



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

ESTUDIO SOBRE LOS CONCEPTOS Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DEL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Rus Garrido, Javier

Maestro de Educación Física
javirus10@hotmail.com

Párraga Montilla, Juan

Universidad de Jaén. España
jparraga@ujaen.es

Lozano Aguilera, Emilio

Universidad de Jaén. España
elozano@ujaen.es

RESUMEN

La importancia de una alimentación saludable junto con la práctica frecuente de ejercicio físico, son el binomio perfecto para evitar enfermedades y mejorar la salud del alumnado. La posibilidad de intervenir educativamente hace necesario analizar qué conocimiento tienen los escolares de Educación Primaria ante diversos conceptos y hábitos relacionados con la alimentación y la práctica de ejercicio físico.

Para examinar qué sabe el alumnado de Primaria sobre diversos conceptos y hábitos de alimentación, se ha elaborado un cuestionario con 10 fichas. Éste se pasó a 48 alumnos/as (16 por ciclo) de un centro concertado de la provincia de Jaén. Los resultados obtenidos ponen de manifiesto que los escolares de Primaria no sabían qué alimentos eran más ricos en grasa y en aporte energético. Conforme van pasando de ciclo, sí sabían qué alimentos tenían que tomar en el desayuno para que estuviera equilibrado. También presentaron algunas carencias en la ingesta diaria y semanal de algunos alimentos, aunque mejoraba conforme iban pasando de ciclo.

PALABRAS CLAVE:

Educación Primaria. Alimentación. Salud. Obesidad. Ingesta diaria y semanal de alimentos.

1. SITUACIÓN DE PARTIDA.

Los problemas de sobrepeso y obesidad, derivados del mantenimiento de hábitos inadecuados de alimentación y de actividad física, por parte de los escolares, han sido motivo de multitud de investigaciones. Además, son muchos los autores que han querido tildar de epidemia del siglo XXI estos dos graves problemas de salud, debido a las dimensiones que han adquirido y al impacto sobre la morbilidad, la calidad de vida y el gasto sanitario (OMS, 2000; 2003; Gard y Wright, 2007; Ortiz, 2009; Lizardo y Díaz, 2011; entre otros).

La intencionalidad de estos estudios giraba en torno a la búsqueda de actuaciones educativas y sanitarias que ayudaran a mejorar la salud de la población más joven. Además, reconocían que la implicación de la familia era vital para el éxito de cualquier tipo de intervención enfocada a cambiar los hábitos de alimentación y de ejercicio físico del alumnado (O'Keefe y Coat, 2009; Briggs y Menger, 2011; Akhtar-Danesh, 2011; entre otros).

En España son diversos los estudios y programas educativos y sanitarios que se han desarrollado, tanto desde el Gobierno Central como desde las diferentes Comunidades Autónomas y Ciudades Autonómicas, para intentar enseñar, mejorar y desarrollar hábitos saludables de alimentación y de actividad física en la población, y más concretamente, entre los escolares.

No obstante, esta preocupación no es nueva, sino que se remonta a los años sesenta cuando el Estado Español comenzó a mostrar su preocupación por la alimentación de la sociedad. Son diversas las investigaciones que se realizaron con el propósito de analizar el tipo de alimentación de los españoles. Entre los primeros y más conocidos estudios, destacan los Informes Foessa, concretamente cinco entre 1.966 y 1.975. En todos se buscaba implantar un modelo de alimentación eficaz, coherente y moderno. El tipo de desarrollo, al que España debería llegar, lo proporcionaban los países más ricos del momento (Estados Unidos, Alemania, Francia, Inglaterra,...), por lo que su modelo alimenticio era sinónimo de modernidad y eficacia (aún no se conocía el concepto de "dieta mediterránea").

Lo que se buscaba, en definitiva, era homogeneizar los hábitos de alimentación tanto en términos cuantitativos como cualitativos (Fundación La Caixa, 2008). Los autores que participaron en los Informes Foessa llegaron a la conclusión de que, para favorecer el cambio en los hábitos de alimentación, se habría de impulsar desde la enseñanza primaria, incluyendo, por tanto, en su currículo oficial diferentes iniciativas para promover dicho cambio.

Las diferentes propuestas que posteriormente se han sucedido en España, han mantenido tres enfoques: unas atendían únicamente al fomento de hábitos saludables de alimentación; otras se centran en mejorar y/o aumentar la práctica deportiva entre los escolares; y por último, aquellas que desarrollan contenidos relacionados tanto con la actividad física como con la alimentación, entendiendo este trabajo como un binomio inseparable.

