



Eating Habits in Primary Schoolchildren. Analysis of type of intake and use of canteens

Hábitos Alimenticios en Escolares de Primaria. Análisis de Tipo de Ingesta y Uso de Comedores

Ribeiro-Almeida, N.¹; Galeano-Rojas, D.²; Reyes-Espinoza, M.C.³; Farias-Valenzuela, C.⁴

Resumen

Introducción: La infancia es una etapa fundamental en la adquisición y desarrollo de hábitos y patrones alimentarios que condicionan el estado nutricional en las etapas posteriores de la vida, por lo que, si estos hábitos son adecuados, ayudarán a mantener la salud en la edad adulta. **Objetivos:** El objetivo de esta investigación fue analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes de Educación Primaria de escuelas de la provincia de Granada. **Métodos:** La muestra seleccionada estuvo formada por 393 alumnos (52,7% chicos y 47,3% chicas). La edad de los estudiantes varía de 10 a 13 años (27,5% tiene 10 años, 49,9% tiene 11 años, 20,6% tiene 12 años, 1,8% tiene 13 años y 0,3% tiene 14 años). **Resultados y discusión:** Es posible observar que el 47,3% de los estudiantes consumen fruta al menos una vez al día, y en comparación con la ingesta de vegetales, este porcentaje desciende al 31%. Además, 39,2% consumen cereales con la misma frecuencia. Por otro lado, es posible observar que 37,1% tiene el hábito de comer frituras y aperitivos salados. Cuando comparamos la ingesta de dulces, 33,3% tiene el hábito de comerlos. **Conclusiones:** Por todos estos aspectos, se puede observar la necesidad de aumentar la frecuencia con la que los estudiantes consumen semanalmente los principales alimentos que componen una dieta saludable, así como reducir la frecuencia con la que consumen frituras y dulces, posibilitando así para que desarrollen hábitos alimenticios más saludables.

Palabras clave: Hábitos Alimenticios; Alimentación Saludable; Dieta; Actividad Física; Salud; Obesidad.

Abstract

Introduction: Childhood is a fundamental phase in the acquisition and development of eating habits and patterns that condition nutritional status in later stages of life, therefore, if these habits are adequate, they will help maintain health in adulthood. **Objectives:** The objective of this research was to analyze the eating habits of Primary School students in schools in the province of Granada. **Methods:** The selected sample consisted of 393 students (52.7% boys and 47.3% girls) from schools in the province of Granada. The age of the students ranges from 10 to 13 years (27.5% are 10 years old, 49.9% are 11 years old, 20.6% are 12 years old, 1.8% are 13 years old and 0.3% are 14 years old). **Results and discussion:** It is possible to observe that 47.3% of the students eat fruit at least once a day, and when compared to vegetable intake this percentage drops to 31%. In addition, 39.2% make cereal intake at the same frequency. On the other hand, it is possible to observe that 37.1% have the habit of eating French fries and salty snacks. When we compare the intake of sweet, 33.3% have the habit of eating it. **Conclusions:** From all these aspects, it is possible to observe the need to increase the frequency with which students consume the main foods that make up a healthy diet on a weekly basis, and also to decrease the frequency with which they eat fried foods and sweets, thus making it possible to develop a healthier eating habit.

Keywords: Eating habits; Healthy nutrition; Diet; Physical activity; Health; Obesity.

Tip: Original

Section: Physical education

Author's number for correspondence: 4 - Sent: 20/06/2023; Accepted: 7/07/2023

¹Universidad de Granada – España, profa.naiara.ribeiro@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9454-7768>

²Universidad de Granada – España, galeanorojasdilan24@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-0761-7638>

³Unidad Educativa Nuevo Rocafuerte – Ecuador, mercyreyesespinoza@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-3643-7840>

⁴Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud, Universidad San Sebastián– Chile – Claudio.farias@uss.cl
<https://orcid.org/0000-0002-4027-4415>

Ribeiro-Almeida, N.; Galeano-Rojas, D.; Reyes-Espinoza, M.C.; & Farias-Valenzuela, C. (2023). Eating Habits in Primary Schoolchildren. Analysis of Type of Intake and Use of Canteens. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 7(3): 298-307. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.8191671>
ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789



Hábitos alimentares em crianças do ensino básico. Análise do tipo de ingestão e utilização de cantinas.

