

HÁBITOS ALIMENTICIOS EN DOCENTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Ana María Manzanera Vázquez

Instituto Universitario Anglo Español

Colegio de Bachilleres del Estado de Durango

Adla Jaik Dipp

Instituto Politécnico Nacional, CIIDIR Durango

Instituto Universitario Anglo Español

RESUMEN

“Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu alimento”, una alimentación adecuada es el fundamento de la salud y felicidad humana (Hipócrates, 460-377 a.C).

Hoy, alrededor del 90% de la sociedad moderna, muere a causa de enfermedades cuyo desencadenante es la obesidad y el sobrepeso provocados por malos hábitos alimenticios (Martínez Salazar, 2009). Esta investigación, muestra la relación entre hábitos alimenticios, los datos socio demográficos y el rendimiento académico de los docentes del Colegio de Bachilleres, Plantel 09, Lomas ubicado en la ciudad de Durango, Dgo., a través de un enfoque cuantitativo, de corte transversal y alcance descriptivo y correlacional. Se usó la técnica del cuestionario como instrumento, aplicándose a una muestra de 42 docentes pertenecientes a este plantel. Los resultados mostraron que los hábitos alimenticios de los docentes participantes son regulares y que sí hay correlación entre las variables analizadas, que considero son relevantes para invitar a quien lea este documento a reflexionar, hacer conciencia y de ser posible a actuar para mantener buenos hábitos alimenticios, un óptimo estado de salud y un desempeño laboral eficiente.

Introducción

Al amanecer del siglo XXI, las políticas públicas, de la mayoría de los países latinos, enfrentan la prioridad de la educación y la salud como pilares de la formación del capital humano, en particular, la salud está estrechamente relacionada con la alimentación (Martínez & Villezca, 2003).

Concretamente en México, la encuesta nacional de salud y nutrición (2006) indica que la prevalencia de sobrepeso y obesidad aumentó alrededor de 12% en hombres y mujeres, lo cual representa un aumento anual promedio de 2%, que llegó a ser hasta del 70%.

Puyalto (1995, en Serra, Aranceta y Mataix, 2007) indica que la salud y el trabajo van unidos y se influyen mutuamente; la alimentación es uno de los factores que afectan nuestra salud y es importante adaptarla a la actividad laboral para mejorar el rendimiento y reducir la fatiga.

Es necesario armonizar el consumo alimentario del trabajador con su vida profesional, ya que la actividad física e intelectual repercute en sus requerimientos energéticos y nutritivos. Una alimentación monótona en la que faltan alimentos indispensables para el cuerpo puede dar lugar a la aparición de síntomas físicos (cansancio excesivo) y psíquicos (irritabilidad), que pueden repercutir en el desempeño laboral.

En el Foro Económico Mundial celebrado en Ginebra, la OMS (2008), recomienda desarrollar programas de prevención en los lugares de trabajo, encaminados a combatir el sedentarismo y los hábitos alimenticios poco saludables a fin de mejorar las condiciones de la salud de la población trabajadora.

Ante esta situación, se tomó la decisión de realizar esta investigación con los docentes del COBAED Plantel Lomas, dado el contexto en el que ahí se realiza la docencia: tienen horarios diferentes; el tope de horas es de 40hrs/sem/mes; no existen descargas por tiempos completos; imparten materias diferentes; no hay receso para toma de alimentos (sólo 10 minutos entre clases); no hay área privada para tomar algún alimento; hay un puesto y una cafetería con menús de comida rápida, de mala calidad, a precios altos, no dan el abasto necesario y no hay variedad de menús.

Considerando lo anterior se plantean los siguientes objetivos de investigación:

- ✓ Determinar los hábitos nutricionales de los docentes del COBACH 09 Lomas.
- ✓ Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y los datos sociodemográficos de los docentes del COBACH 09 Lomas.
- ✓ Determinar la relación entre los hábitos nutricionales y el rendimiento académico de los docentes del COBACH 09 Lomas.