Debido a la limitación de este trabajo no podemos profundizar en todas las campañas y propuestas realizadas en España. Por lo que a continuación comentaremos aquellas que, desde nuestro puesto de vista, mantienen una mayor relación con la práctica educativa.

Entre los años 1998 y 2000 se realizó en España el estudio enKid que trataba de conocer los hábitos de alimentación y el estado nutricional de la población. La muestra final fue de 3850 personas de edades comprendidas entre los 2 y 24 años. Los resultados de esta investigación reflejaron que la prevalencia de obesidad en nuestro país era de casi el 14%, y la del sobrepeso y obesidad de más del 26%. Ambos problemas de salud eran más frecuentes en hombres (15.6%) que en mujeres (12%). Además, por edades, los escolares de Educación Primaria presentaban valores más elevados de obesidad. Y por zonas geográficas, eran las Islas Canarias y Andalucía las que tenían las cifras más elevadas.

Las conclusiones del estudio enKid hacían mención al aumento, en las últimas décadas, del número de escolares que presentaban o padecían problemas de sobrepeso y obesidad (Serra, Rivas, Aranceta, Pérez, Saavedra y Peña, 2003).

En esta misma línea, en 2005 el Ministerio de Sanidad y Consumo lanzó una campaña con el lema "Prevenir la obesidad infantil tiene premio: estar sano". En su spot televisivo transmitía a las familias la importancia de comer alimentos como fruta, verduras, pescado o legumbres, junto con la práctica frecuente de ejercicio físico como los pilares necesarios para que sus hijos e hijas fueran personas sanas en edad adulta.

Siguiendo esta línea de actuación, y atendiendo la Web de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), se puso en marcha un programa piloto con el nombre de *¡Despierta desayuna!* Éste comenzó en el curso académico 2006/2007 y trataba de promover una alimentación saludable; iniciativa muy interesante, ya que reforzaba la importancia de realizar un desayuno completo antes de acudir a clase. Pensamos que el planteamiento de dicha iniciativa fue acertado tanto en la selección de los alimentos a tomar, como en la necesidad de desayunar en familia, fomentando el diálogo y la convivencia. De forma colateral añade la importancia de hacer ejercicio físico, como un factor vital para el correcto desarrollo del alumnado.

En este contexto, el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, elaboró la Estrategia para la Nutrición, Actividad física, y Prevención de la Obesidad (NAOS) que tenía como finalidad mejorar los hábitos de alimentación e impulsar la práctica regular de deporte en todos los ciudadanos, y con especial atención en la infancia.

Otra iniciativa destacable, es la que surgió de los Ministerios de Sanidad y Consumo, y de Educación y Ciencia, y de la colaboración de varias comunidades autónomas -Galicia, Castilla y León, Extremadura, Murcia, Andalucía, Islas Canarias, y las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla-, con la finalidad de poner en práctica un programa para favorecer la alimentación saludable y la actividad física en el ámbito escolar. Este programa se llamó Perseo y comenzó a modo de prueba en el curso académico 2006/2007.

Ésta no es la única iniciativa, ya que cada comunidad autónoma ha puesto en marcha diversos planteamientos para favorecer los estilos de vida saludables. Por motivos de espacio, analizaremos únicamente las iniciativas más destacadas, desde el punto de vista educativo, realizadas en la Comunidad autónoma de Andalucía en los últimos años.

En 2004, las Consejerías de Educación y Salud lanzaron el “Programa de promoción de la alimentación saludable en la escuela”. Algunos de los objetivos que pretendía alcanzar se pueden resumir en:

- Potenciar la adquisición por parte de los escolares de una alimentación sana y equilibrada.
- Promover la adquisición de conocimientos significativos, que permitan que el alumnado confeccione dietas equilibradas.
- Dotar a los escolares de conocimientos que le permitan analizar las ventajas e inconvenientes que conllevan la alimentación que realizan.

Otra iniciativa es el “Plan para la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada”, elaborado por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía (2004-2008). Entre sus líneas prioritarias de actuación sitúa “mejorar la salud desde los entornos sociales mediante el fomento de hábitos saludables”. Sus objetivos iban dirigidos a la población en general, a los servicios sanitarios, a la población educativa y laboral, a las empresas de producción, restauración y ocio, y por último, a la asimilación de conocimientos.

La necesidad e importancia, tanto social como educativa, de estos programas y campañas son incuestionables. Sí cabría destacar, por la esencia de esta investigación, en la mayoría de ellos no se incluían mecanismos para detectar las ideas previas del alumnado sobre la alimentación, o sí se hacía, no se citaban.