Resumo

Introdução: A infância é uma fase fundamental na aquisição e desenvolvimento de hábitos e padrões alimentares que condicionam o estado nutricional nas fases posteriores da vida, portanto, se esses hábitos forem adequados, eles ajudarão a manter a saúde na idade adulta. **Objetivos:** O objetivo desta pesquisa foi analisar os hábitos alimentares de alunos do Ensino Primário das escolas da província de Granada. **Métodos:** A amostra selecionada foi composta por 393 alunos (52,7% meninos e 47,3% meninas) de escolas da província de Granada. A idade dos alunos varia de 10 a 13 anos (27,5% têm 10 anos, 49,9% têm 11, 20,6% têm 12 anos, 1,8% têm 13 anos e 0,3% têm 14 anos). **Resultados e discussão:** É possível observar que 47,3% dos alunos fazem ingestão de frutas pelo menos uma vez ao dia, e quando comparado a ingestão de vegetais essa porcentagem cai para 31%. Ademais, 39,2% fazem ingestão de cereais nessa mesma frequência. Por outro lado, é possível observar que 37,1% têm o hábito de ingerir batatas fritas e aperitivos salgados. Quando comparamos a ingestão de doce, 33,3% têm o hábito de ingeri-lo. **Conclusões:** Por todos esses aspectos é possível observar a necessidade de aumentar a frequência com que os estudantes consomem semanalmente os principais alimentos que compõem uma alimentação saudável, e ainda diminuir a frequência com que ingerem frituras e doces, possibilitando assim, desenvolver um hábito alimentar mais saudável.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; Alimentação saudável; Dieta; Atividade física; Saúde; Obesidade.

Reference:

Ribeiro-Almeida, N., Galeano-Rojas, D., Reyes-Espinoza, M.C., & Farias-Valenzuela, C. (2023). Eating Habits in Primary Schoolchildren. Analysis of Type of Intake and Use of Canteens. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 7(3), 298-307. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.8191671>

I. Introducción

Em um processo de formação integral é necessário desenvolver a aquisição de um conjunto de hábitos alimentares (HA) saudáveis que permita melhorar a saúde e bem-estar do estudante. A infância é uma fase fundamental na aquisição e desenvolvimento de hábitos e padrões alimentares que condicionam o estado nutricional nas fases posteriores da vida, portanto, se esses hábitos forem adequados, eles ajudarão a manter a saúde na idade adulta Dudley et al. (2015). Importante destacar que a aprendizagem desses hábitos tem influências sociais, cultural, familiar, escolar e econômicas, (Kanaan, Ahmed, López-Sánchez, 2023); Beck et al. (2019).

O tratamento da HA parece estar inserido num campo mais extenso, que inclui também a higiene, a imagem pessoal, a AF, ou seja, o campo da saúde, que está incluída no currículo primário através de vários parágrafos. Em relação à aquisição, tratamento e promoção de hábitos saudáveis podemos encontrar na R.D. 126/2014, de 28 de fevereiro, a seguinte secção: K) Valorizar a higiene e a saúde, aceitar o próprio corpo e o dos outros, respeitar as diferenças e utilizar a educação física e o desporto como meios de promoção do desenvolvimento pessoal e social. Além disso, também está incluído no Ministério da Saúde e Consumo / Agência Espanhola de Segurança Alimentar e Nutricional através do Programa Perseo (2006) no qual se promove a aquisição de hábitos alimentares saudáveis e o estímulo à prática regular de AF entre estudantes, a fim de prevenir o aparecimento de obesidade e outras doenças.