Revisión de literatura

Los buenos hábitos alimenticios se reflejan en una dieta con las siguientes características: completa, equilibrada, higiénica, suficiente y variada. Así mismo, algunas acciones se corresponden con los malos hábitos como: no tomar suficiente agua, no consumir suficientes frutas y verduras; consumir alimentos altos en grasa; saltarse el desayuno; comer sólo dos veces al día; etc.

Cada vez son más los investigadores interesados en el estudio de los hábitos alimenticios de los sujetos de la educación (Mendoza, 2013; Saad, et al. 2007; Machado, 2008; Tobar-Vargas, Vásquez-Cardoso y Bautista-Muñoz, 2005).

Concretamente se mencionan algunos relacionados con los hábitos de los docentes: Ibarra (1995) trabaja con profesores de educación primaria de Jalisco y destaca entre los hábitos negativos no tener un horario fijo de comidas, mala selección de alimentos, nula actividad físico-deportiva y un 28% de obesidad.

Larios, Larios y Rangel (2010) reportan que los profesores de la Universidad de Colima, en general tienen problemas de obesidad y malos hábitos alimenticios, ya que pasan mucho tiempo en la Universidad y necesariamente sus horarios abarcan

alguna comida, misma que realizan en puestos ambulantes o en la cafetería donde generalmente ofrecen bocadillos abundantes en grasas y carbohidratos.

Couceiro, et al. (2007) realizaron un trabajo con profesores de enseñanza media en Argentina, destacan lo siguiente: existe sobrepeso, el desayuno no lo consideran comida principal; existe marcado sedentarismo. Concluyen que esta población presenta estilos de vida no saludables que se convierten en factores de riesgo que debieran ser abordados desde la propia Universidad.

En otro estudio en docentes universitarios de Colombia (González, Pabón y Meza, 2012), enfocado a los factores de riesgo cardiovascular, reportan entre los más importantes: obesidad, sedentarismo y consumo de alcohol.

Couceiro, et al. (2007a) realizan un estudio para conocer el comportamiento alimentario de docentes investigadores en Argentina, reportan que: predominan los desayunos incompletos; 56% realiza actividad física; 23% consume carne en las frecuencias recomendadas; no cubren cantidades sugeridas de frutas y verduras; no tienen variedad en la dieta.

Bencomo, Dugarte, Berríos y Blanco (2011) trabajan con docentes universitarios de Venezuela, entre los resultados destacan: 23% de obesidad, 44% de sobrepeso; 82% no realizan ninguna actividad física; 49% comen frecuentemente fuera del hogar. Concluyen que la mayoría de los docentes consumen una dieta poco saludable con bajo consumo de vegetales, hortalizas y frutas, y con un alto consumo de alimentos ricos en grasa y azúcares.

La revisión de literatura permite observar que hay un problema serio en relación a estilos de vida no saludables de los docentes, ya Ibarra (1995) comentaba acerca de

los malos hábitos alimenticios y la escasa actividad física de los docentes, y a casi 20 años, la situación lejos de atenderse o mejorarse, continua empeorando.

Metodología

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo–correlacional y un diseño no experimental y transversal.

La muestra fue no probabilística, delimitada a los docentes del Plantel 09 Lomas de COBAED con una carga mínima de 20 horas/semana/mes, haciendo un total de 42 docentes, todos ellos accedieron a participar.

Se utilizó un cuestionario propuesto por Castro (2010, en Gómez & Salazar, 2010), denominado “Hábitos alimenticios” que reporta una confiabilidad de .77 en Alfa de Cronbach (población española); se revisó y adaptó a la población de estudio y se hizo una prueba piloto (Alfa de Cronbach = .79); quedó compuesto por 34 ítems, cada uno con cinco posibilidades de respuesta en una escala tipo liker.

La dirección académica de COBAED proporcionó los datos necesarios para conocer el desempeño académico de cada docente, a través del porcentaje de aciertos de sus alumnos en el examen semestral 2013 A.

Se realizó la codificación conforme se indica en las instrucciones del cuestionario (Castro, 2010, en Gómez & Salazar, 2010), y los datos se trabajaron estadísticamente con el Programa Pasw 18. Para el análisis inferencial se utilizaron las pruebas de t de student, r de Pearson y ANOVA, según el caso.