Para finalizar, en Aladino (2011) se recoge una comparativa entre los resultados que se obtuvieron en enKid y los valores actuales de sobrepeso y obesidad del alumnado de 6 a 10 años (tabla 1).

		Estudio ALADINO (2011)	Estudio enKid (1998-2000)
SOBREPESO	Niños	13.9	16
	Niñas	13.8	13.1
OBESIDAD	Niños	20.2	21.7
	Niñas	14.8	9.8

Tabla 1. Comparativa entre enkid y ALADINO. Extraída de Aladino (2011)

Los datos recogidos en la tabla 1, ponen de manifiesto que el número de casos de niñas con obesidad ha aumentado de manera preocupante en los últimos años. Por lo tanto, esta situación nos debe hacer seguir investigando y fomentando medidas educativas y sanitarias para mejorar los hábitos de alimentación y de ejercicio físico entre los escolares.

2. CONTEXTO DEL TRABAJO.

La experiencia que vamos a comentar se sitúa en el contexto de un trabajo más amplio, cuyo objetivo era el estudio sobre conceptos y hábitos de alimentación y de actividad física de los escolares de Educación Primaria. El trabajo constaba de un cuestionario con 10 fichas.

2.1. CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO.

La investigación se llevó a cabo en el Colegio San Joaquín de Linares (Jaén) durante el curso académico 2007/2008. Es un centro concertado que oferta enseñanzas de Infantil, Primaria y Secundaria. La población de alumnos/as matriculados en Primaria era de 127, aunque para nuestro estudio sólo se seleccionaron a 48 (16 escolares por cada uno de los tres ciclos; 8 niños y 8 niñas).

Se trataba de un centro de familias jóvenes, con una edad media de los padres que estaba alrededor de los 40 años y tenían una media de dos hijos. Casi la totalidad de ellas vivía en el centro de la localidad, que era el área de influencia del centro. Eran familias con un poder adquisitivo suficiente para satisfacer las necesidades del núcleo familiar. No existían problemas relacionados con la conducta o la falta de material escolar en clase.

El grueso de las familias se encontraba dentro del sector servicio, trabajando para la administración pública o en el comercio local; seguido del sector industrial, aunque en estos últimos años habían bajado notablemente, debido a una serie de problemas (cierre de fábricas, traslados...), por lo cual, muchos trabajadores se habían reconvertido a los demás sectores. En cuanto al sector primario, eran escasas las familias que estaban dentro del mismo.

2.2. CARACTERÍSTICAS DE LOS INSTRUMENTOS UTILIZADOS.

La utilización de cuestionarios como instrumento para la recogida de la información, en nuestro caso de las ideas previas del alumnado de Primaria, es uno de los recursos más utilizados en investigación (Novak y Gowin, 1988).

Para analizar qué sabía el alumnado sobre los alimentos y la alimentación, en primer lugar, buscamos conocer los instrumentos que se habían utilizado en otras investigaciones similares, y en segundo lugar, y tras contar con el asesoramiento de varios expertos en la materia, optamos por diseñar un cuestionario ilustrado que incluía 21 preguntas sobre conceptos y hábitos (aunque debido a las limitaciones de este trabajo, nos centraremos en 10 de ellas). En el cuestionario se combinaban *preguntas abiertas* -donde los escolares daban su opinión, utilizando el bagaje de su conocimiento- y de *elección múltiple* -que permitían obtener una información amplia, fácil de analizar y objetiva-. Dependiendo de la ficha, los escolares, debían rodear las imágenes, marcar con una cruz una casilla o contestar brevemente.

El proceso que seguimos para realizar esta investigación comenzó con una primera reunión con el equipo directivo para informarles de los objetivos del estudio y pedir autorización para pasar los cuestionarios al alumnado de Primaria. A continuación, nos pusimos en contacto con las familias de los 48 escolares seleccionados, para informarles y pedirles su consentimiento por escrito.

Posteriormente, pasamos el cuestionario a un grupo de 15 escolares (5 de cada ciclo) con la finalidad de subsanar posibles errores en su diseño. Tras esta fase de validación, apreciamos que varias cuestiones debían ser reformuladas para facilitar su comprensión y había que cambiar varias imágenes por falta de claridad.

Una vez subsanados los errores encontrados, nos reunimos con los tutores de 2º, 4º y 6º de Primaria para planificar el momento y el lugar donde íbamos a realizar la prueba. El equipo directivo nos proporcionó una sala amplia, luminosa y alejada del patio del colegio para que las condiciones ambientales no dificultaran la investigación. El tiempo estimado para realizar la prueba era de unos 30 minutos. El responsable de la investigación pasó los cuestionarios en tres momentos durante una jornada escolar. De 9 a 10 los escolares de 4º, de 10 a 11 con los de 2º y por último, después del recreo, el alumnado de 6º curso.