A importância de adquirir uma série de HA saudáveis leva-nos a uma série de indagações como por exemplo: O que é considerado um Hábito Alimentar? Que influência têm na nossa saúde? Qual a relação com a atividade física? Que efeitos têm no indivíduo? Portanto, é fundamental esclarecer o significado desses conceitos, que serão tratados em seguida.

A família torna-se o primeiro contato com a HA, pois os membros que a constituem exercem grande influência na alimentação dos estudantes e em seus comportamentos relacionados à alimentação, cujos hábitos são o produto de uma formação social e cultural implicitamente acordada por seus membros. Beck et al. (2019) observou em sua pesquisa que na tentativa de os adolescentes mudarem seus hábitos alimentares, os familiares foram uma fonte de apoio, e simultaneamente prejudicaram as tentativas de manter hábitos saudáveis por meio de compras frequentes de alimentos e bebidas com alto teor calórico e baixo teor de nutrientes.

Os HA são manifestações recorrentes de comportamentos individuais e coletivos que são adotados direta e indiretamente como parte das práticas socioculturais, ou seja, como os alimentos são obtidos, bem como considerações sobre estilo de vida, contexto social e familiar, economia, geografia ou religião resultam os padrões alimentares tradicionais de determinado indivíduo (Cena & Calder, 2020).



Com base em abordagens relacionadas à saúde, fica claro que os estudantes que criam hábitos de vida saudáveis na fase escolar, têm benefícios na saúde física, mental, social, além de melhor desempenho acadêmico. Ademais, com a prática regular da AF sua qualidade de vida será recompensada no futuro, Demetriou et al. (2019). Por outro lado, a inatividade física tem impactos negativos na saúde dos estudantes, pois devido a essa escassez de AF podem surgir doenças crônicas como a obesidade, hipertensão, diabetes, problemas cardíacos e alterações respiratórias, Dudley et al. (2015); Espejo-Garcés et al. 2018).

Compreendendo que a escola é fator de impacto importante, é necessário permitir que os estudantes desenvolvam um estilo de vida saudável, tendo em vista o contexto epidemiológico em que o país se encontra nas últimas décadas, onde se evidencia uma prevalência crescente de obesidade infantil, em que a relação entre os estilos de vida atuais, comportamentos alimentares inadequados e falta da prática de AF configuram inúmeros fatores de risco que podem ser prevenidos e controlados (Lledó & Melguizo, 2023).

Conforme consta do Código de Autorregulamentação da Publicidade de Alimentos Dirigidos a Menores, Prevenção da Obesidade e Saúde (PAOS, 2005), a obesidade infantil é um problema que decorre de múltiplos fatores, o que requer uma ação coordenada de todos os aspectos envolvidos, incluindo o setor publicitário, a indústria alimentícia, a saúde, a educação ou a família. As decisões correspondentes devem ser contundentes e ir além do controle de promoção de alimentos, oportunas, mas na maioria das vezes insuficientes quando analisadas com atenção.

Já é sabido que se há alto percentual de crianças obesas, haverá alto percentual de adultos obesos. É por isso que neste âmbito, o Ministerio de Sanidad y Consumo criou a Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS, 2005), que tem como objetivo melhorar os HA e fomentar a prática de AF na população espanhola, principalmente da população infantil e juvenil, levando em consideração a prevenção de enfermidades e transtornos alimentícios durante estas etapas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), já existem mais de um bilhão de adultos com obesidade, destes, 650 milhões são adultos, 340 milhões são adolescentes e 39 milhões são crianças.

Evidências sugerem que a prática de atividade física durante a infância, repercute sobre a saúde atual e futura. Além disso, favorece, juntamente à dieta, à regulação do peso corporal e ao combate à obesidade e, portanto, à sua prevenção. Há também uma ligação estreita entre AF e HA, assim, quanto maior a prática de esporte, maior o consumo de alimentos saudáveis. Por outro lado, a inatividade física e a ingestão de nutrientes insuficiente ou deficiente podem afetar crianças em idade escolar em nível físico e intelectual, no qual há uma diminuição do nível de atenção e motivação durante as aulas, e conseqüentemente, uma queda no desempenho acadêmico do sujeito Marques et al. (2021).



