Acercamiento exploratorio a los hábitos alimentarios y físicos de las familias de los alumnos de una escuela primaria

Ciria Margarita Salazar C.,[1] Martín Gerardo Vargas Elizondo,[1] Rossana Tamara Medina Valencia,[2] José del Río Valdivia[3]

Resumen

El presente trabajo describe y explora los hábitos alimentarios y físicos que se deslindan de los estilos de vida de las familias de los y las alumnas de la Escuela Primaria Rafael Briceño, turno matutino. La importancia del texto radica en dos direcciones, la primera en distinguir la prevalencia de hábitos para intervenir estratégicamente y combatir el problema de la obesidad infantil. En segundo termino, se trata de probar la adaptación del cuestionario para familias del Test Prácticas y Creencias Sobre Estilos de Vida, tomado de Salazar y Arrivillaga. En cuanto a la población del estudio, se recuperaron 317 cuestionarios, correspondientes al mismo número de familias. Entre los hallazgos más sobresalientes, podemos mencionar que las familias de esta escuela pertenecen a un estilo de vida sedentario y con un ingesta alta en alimentos calóricos; producto de un estatus medio-alto, resultado de la implicación de los padres y madres al mercado laboral, generando menor tiempo para dedicarlo a las cuestiones alimentarias y de activación física de toda la familia.

Descriptores: Hábitos saludables, Hábitos alimentarios, Hábitos de actividad física, estilos de vida y familia.

Exploratory Approach to Diet and Physical Aspects of the Families of a Basic School

Abstract

The present essay describes and explores the food and physical habits that are defined lifestyles of the families and students of the Elementary School Rafael Briceño morning shift. The importance of the text lies in two directions, the first one to distinguish the prevalence of habits to intervene strategically and combat the problem of child obesity, in second term, try the adaptation of the questionnaire Practice Test and Beliefs About Lifestyles for Families, taken from Salazar and Arrivillaga. Regarding the population of the study, 317 questionnaires, corresponding to the same number of families were retrieved. Among the most outstanding findings we can mention that the families of this school belong to sedentary lifestyles and with a high ingestion in caloric foods, product of an upper intermediate status, and result of the involvement of parents to the labour market, generating minor time to dedicate to food issues and physical activation of the whole family.

Key words: Healthy habits, Food habits, Physical activity habits, Lifestyles and Family.

Artículo recibido el 23/06/2009
Artículo aceptado el 29/10/2009
Conflicto de interés no declarado

1 Profesores investigadores de tiempo completo de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima. grillosalazar@live.com.mx
2 Profesora de tiempo parcial y Coordinadora de la Licenciatura en Educación Física. Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima. mvargas@ucol.mx
3 Profesor investigador de tiempo completo de la Facultad de Medicina de la Universidad de Colima.

Introducción

En los últimos años del siglo XX, la sociedad mundial y mayormente los países de primer mundo consolidaron sus economías y sistemas de desarrollo. Esto llevó a los países de tercer mundo, específicamente México y países latinoamericanos a asemejarse a los países industrializados, en términos de la modificación de sus hábitos de consumo. Esto supone mayores tasas de industrialización, urbanización y desarrollo del sector servicios, así como aumento del grado de bienestar social de los ciudadanos y las familias.

Estos nuevos estilos de vida han venido a disminuir el movimiento y esfuerzo físico mínimo requerido por el cuerpo para la optimización de sus funciones y el mantenimiento de las capacidades condicionales y coordinativas. Los hombres, las mujeres, los niños y las niñas, se han acostumbrado a una vida llena de confort, en la que para alimentarse basta con apretar un botón y el plato *fast food* (grasas polisaturadas) está servido en la mesa en menos de 30 minutos.

La Organización Mundial de la Salud considera al estilo de vida como la manera general de vivir que se basa en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, los cuales están determinados por factores socioculturales y por las características personales de los individuos. Propone la siguiente definición: "Los estilos de vida son patrones de conducta que han sido elegidos de las alternativas disponibles para la gente, de acuerdo a su capacidad para elegir y a sus circunstancias socioeconómicas" (OMS, 1986).