3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

En este apartado, haremos un análisis cuantitativo y cualitativo de las respuestas del cuestionario. Para ello, usaremos como referentes cada uno de los ciclos de Educación Primaria y el tipo de categoría de respuesta objeto de estudio. Los datos que aparecen en cada tabla muestran los porcentajes de las respuestas de los escolares, y las frecuencias de las mismas se han incluido entre paréntesis.

La primera variable objeto de estudio ha sido “las funciones de los alimentos”; la finalidad principal de la Educación para la Salud, en nuestro caso orientada a la alimentación, no es otra que el alumnado sea autónomo, consciente y responsable a la hora de comer. Uno de los factores que se han de tener en cuenta a la hora de elaborar dietas equilibradas y saludables, es conocer, aunque sea superficialmente, cuáles son las funciones de determinados alimentos o cómo éstos actúan sobre nuestro organismo.

En esta aproximación al conocimiento de los escolares, y para clarificar mejor nuestra línea de actuación, esta variable presentaba varias partes bien diferenciadas; por un lado, qué alimentos eran ricos en grasas, engordan y aportan energía; y en segundo lugar, qué alimentos ayudaban a adelgazar; cuáles favorecen el crecimiento.

Un primer subapartado dentro de esta variable ha sido los alimentos ricos en grasa, que engordan y que aportan energía. Tenemos que decir, que los tres significan lo mismo, es decir, un alimento que sea rico en grasa, va a engordar más y nos aportará más energía. De ahí, que hayamos estudiado, además de si conocen o no estos alimentos, la coherencia entre sus respuestas.

Les presentamos, por tanto, los mismos alimentos en las tres fichas (carne, chocolate, aceite...) y el alumnado, debía marcar las tres que fueran más ricas en grasa, que más engordaban o que más energía aportaban.

En cuanto a los alimentos ricos en grasa, los escolares debían marcar el *aceite*, *chocolate* y el *chorizo*, ya que de los alimentos mostrados, esos tres eran los que más grasa tenían (ficha 8). A continuación, en la tabla 2, veremos los resultados, tanto en los diferentes ciclos como a lo largo de la etapa.

CATEGORIAS	1º CICLO	2º CICLO	3º CICLO
A	0	6.25 (1)	25 (4)
B	31.25 (5)	87.5 (14)	50 (8)
C	37.5 (6)	6.25 (1)	25 (4)
D	18.75 (3)	0	0
N/C	12.5 (2)	0	0
Total	100 (16)	100 (16)	100 (16)

Tabla 2. Alimentos ricos en grasa (en %)

Como podemos observar en la tabla 2, según los diferentes ciclos, las respuestas correctas fueron escasas, siendo los escolares de tercero los que presentaron mejores resultados, si los comparamos con los demás ciclos. Sin embargo, en relación a cómo evolucionaban los conocimientos a lo largo de la etapa, se puede observar que existe una ligera mejoría con la edad.

No obstante el alimento que más confundió al alumnado fue el aceite, habiendo sido marcado sólo por el 40% de los escolares. Además, consideraban que los alimentos que tenían más grasa eran la carne y el pescado (tabla 3).

	1º CICLO	2º CICLO	3º CICLO
Carne	62.5 (10)	68.75 (11)	81.25 (13)
Pescado	31.5 (5)	6.25 (1)	31.25 (5)

Tabla 3. Consideran que son ricos en grasa (en %)

En referencia a los alimentos que más engordaban, en este caso, el abanico de respuestas adecuadas era de cuatro, *aceite, chocolate, gominolas y chorizo*, de las que tenían que marcar tres (ver Anexo). En la tabla 4, hemos recogido las respuestas acertadas, aunque fueron escasas y muy similares en los tres ciclos.

CATEGORIAS	1º CICLO	2º CICLO	3º CICLO
A	31.25 (5)	25 (4)	37.5 (6)
B	56.25 (9)	68.75(11)	62.5 (10)
C	12.5 (2)	6.25 (1)	0
D	0	0	0
N/C	0	0	0
Total	100 (16)	100 (16)	100 (16)

Tabla 4. Alimentos que engordan (en %)

A lo largo de la etapa tampoco hemos encontrado un cambio considerable en los conocimientos de los escolares, sólo destacar que cuando el alumno/a cursa niveles superiores, mejor conoce qué alimentos engordan y menos se solía equivocar en la elección. Además, los escolares que participaron en el estudio opinaban que la carne y el pescado eran los alimentos que más engordan (tabla 5).