Resultados

Hábitos alimenticios

La caracterización de la muestra permitió determinar que: 54.8% de docentes pertenecen al masculino; 52% tiene entre 20 y 23 años de antigüedad; 40.5% tienen una carga horaria entre 26 y 30hrs/sem/mes; y 40.5% tienen entre 40 y 45 años de edad.

El análisis descriptivo muestra que la media de los hábitos alimenticios es de 3.55; un total de 27 docentes están por arriba de la media (64.3%), de éstos, el 4% mantiene buenos hábitos alimenticios, el resto tienen hábitos alimenticios regulares; el 35.7% de los docentes, se encuentra con valores por debajo de la media, de éstos, el 9.5% indica que sus hábitos son de mala calidad y el resto mantiene hábitos de regulares a malos.

Los ítems que mayormente están contribuyendo a los buenos hábitos son que casi siempre los docentes cocinan con poco aceite, que regularmente consumen frutas y verduras, que tienen una dieta variada y que casi nunca comen frituras ni toman bebidas de alta graduación alcohólica.

Los ítems que menormente están contribuyendo a los buenos hábitos son que casi siempre los docentes elijen un restaurante y no consideran si engorda, comen lo que les gusta aunque engorde, no revisan las etiquetas de los alimentos y hacen ejercicio muy esporádicamente.

El 50% de los docentes encuestados considera que su dieta es regular, el 33.3% que es buena, el 9.5% que es muy buena y el 7.1% afirmó que su dieta es mala.

Al realizar el análisis de los resultados se tiene lo siguiente: en peso normal se encuentra un 11.9% de los docentes, con sobrepeso el 71.4% y con obesidad el 16.7%. La mayor parte de los docentes con peso normal son hombres (70%) y de sobrepeso y obesidad en su mayoría son mujeres; Bencomo, et al. (2011) trabajan hábitos alimenticios con docentes en Venezuela y reportan un 23% de obesidad y un 44% de sobrepeso.

El 95.2% consumen con regularidad verduras, 83.4% ensaladas y 73.9% muchas veces o siempre consumen frutas, estos resultados difieren de los reportados por Tobar-Vargas, et al. (2005) quienes reportan un bajo (17%) consumo de frutas y verduras.

El consumo de cereales se dio en un 73.8%, resultado que difiere del presentado por Saad, et al. (2007) quienes reportan un consumo de cereales en un 51%.

Los resultados del consumo de grasas se comparan con los obtenidos por Couceiro, et al. (2007) quienes destacan un bajo consumo de aceites y grasas, mientras que los docentes participantes manifiestan bajo consumo de aceites vegetales y alto consumo de grasas saturadas.

El 90.5% de encuestados consume postres y bebidas azucaradas con cierta frecuencia, coincidiendo con Bencomo, et al. (2011) quienes concluyen que la mayoría de los docentes consumen una dieta poco saludable con un alto consumo de alimentos ricos en grasa y azúcares.

El 26% de la población encuestada consume leguminosas con alguna frecuencia, 33.3% come carne con alguna frecuencia y 35.7% consume pescado con alguna frecuencia, dato conveniente en los buenos hábitos alimenticios, y coincide con

Couceiro, et al. (2007a) quienes reportan en su estudio con docentes argentinos, que el 23% consume carne en las frecuencias recomendadas.

El 47.6% de los docentes se ejercitan pocas veces, 11.9% con alguna frecuencia y 19% expresó que nunca realiza ejercicio. Tobar-Vargas, et al. (2005) identificaron que sólo una tercera parte de sus sujetos de estudio realiza ocasionalmente una actividad física, así mismo Bencomo, et al. (2011) en Venezuela, destacan que un 81,8% no realizan ninguna actividad física.

Prácticamente la mitad de los docentes (47.6%) reportan que nunca ingieren bebidas de baja graduación alcohólica, y el 61.9% que nunca ingieren bebidas de alta graduación; Tobar-Vargas, et al. (2005) reportan que estudiantes de Colombia indican que ocasionalmente toman bebidas alcohólicas.