Objetivo

Uma vez exposta a revisão bibliográfica a partir da qual se determinam as variáveis o objetivo da investigação foi analisar os hábitos alimentares dos alunos do Ensino Primário em Granada.

II. Método

Participantes

A amostra foi composta por 393 alunos com idades entre 10 e 14 anos que cursavam o último ciclo da educação primária em diferentes escolas da província de Granada. A distribuição etária foi a seguinte: 27,5% (n=108) com 10 anos, 49,9% (n=196) com 11 anos, 20,6% (n=81) com 12 anos, 1,8% (n=7) com 13 anos e 0,3% (n=1), com 14 anos. Quanto ao sexo, 207 meninos (52,7%) e 186 meninas (47,3%). Por fim, 206 alunos (52,4%) na 5ª série e 187 alunos (47,6%) na 6ª série. Realizou-se uma amostragem por conveniência, uma vez que a amostra se alocou aos centros educativos onde se realizavam as práticas dos alunos que cursavam o Mestrado em Educação Primária.

Instrumentos

Para a coleta de dados, foi escolhido um questionário pertencente ao estudo HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), no qual são investigados os comportamentos e hábitos de escolares em relação à saúde. Este é um estudo promovido e validado pela Organização Mundial de Saúde (Moreno et al, 2010).

A primeira página do questionário é composta por uma série de perguntas com variáveis sociodemográficas como: idade, sexo, população em que vivem (rural ou urbana), ano escolar, esportes praticados pelos pais e esportes praticados pelos irmãos.

Para a segunda parte do questionário foi selecionado previamente questões considerando o tema da pesquisa que fossem relacionadas à HA, nutricionais e higiênicos em relação à saúde dos estudantes, tais como: A frequência com que costuma tomar café da manhã em dias de semana e nos finais de semana, a frequência com que se costuma consumir um conjunto de alimentos que constituem uma dieta saudável, a existência do serviço de cantina escolar e a frequência com que a frequentam, a frequência com que os estudantes se deitam com fome, a frequência com que escovam os dentes e a possibilidade de estar seguindo uma dieta.

Em relação à frequência com que os estudantes costumam tomar café da manhã, deveriam responder de acordo com os dias em que tomam café da manhã durante a semana (Nunca, 1 dia, 2 dias, 3 dias, 4 dias o 5 dias) e no final de semana (Nunca, 1 dia o 2 dias). Em relação a frequência com que é



habitual comer ou beber os alimentos especificados, deveriam selecionar o número de vezes que ingerem esse alimento durante a semana (Nunca, menos de uma vez a la semana, una vez a la semana, 2-4 días en semana, 5-6 días a la semana, una vez al día todos los días o todos los días más de una vez). Ademais, deveriam responder a duas questões relacionadas com a cantina da escola, referindo-se ao centro dispõe ou não deste serviço, e, quantos dias costuma comer, ou não, na cantina. Em relação à frequência com que escova os dentes, deveriam responder com base no número de dias que o faz (Nunca, menos de uma vez a la semana, al menos una vez a la semana, pero no diariamente, una vez al día o más de una vez al día). Por fim, ao fato de estar seguindo uma dieta ou plano para perder peso, deveriam escolher entre as seguintes respostas (Sí, No porque necesito ganar peso, No pero debería de perder algo de peso o No, considero que mi peso es correcto). O questionário utilizado foi a versão curta do HBSC original (Moreno et al., 2010), no qual para realizar a análise, foram selecionados previamente alguns itens específicos para concentrar a pesquisa nos temas HA, nutricionais e higiênicos em relação à saúde dos estudantes e como eles afetam os estudantes dessa idade. Portanto, os itens selecionados foram os seguintes:

11-La frecuencia con la que desayunan los niños entre semana y la frecuencia con la que desayunan los niños durante los fines de semana.