	1º CICLO	2º CICLO	3º CICLO
Carne	37.5 (6)	75 (12)	37.5 (6)
Pescado	18.75 (3)	12.5 (2)	18.75 (3)

Tabla 5. Consideran que engordan (en %)

Como decíamos anteriormente, además de evaluar el conocimiento, quisimos ver el grado de coherencia entre ambas cuestiones. Hemos separado, como muestra la tabla 6, por un lado, la relación entre los que han contestado bien

en ambas fichas, y por otro lado, individualmente si los escolares fueron coherentes en sus respuestas indistintamente de si acertaron o no.

Grado coherencia	1º CICLO	2º CICLO	3º CICLO
Correcta	0	6.25 (1)	6.25 (1)
Incorrecta	31.25(5)	50 (8)	6.25 (1)

Tabla 6. Grado de coherencia (en %)

Las conclusiones a las que se hemos llegado, son que los escolares no entienden que un alimento que es rico en grasa, a la vez engorda; aunque, sí se aprecia una ligera coherencia entre las respuestas de los alumnos/as de ciclos iniciales, independientemente de que sean erróneas. Tema a tener en cuenta para ser trabajado en el aula.

Por último, en cuanto a los alimentos que aportaban energía, les mostrábamos, en la ficha 10, diversas imágenes (carne, naranjas, chocolate...) y dábamos como correctas el *aceite*, *chocolate*, *gominolas* y *chorizo*. Así, una vez analizados los cuestionarios podemos realizar los siguientes comentarios.

Los resultados, si nos fijamos en cada uno de los ciclos, vemos, que en general, el alumnado no tenía claro qué alimentos eran los que más energía aportaban y, por tanto, no procede hablar de evolución a nivel de etapa. Esta función, como decía anteriormente, está muy relacionada con las dos anteriores. Nos hubiera gustado, además, evaluarla de la misma forma, es decir, viendo qué saben y si son coherentes, pero en este caso las respuestas acertadas fueron escasas, por lo que no procedía realizar la comparativa (ver tabla 7).

CATEGORIAS	1º CICLO	2º CICLO	3º CICLO
A	0	0	0
B	6.25 (1)	0	0
C	43.75 (7)	50 (8)	31.25 (5)
D	50 (8)	50 (8)	68.75 (11)
N/C	0	0	0
Total	100 (16)	100 (16)	100 (16)

Tabla 7. Alimentos que aportan más energía (en %)

Podemos concluir que los escolares no sabían qué alimentos eran los que más energía aportaban, y conocían poco sobre qué alimentos eran los que más grasa tenían o más engordaban, ya que el 87% pensaba que el aceite no engorda y el 70% que la carne era muy rica en grasa. Además, no reconocían que es lo mismo que un alimento tenga grasa, que engorde y que aporte energía.

El segundo subapartado, son los alimentos que ayudaban a bajar de peso. Aunque todos sabemos que lo correcto para mantener nuestro peso es llevar una dieta equilibrada y variada, junto con practicar ejercicio físico frecuentemente, lo que buscábamos con las fichas 15 y 16 era evaluar si los escolares sabían reconocer qué alimentos aportaban menos calorías y por tanto ayudaban a bajar de peso. No obstante, debemos recordar que todos los alimentos aportan calorías. Las dos fichas eran iguales y las tres opciones correctas que debían de marcar eran la *leche*, *melocotones (fruta)* y la *ensalada*. Los resultados han sido recogidos en las tablas 8 y 9:

CATEGORIAS	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
A	18.75 (3)	12.5 (2)	62.5 (10)
B	6.25 (1)	12.5 (2)	0
C	50 (8)	31.25 (5)	37.5 (6)
D	25 (4)	43.75 (7)	0
N/C	0	0	0
Total	100 (16)	100 (16)	100 (16)

Tabla 8. Identificación de alimentos que ayudan a perder peso. Niño (en %)

CATEGORIAS	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
A	12.5 (2)	12.5 (2)	62.5 (10)
B	6.25 (1)	0	6.25 (1)
C	50 (8)	50 (8)	31.25 (5)
D	25 (4)	37.5 (6)	0
N/C	6.25 (1)	0	0
Total	100 (16)	100 (16)	100 (16)

Tabla 9. Identificación de alimentos que ayudan a perder peso. Niña (en %)

El alumnado de primer y segundo ciclo presentaban peores resultados y no se apreció una clara diferencia en su conocimiento. En el tercero, los escolares tenían claro qué alimentos ayudaban a perder peso. Si nos fijamos en general en la etapa, llegamos a la conclusión que los escolares de los cursos superiores sí sabían lo que había que comer para bajar de peso.