El 92.9% de los docentes participantes usualmente consume alimentos entre comidas, sólo el 7.1% señaló que nunca come entre comidas, Tobar-Vargas, et al. (2005) indican en su estudio que el 42.7% consumen 3 comidas al día, porcentaje mucho mayor al que se presenta en COBAED.

El análisis inferencial muestra las siguientes diferencias de grupo:

Género.- Los siguientes ítems mostraron una diferencia significativa siempre favorable al hombre: pico alimentos bajos en calorías (.046), como oleaginosas (.021), picoteo si estoy bajo de ánimo (.006), picoteo si tengo ansiedad (.035), cuando estoy aburrido me da hambre (.049), hago ejercicio (.021), tengo tiempo cada día para hacer ejercicio (.018).

Edad.- El ítem picoteo si tengo ansiedad, presenta correlación significativa con la edad ($r = .326$ y $\alpha = .035$), los docentes de mayor edad picotean menos si tienen ansiedad.

Antigüedad.- Los ítems que resultaron significativos fueron: varío las comidas, como alimentos frescos, elijo restaurante y considero si engorda, pico alimentos bajos en calorías, no como entre comidas, como pastas y tomo bebidas de baja graduación alcohólica. El grupo de más de 24 años de antigüedad generalmente muestra mejores valores que los otros grupos.

Carga horaria.- Los ítems que mostraron diferencia significativa: como carnes grasosas, favorable a los docentes con 26 a 30 hrs. de carga horaria; varío las comidas, favorable a los que tienen de 36 a 40 hrs.; me sirvo la cantidad que quiero y como frituras, desfavorable para los docentes con carga horaria de 31 a 35 hrs.

Peso.- los ítems que mostraron diferencia significativa son: cocino con poco aceite, como verduras, como frutas, como ensaladas, como carnes grasosas, no como entre comidas, elijo restaurant y tengo en cuenta si engorda, reviso las etiquetas de los alimentos, pico alimentos bajos en calorías, tomo bebidas bajas en calorías y hago ejercicio. Los individuos con peso normal tienen mejores hábitos que los que presentan sobrepeso u obesidad.

Rendimiento académico

El rendimiento académico de los encuestados con base en el porcentaje de aciertos que sus alumnos obtuvieron en el examen semestral 2013-A arroja una media de 53.

El 38% está por encima de la media y un 62% están por debajo de la media.

En el análisis particular del rendimiento académico con los ítems que componen el cuestionario, sólo dos de ellos mostraron correlación. El ítem: como frituras ($r = .311$ y $\alpha = .045$) entre menor es el consumo de frituras, mejor es el rendimiento académico del docente. También se observa una correlación negativa en el ítem referido a la percepción que tienen los docentes acerca de su dieta ($r = -.308$ y $\alpha = .047$), y los resultados muestran que entre más mala consideran su dieta los docentes, mejor es su rendimiento académico.

Conclusiones

Considerando los objetivos de investigación se concluye lo siguiente:

- Los hábitos de los docentes participantes son regulares (media = 3.55)
- Sí hay correlación entre los hábitos alimenticios y los datos sociodemográficos de los docentes encuestados.
 - a) Género: siete ítems mostraron diferencias significativas, siempre favorables al hombre.
 - b) Edad: un ítem correlacionó significativamente, favorable a los docentes de mayor edad.

- c) Antigüedad: seis ítems mostraron diferencias significativas favorables para los docentes con más de 24 años de antigüedad.
 - d) Carga horaria: cinco ítems correlacionaron positivamente con diferentes cargas horarias de los docentes.
 - e) Peso: 11 ítems mostraron diferencia significativa favorable a los docentes con peso normal.
- El rendimiento académico de los docentes encuestados es de 53, sólo dos ítems mostraron correlación, entre menor es el consumo de frituras, mejor es el rendimiento académico del docente; entre más mala consideran su dieta los docentes, mejor es su rendimiento académico.