12-La frecuencia con que el alumno/a come o bebe a lo largo de la semana ciertos alimentos que componen una dieta saludable.

13-La disposición del servicio de comedor escolar en el centro.

14-La frecuencia con la que acuden al comedor escolar, en el caso de que el centro disponga de él.

15-La frecuencia con la que algunos escolares se van a dormir con hambre.

16-La frecuencia con la que los escolares se cepillan los dientes.

17-El número de alumnos que actualmente siguen una dieta para perder peso.

Procedimento

Primeiramente realizou-se uma pesquisa bibliográfica limitada em relação ao tema escolhido, em seguida, estabeleceu-se os objetivos e definiu-se as variáveis a se analisar. A partir dessas informações foram selecionados os itens do questionário. Uma vez selecionados os elementos pertinentes, iniciou-se o contato com os diferentes centros da província de Granada. Em seguida, especificou-se quais alunos seriam aplicado o questionário e quais seriam as instruções que os alunos receberiam antes de proceder à aplicação. Enviou-se o pedido de autorização ao chefe de estudos do centro e à A.M.P.A, com o intuito de informar as intenções do estudo ao aplicar o questionário, concomitante enviou aos pais uma ficha informativa que



continha o consentimento informado. Assim, previamente, foram informados da importância da sua sinceridade nas respostas e assegurados do seu anonimato.

Uma vez obtido o consentimento informado, os centros foram visitados e o questionário foi aplicado durante o horário escolar e na sala de aula regular. Em seguida, os dados foram inseridos no computador, para realizar análise estatística. Posteriormente, os resultados obtidos foram interpretados e discutidos em relação aos objetivos inicialmente traçados e contrastados com outras investigações já publicadas.

Análise Estatística

O SPSS 25 foi usado para calcular estatísticas, frequência e porcentagens, do foco amostra de grupo.

III. Resultados

O item 11 analisa a frequência com que as crianças tomam café da manhã durante a semana e final de semana. O resultado mostrou que 5,1% dos alunos nunca tomam café da manhã, 2,3% tomam uma vez na semana, nenhum aluno respondeu que tomava duas vezes na semana, 6,6% tomam três vezes na semana, 3,1% quatro vezes, e 83% responderam que tomavam café da manhã todos os dias durante a semana. Em relação ao final de semana 1,8% nunca tomam o café da manhã, 7,6% tomam pelo menos uma vez e 90,6% tomam sábado e domingo.

O item 12 analisa a frequência em que o estudante come ou bebe determinados alimentos ao longo da semana. Em relação a ingestão de frutas 2,3% dos estudantes nunca comem, 34,9% têm o hábito de comer de 2 a 6 dias por semana e 47,3% têm o hábito de comer pelo menos uma vez ao dia, todos os dias. Em relação a ingestão de batatas fritas e aperitivos salgados, 4,8% dos estudantes nunca comem, 29,8% têm o hábito de comer de 2 a 6 dias por semana e 7,3% têm o hábito de comer pelo menos uma vez ao dia. Em relação a ingestão de verduras e vegetais, 4,3% dos estudantes nunca comem, 44% têm o hábito de comer de 2 a 6 dias por semana e 31% têm o hábito de comer pelo menos uma vez ao dia. Em relação a ingestão de doces, 10,4% dos estudantes nunca comem, 27,9% têm o hábito de comer de 2 a 6 dias por semana e 5,3% têm o hábito de comer pelo menos uma vez ao dia. Em relação a ingestão de refrescos e bebidas açucaradas, 10,9% dos estudantes nunca bebem, 32,8% têm o hábito de beber de 2 a 6 dias por semana e 9,2% têm o hábito de beber pelo menos uma vez ao dia. Em relação a ingestão de carne, 1,8% dos estudantes nunca comem, 54,7% têm o hábito de comer de 2 a 6 dias por semana e 11,7% têm o hábito de comer pelo menos uma vez ao dia. Em relação a ingestão de peixe, 1,8% dos estudantes nunca comem, 45,3% têm o hábito de comer de 2 a 6 dias por semana e 10,4% têm o hábito de comer pelo menos uma