En vez de marcar la leche, los melocotones y la ensalada, el alumnado confundió, como alimentos que ayudaban a bajar de peso, principalmente, los garbanzos; alimento, que aunque sea muy importante dentro de cualquier dieta, debemos recordar que por su aporte calórico es mayor que otros ejemplos presentados en la ficha y, no puede tomarse como válido (tablas 10 y 11).

	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
Garbanzos	37.5 (7)	75 (12)	25 (4)
Pan	31.25 (5)	31.25 (5)	6.25 (1)
Gambas	18.75 (3)	25 (4)	0

Tabla 10. Consideran que ayudan a perder peso al niño (en %)

	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
Garbanzos	50 (8)	75 (12)	25 (4)
Pan	25 (4)	50 (8)	6.25 (1)
Gambas	18.75 (3)	18.75 (3)	6.25 (1)

Tabla 11. Consideran que ayudan a perder peso a la niña (en %)

Para completar este segundo subapartado, hemos querido investigar qué alimentos favorecen el crecimiento. Así, siguiendo la misma línea de actuación efectuada en fichas anteriores, se les mostró una serie de alimentos (aceite, leche, melón,...) de entre los cuáles debían de elegir sólo los tres que, según ellos, ayudaban al crecimiento físico (ficha 17).

Los resultados en cada uno de los ciclos, y tal como se muestra en la tabla 12, fueron muy similares. Así, podemos llegar a la conclusión que los escolares no tenían claro qué alimentos favorecen el crecimiento.

CATEGORIAS	1º CICLO	2º CICLO	3º CICLO
A	31.25 (5)	31.25 (5)	25 (4)
B	6.25 (1)	37.5 (6)	12.5 (2)
C	31.25 (5)	18.75 (3)	56.25 (9)
D	31.25 (5)	12.5 (2)	6.25 (1)
N/C	0	0	0
Total	100 (16)	100 (16)	100 (16)

Tabla 12. Alimentos que ayudan a crecer (en %)

En lugar de marcar la leche, los guisantes y el pescado (que eran, de los alimentos que se mostraban, los que ayudaban al crecimiento), los escolares marcaron el melón, las patatas o el aceite (tabla 13).

	1º CICLO	2º CICLO	3º CICLO
Melón	50 (8)	56.25 (9)	37.5 (6)
Patatas	18.75 (3)	6.25 (1)	25 (4)
Aceite	12.5 (2)	12.5 (2)	12.5 (2)

Tabla 13. Consideran que ayudan a crecer (en %)

Una segunda variable de estudio fue “el desayuno de los escolares”. En primer ciclo, la mayoría reconocía desayunar sólo un vaso de leche, y sólo un alumno desayunaba correctamente la tríada básica (leche, fruta y cereales). En segundo ciclo, no existió un claro hábito de alimentos en esta primera comida del día que domine sobre los demás. Y en tercer ciclo, algo más de la mitad reconoce desayunar sólo un vaso de leche y una cuarta parte realizaba un desayuno adecuado formado por leche, fruta y cereales.

A nivel de etapa, podemos decir que el alumnado de Primaria no desayunaba correctamente, ya que sólo un 20% reconocía tomar leche, fruta y cereales, es decir, alimentos energéticos, plásticos y reguladores. Además, el 50% asistía a clase habiendo desayunado sólo un vaso de leche (tabla 14).

CATEGORIAS	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
A (leche, fruta y cereales)	6.25 (1)	31.25 (5)	25 (4)
B1 (leche, galletas o magdalenas)	25 (4)	31.25 (5)	12.5 (2)
B2 (fruta, galletas o magdalenas)	-	-	-
B3 (fruta y leche)	-	-	-
C (sólo un alimento, ya sea leche, fruta o dulce)	62.5 (10)	31.25 (5)	56.25 (9)
D (no desayuna en casa)	6.25 (1)	6.25 (1)	6.25 (1)
Total	100 (16)	100 (16)	100 (16)

Tabla 14. Desayuno que realizan

Otra cuestión -de carácter abierto- que planteamos al alumnado, fue que dieran su opinión sobre lo que deberían de desayunar tanto en casa -antes de ir al colegio-, como en el recreo. Con esta cuestión pretendíamos conocer la relación existente entre lo que hacían y lo que pensaban que debería de tomar para que el

desayuno fuera equilibrado. Los resultados, como muestra la tabla 15, fueron los siguientes:

CATEGORIAS	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
A (leche, fruta y cereales)	43.75 (7)	68.75 (11)	87.5 (14)
B1 (leche, galletas o magdalenas)	43.75 (7)	31.25 (5)	12.5 (2)
B2 (fruta, galletas o magdalenas)	12.5 (2)	0	0
B3 (fruta y leche)	0	0	0
C (sólo un alimento, ya sea leche, fruta o dulce)	0	0	0
D (no desayuna en casa)	0	0	0
Total	100 (16)	100 (16)	100 (16)

Tabla 15. Desayuno que deberían realizar

Atendiendo a los distintos ciclos, en el primero y segundo, casi la mitad pensaba que el desayuno correcto era el formado por un vaso de leche o de "Colacao"; mientras que en tercero la mayoría afirmaba que un desayuno correcto lo forma la leche, los cereales y la fruta, es decir, alimentos plásticos, energéticos y reguladores respectivamente. Por tanto, llegamos a la conclusión de que cuanto mayor es el niño/a más consciente es del tipo de desayuno saludable que hay que hacer, otra cuestión es que lo haga.

Una vez que hemos visto lo que pensaban los escolares sobre el desayuno podemos observar que el 66% reconocía que lo correcto era desayunar leche, fruta y cereales, pero realmente no coincide lo que piensan con lo que desayunan; ya que la mayoría afirmaba tomar sólo un vaso de leche y en ocasiones algún alimento energético como galletas o magdalenas y sólo un 20% decía que tomaba leche, fruta y cereales en el desayuno.

Por último, analizamos la frecuencia en la ingesta diaria y semanal de diferentes tipos de alimentos (tablas 16 y 17). Estos datos se han obtenido con las fichas 20 y 21 del cuestionario.

	1º CICLO	2º CICLO	3º CICLO
Leche	56.25 (9)	100 (16)	81.25 (13)
Agua	87.5 (14)	93.75 (15)	100 (16)
Pan	50 (8)	62.5 (10)	68.75 (11)
Aceite	25 (4)	25 (4)	25 (4)
Fruta	43.75 (7)	62.5 (10)	50 (8)

Tabla 16. Consumo diario

	1º CICLO	2º CICLO	3º CICLO
Legumbres	18.75 (3)	12.5 (2)	50 (8)
Carne	25 (4)	12.5 (2)	37.5 (6)
Pescado	12.5 (2)	37.5 (6)	31.25 (5)
Gominolas	43.75 (7)	50 (8)	43.75 (7)

Tabla 17. Consumo semanal

Como podemos observar, la alimentación en los cursos más elementales presentaba ciertas carencias que deberían tenerse en cuenta y, por tanto, sería conveniente analizar de manera más detallada. En segundo, se aprecian muy malos datos, principalmente, en lo relativo al consumo semanal. Y por último, en

tercer ciclo, el consumo diario y semanal era el mejor que los demás, aunque deberían aumentar tanto en la ingesta de fruta, como en la de los alimentos semanales.

Las principales carencias diarias que cabría destacar fueron, sobre todo, en la ingesta de leche, pan y fruta, fundamentalmente en los cursos iniciales. En cuanto a la evolución del conocimiento a lo largo de la etapa, los escolares que tenían más edad presentaban mejoras en su alimentación.

Para finalizar, y antes de atender a las conclusiones finales de este trabajo, debemos dejar claro que para cambiar los hábitos de alimentación de los escolares no basta con el trabajo pedagógico que hagamos dentro de las aulas, sino que es vital la colaboración con las familias.

4. CONCLUSIONES Y APLICACIONES EDUCATIVAS.

Las conclusiones que se desprenden de esta investigación las podemos resumir en:

- Los escolares que han participado en este trabajo no realizaban un correcto desayuno antes de ir al colegio, aunque sí sabían, qué tipo de alimentos debían de tomar para que éste fuera saludable.
- En cuanto a la ingesta diaria y semanal de alimentos, debemos decir que no sería justo llegar a una conclusión vinculante, ya que este trabajo sólo es una ligera aproximación a los hábitos de alimentación de los escolares. Por lo tanto, pensamos que sería necesario conocer las opiniones de las familias sobre qué comen sus hijos e hijas en casa y contrastarla con la del presente trabajo. No obstante, sí se vislumbra, que ante el consumo de fruta, legumbres, carne y pescado los datos no son buenos.
- A medida que el alumnado tenía mayor edad, era más consciente de los alimentos que tenía que tomar en el desayuno para que éste fuera saludable. En cuanto al consumo diario de leche, agua, pan y fruta, aumentaba cuando los escolares pertenecían a ciclos superiores. Por el contrario, en la ingesta semanal de legumbres, carne o pescado no apreciamos una clara evolución con la edad.