Referencias

- Bencomo María, N., Dugarte Fernández, N., Berríos Rivas, A. T. y Blanco Manuel, R. (2011). Factores de riesgo de obesidad y sobrepeso en el personal docente universitario. Barquisimeto Estado Lara. Venezuela. *Salud, Arte y Cuidado La Revista de Enfermería y Otras Ciencias de la Salud* 4(2):20-31.
- Couceiro, M., Passamai, I., Contreras, N., Villagrán, E., Zimmer, M., Valdiviezo, M., Soruco, A. y Alemán, A. (2007). Estilos de vida de profesores del Instituto de Enseñanza Media de la Universidad Nacional de Salta. República Argentina. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 8 (1).
- ENSANUT (2012) Recuperado de: <http://ensanut.insp.mx>
- Couceiro, M., Passamai, I., Cabianca, G., Contreras, N., Rada, J., Valdiviezo, M., Villagrán, E. y Zimmer, M. (2007a). Comportamiento alimentario de los docentes investigadores de la Universidad Nacional de Salta, y su adecuación a las guías alimentarias para la población Argentina. Año 2006, *Antropo*, 15, 13-22. Recuperada de www.didac.ehu.es/antropo
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT (2006). Recuperado de: <http://ensanut.insp.mx>

- Gómez Domínguez, J. I. y Salazar Hernández, N. (2010). Hábitos alimenticios en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. Tesis de Licenciatura en Enfermería, Unidad Docente Multidisciplinaria de Ciencias de la Salud y Trabajo Social de la Universidad Veracruzana, Minatitlán, Ver.
- González Ruiz, G., Pabón Varela, Y. y Meza Arias, N. (2012). Factores de riesgo cardiovascular en docentes universitarios. *Revista Nacional de Investigación*, 10 (18), 131 – 136.
- Ibarra Ramírez, C. (1995). *Naturaleza y condiciones de trabajo como causa de alteraciones de la salud física y psicológica en profesores de educación primaria*. Educación Jalisco, DGNyMP, Tomo VII. Foro de Intercambio de Investigación Educativa. México.
- Larios, J., Larios, M. y Rangel, R. (2010). La salud físico-emocional de los profesores de la Universidad de Colima. En G. Cachorro y C. Salazar (Coord.) *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata. Recuperado de <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>
- Machado, P. (2008). *Los hábitos alimenticios y su incidencia en el aprendizaje escolar en la escuela “Abelardo Flores” de la Parroquia Conocoto, período 2007 – 2008*. Tesis de Magíster en Educación y Desarrollo Social. Universidad Tecnológica Equinoccial. Quito, Ecuador.
- Martínez Jasso, I. y Villezca Becerra, P. A. (2003). La alimentación en México: un estudio a partir de la encuesta nacional de ingresos y gastos en los hogares. *Revista de información y análisis*. México.
- Mendoza Rojas, G. E. (2013). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la Escuela fiscal mixta # 1 Carlos Matamoros Jara del Cantón Naranjito*. Tesis de Magíster en Gerencia Educativa. Instituto de Postgrado y Educación Continua. Universidad Estatal de Milagro. República del Ecuador. Recuperado de <http://hdl.handle.net/123456789/1275>
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2002 (resolución WHA55.23). Ginebra. Recuperada de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

- Puyalto Ballart, E. (1995). Alimentación y actividad laboral. En L. Serra Majen, J. Aranceta Bartrina y J. Mataix Verdú (Coords), *Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona: Ed. Masón.
- Saad, C., Ibañez, E., León, C., Colmenares, C., Vega, N. y Díaz, Y. (2007). Cambios en los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la Universidad del Bosque durante su proceso de formación académica. *Revista Colombiana de Enfermería*, 3 (3).
- Tobar-Vargas, L. F., Vásquez-Cardoso, S. y Bautista-Muñoz, L. F. (2005). Descripción de hábitos y comportamientos alimentarios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana. *UNIVERSITAS SCIENTIARUM, Revista de la Facultad de Ciencias*, 13 (1), 55-63.