vez ao dia. Em relação a ingestão de leite, 2% dos estudantes nunca bebem, 31,5% têm o hábito de beber de 2 a 6 dias por semana e 54,2 têm o hábito de beber pelo menos uma vez ao dia. Em relação a ingestão de cereais, 1,8% dos estudantes nunca comem, 38,7% têm o hábito de comer de 2 a 6 dias por semana e 39,2% têm o hábito de comer pelo menos uma vez ao dia, todos os dias.

Os itens 13 e 14 mostraram que 94,4% dos estudantes têm acesso à cantina escolar, em contrapartida 5,6% não têm acesso. Dos estudantes que têm acesso à cantina, 85% nunca frequentam, 5,6% frequentam de uma a quatro vezes na semana e 9,4% a frequentam todos os dias.

O item 15 mostra a frequência com que os estudantes vão à escola ou dormem com fome por falta de alimentação em casa, sendo que 1% respondeu que sempre, 2% responderam com muita frequência, 5,1 algumas vezes, e por fim, 91,9% responderam que nunca vão à escola ou dormem com fome por falta de alimentação em casa

De acordo com os resultados obtidos no item 16, que são relacionados à higiene bucal dos estudantes do último ciclo do ensino primário, pode-se dizer que 289 alunos (73,5%) escovam os dentes mais do que uma vez por dia, 88 alunos (22,4%) escovam os dentes uma vez por dia, 8 alunos (2%) escovam os dentes pelo menos uma vez por semana, mas não diariamente, 5 alunos (1,3%) escovam os dentes menos de uma vez por semana e 3 alunos (0,8%) nunca escovam os dentes.

Por fim, os resultados do item 17 mostram o número de alunos que atualmente seguem uma dieta para perder peso, no qual, 63,9% dos estudantes responderam que não porque consideram que estavam no peso correto, 14% responderam que não, mas que deveriam fazer dieta, 7,1% responderam que não porque deveriam aumentar o peso corporal e 15% responderam que seguiam uma dieta para perda de peso.

IV. Discusión

Ao analisar os resultados obtidos sobre HA pode-se observar a percentagem e frequência com que são ingeridos o conjunto dos principais alimentos que compõem uma dieta saudável. É possível observar que 47,3% dos alunos fazem ingestão de frutas pelo menos uma vez ao dia, e quando comparado a ingestão de vegetais essa porcentagem cai para 31%. Ademais, 39,2% fazem ingestão de cereais nessa mesma frequência. Frutas, vegetais e grãos são carboidratos no qual é a principal fonte de energia na dieta, em termos de obtenção de benefícios para a saúde, o aumento da ingestão destes está associado a um risco reduzido de doença cardíaca coronária, acidente vascular cerebral, doença cardiovascular, câncer e diabetes, Aune et al. (2017). Por outro lado, é possível observar que 37,1% têm o hábito de ingerir batatas fritas e aperitivos salgados. Destes, 7,4% consomem esses alimentos pelo menos uma vez ao dia. Quando comparamos a ingestão de doce, 33,3% têm o hábito de ingeri-lo. Destes, 5,3% consomem esses alimentos pelo menos uma vez ao dia. Estudos correlacionam o aumento de doenças crônicas como problemas



cardiovascular, câncer e diabetes com maus hábitos alimentares, Cena & Calder (2020); Kolb & Martin (2017).