Pensamos que, conocer los hábitos de alimentación y de actividad física, ya no sólo de los escolares de Primaria sino del alumnado de cualquier etapa educativa, es vital para plantear propuestas orientadas a prevenir la obesidad infantil y juvenil. Además, tanto la alimentación como la actividad física deben ser entendidas como un binomio indivisible, que sea atendido pedagógicamente desde el aula y poder ser extrapolado fuera gracias a la colaboración de las familias.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Akhtar-Danesh, N.; Dehghan, M.; Morrison, K.M. y Fonseka, S. (2011). Parents' perceptions and attitudes on childhood obesity: A Q-methodology study. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 23(2), 67-75.
- Briggs, L. y Menger, B. (2011). An evaluation of an intervention to improve water consumption in primary school children. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 24(4), 377-378.
- Gard, M. y Wright, J. (2007). The Obesity Epidemic: Science, Morality and Ideology. *European Physical Education Review*, 13 (1), 117-118.
- Estudio de prevalencia de obesidad infantil «ALADINO» (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad) (2011). Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Fundación "La Caixa" (2008). Alimentación, consumo y salud. Colección de estudios sociales, 24. Consultado el 23 de enero de 2013 de http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios_sociales/vol24_es.pdf
- Junta de Andalucía (2004-2008): Plan para la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada. Consejería de Salud.
- Junta de Andalucía (2004): Programa de promoción de la alimentación saludable en la escuela. Conserjería de Educación y Consejería de Salud.
- Lizardo, A.E. y Díaz, A. (2011). Sobrepeso y obesidad infantil. *Revista Médica Hondureña*, 79 (4), 208-213.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2005): Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS). Agencia Española de Seguridad Alimenticia. Madrid
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2006). Perseo. Agencia Española de Seguridad Alimenticia. Madrid. Consultado el 20 de enero de 2013 de <http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/>
- Novak, J. y Gowin, B. (1988): Aprendiendo a aprender. España: Martínez Roca
- O'Keefe, M. y Coat, S. (2009). Consulting parents on childhood obesity and implications for medical student learning. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 45(10), 573-576.
- OMS (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. Technical report series 894. Ginebra
- OMS (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint FAO/WHO Expert consultation. WHO Technical report series 916. Ginebra.
- Ortiz, O.E. (2009). Obesidad en la niñez: La pandemia. *Revista Mexicana de Pediatría*, 76 (1), 38-43.
- Serra, Ll., Rivas, L., Aranceta, J., Pérez, C., Saavedra, P. y Peña, L. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Medicina Clínica*, 121 (19), 725-732.

ANEXO

9. Mira las imágenes y rodea las tres que más engordan



Carne



Naranjas



Aceite



Chocolate



Gominolas



Pescado



Chorizo



Pan

**Fecha de recepción: 19/2/2013
Fecha de aceptación: 3/3/2013**



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN ESCOLARES COSTARRICENSES. ANÁLISIS DE UNA EXPERIENCIA.

Alejandro Salicetti Fonseca

Doctor en Formación del profesorado.
Escuela de Educación Física y Deportes - Universidad de Costa Rica
Email: alejandro.salicetti@ucr.ac.cr

Cinthya Campos Salazar

Máster en Ciencias del Movimiento Humano
Escuela de Educación Física y Deportes - Universidad de Costa Rica
Email: cinthia.campos@ucr.ac.cr

RESUMEN

Las Escuelas Deportivas y Recreativas para la Salud son un proyecto de Acción Social que ofrece la Universidad de Costa Rica a la comunidad. Su principal propósito es promover y educar sobre la importancia de un estilo de vida más activo. Nos planteamos como principal objetivo de investigación escuchar, conocer e interpretar las opiniones que surgen, por razón de un grupo de discusión, acerca de la vivencia de los docentes de Educación Física que tuvieron a su cargo escolares de 7 a 8 años. Así como, ofrecer a los maestros mejores herramientas para manejar este tipo de población.

Participaron en la investigación todos los maestros que impartieron clases al grupo de estudio.

Los resultados obtenidos, muestran al inicio un docente no tan positivo, que cambia de actitud conforme va compartiendo más con sus alumnos. Por otro lado, quienes vivieron esta experiencia sugieren un planeamiento con actividades diversas y creativas que estimulen el interés de los niños(as) con el objetivo de lograr la participación constante de los mismos.

PALABRAS CLAVE:

Actividad física, metodología de enseñanza, tiempo de clase, trabajo en grupo.