, 1-22.

World Health Design (2017). Consecuencias de comer chucherías y golosinas. Recuperado el 10 de junio de 2020, de <https://worldhealthdesign.com/golosinas-y-gominolas-son-saludables-para-nuestros-hijos/>