Ademais, é possível observar que 83% dos alunos tomam café da manhã durante a semana e há um aumento para 90,6% nos finais de semana. Tendo em vista que o café da manhã constitui uma das principais refeições diariamente, é importante salientar que a sua exclusão dentro da HA diária pode ser prejudicial para os estudantes, Marques et al. (2021). Lledó & Melguizo (2023), verificaram que estudantes do ano letivo de 2020-2021 de Múrcia e Andaluzia que aderiram tanto a AF quanto à dieta mediterrânea, considerada uma dieta saudável, tiveram influência direta no rendimento escolar, o que corrobora com a importância desses hábitos, e com a importância de desenvolver programas de educação nutricional e educação para a saúde, que corrijam as deficiências evidenciadas nos hábitos alimentares da população infantil e juvenil para investir na saúde futura da população.

E ainda, 15% dos estudantes de Granada afirmam que seguem uma dieta para perder peso. Se compararmos os resultados obtidos nesta pesquisa com o estudo de Cervera et al. (2013), observa-se que apenas 2,5% dos escolares seguem um plano para perder peso.

V. Conclusiones

Por todos esses aspectos é possível observar a necessidade de aumentar a frequência com que os estudantes consomem semanalmente os principais alimentos que compõem uma alimentação saudável, e ainda diminuir a frequência com que ingerem frituras e doces, possibilitando assim, desenvolver um hábito alimentar mais saudável. O hábito de tomar café da manhã durante a semana e nos finais de semana é comum entre os escolares de Granada. Em relação à cantina escolar, atualmente a maioria dos centros da província de Granada conta com esse serviço, no entanto, apenas 15% dos alunos fazem uso dela. Entre os escolares que se alimentam em casa, raramente vão para a escola com fome ou vão para a cama com fome por não haver comida suficiente em casa. Já em relação aos hábitos de higiene bucal, a população escolar de Granada supera a média espanhola em escovação diária. Por fim, 15% dos alunos da 5ª e 6ª séries das escolas de Granada afirmaram estar em dieta naquele momento.

VI. Referencias Bibliográficas

Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes LT, Keum N, Norat T, Greenwood DC, Riboli E, Vatten LJ, Tonstad S (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol.* 46(3):1029-1056.



ESHPA
Education, Sport, Health
and Physical Activity

- Beck AL, Iturralde E, Haya-Fisher J, Kim S, Keeton V, Fernandez A (2019). Barriers and facilitators to healthy eating among low-income Latino adolescents. *Appetite*. Jul 1;138:215-222
- Cena H, Calder PC (2020). Defining a Healthy Diet: Evidence for The Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. *Nutrients*, 12(2):334.
- Demetriou Y, Reimers AK, Alesi M, Scifo L, Borrego CC, Monteiro D, Kelso A (2019). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: protocol for a systematic review. *Syst Rev*.8(1):113.
- Dudley DA, Cotton WG, Peralta LR (2015). Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys* 25;12:28.
- Kanaan, E. M.; Ahmed, M. D.; López-Sánchez, G. F. (2023). Sport Participation, Lifestyle Habits and Determinants of Female Students from Jordan- A Qualitative Analysis. *Journal of Sport and Health Research*. 15(2):345-356.
- Kolb H, Martin S (2017). Environmental/lifestyle factors in the pathogenesis and prevention of type 2 diabetes. *BMC Med.*,15(1):131.
- Marques GFS, Pinto SMO, Reis ACRDS, Martins TDB, Conceição APD, Pinheiro ARV (2021). Adherence to the mediterranean diet in elementary school children (1st cycle). *Rev Paul Pediatr*. 39:e2019259.
- Espejo-Garcés, T., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Martínez-Martínez, A., Pérez-Cortés, A.J. (2018). Asociación entre autoconcepto y hábitos saludables en adolescentes de entorno rural. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13, 2.
- Lledó Fernández, E., & Melguizo Ibáñez, E. (2023). Does physical activity, the Mediterranean diet and the demographic factor influence of primary school student? *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 7(1), 58-75.