Entre los dominios que integran el estilo de vida se han incluido conductas y preferencias relacionadas con el tipo de alimentación, actividad física, consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, responsabilidad para la salud, actividades recreativas, relaciones interpersonales, prácticas sexuales, actividades laborales y patrones de consumo (Walker, 1986, citado en López Carmona, 2003: 259).

Esta repetición continua de estilos de vida, conductas, preferencias y consumos, genera un hábito, el cual se refiere a la ejecución automática de un comportamiento (Patrick M. Reilly, 2006). Por su parte, María del Carmen López Ruiz define un hábito como una acción que hacemos todos los días aproximadamente a la misma hora, en donde la constante incidencia de ciertos comportamientos, con el tiempo va generando un mecanismo inconsciente que hace más fácil y efectiva la repetición de esa conducta. Aristóteles definió el hábito como la cualidad difícilmente mudable, es decir, complicada pero no imposible por modificar.

En México el sedentarismo y la mala alimentación como hábitos nocivos ha aumentado las cifras de una afección caracterizada por el cúmulo excesivo de adiposidad en vísceras y áreas subcutáneas que acarrean enfermedades propias de la obesidad. En el país estudios recientes reflejan que el 16% de la población sufre obesidad (Jhon, 2003) y el 50% de sobrepeso. México ocupa el segundo lugar en el mundo con estos problemas, con 70 millones de personas, sólo después de Estados Unidos. A su vez, Colima, según datos del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), se ubica entre los primeros tres estados que registran mayor porcentaje de personas con obesidad en el territorio mexicano, el primero Coahuila, con 32.2%; el segundo Tamaulipas, con 31.5% y Colima con 31.4%.

Por otra parte, cifras de la Secretaría de Salud muestran que actualmente los niños pasan un promedio de cuatro horas diarias frente al televisor, ocupados en videojuegos o navegando en la Internet, actividades que suplen la práctica de actividad física necesaria para garantizar su salud. Michel Montignac explica que la predisposición a la obesidad se conforma durante el embarazo, para pasar luego a desentrañar las verdaderas raíces del problema a través de una sucesión de malas decisiones alimentarias. Al exponer su tesis, designa la primera causa de la obesidad infantil: el carácter perverso de la alimentación industrial (Montignac, 2008).

En el estudio "Efecto de un programa de intervención sobre el sobrepeso y la obesidad de niños de la ciudad de Colima" realizado por el Centro Universitario de Investigaciones Biomédicas de la Universidad de Colima en 2006, se observó que una de los principales causas de esta afección, se relacionaba ampliamente con las horas que pasaba el niño frente al televisor, la disminución de actividad física y la carga calórica excesiva de los alimentos que prepara la madre de familia (Jáuregui, 2006).

Por ello, es razonable considerar que los consumos cotidianos y habituales de niños y niñas provienen de conductas aprendidas desde los primeros meses de vida (Montignac, 2008); los padres, son el principal ejemplo y los que pueden tomar decisiones alimentarias y de uso de tiempo libre orientado a la actividad física.

Métodos y materiales

El objetivo de este estudio es identificar los hábitos alimentarios y de actividad física de las familias de la Escuela Primaria de Rafael Briceño, que tuvieron inscritos a sus hijos durante el ciclo 2007-2008. El tipo de estudio es de carácter descriptivo; la recolección de la información se efecto a partir de un cuestionario suministrado que resultó de la adaptación del Test Prácticas y Creencias Sobre Estilos de Vida, tomado de Salazar y Arrivillaga (2004:80): El cuestionario originalmente cuenta con 90 preguntas; sin embargo en la versión aplicada en este estudio se eligieron únicamente 48 preguntas. El cuestionario está dividido originalmente en tres partes; en el cuestionario administrado sólo se aplicaron dos partes, la primera con diez preguntas sobre identificación de los sujetos, y la segunda sobre prácticas saludables, con 38 cuestionamientos que evalúan actividad física, tiempo de ocio, autocuidado, toma de medidas de bioseguridad, hábitos alimenticios y consumo de drogas (alcohol, tabaco, anfetaminas, etc.). La redacción de las preguntas se adaptó para que fueran contestadas en familia. Previo a la aplicación con la muestra real, fue suministrado de forma piloto a 50 familias de diversos planteles de nivel primaria, en donde alumnos de la Licenciatura de Educación Física y Deporte realizaban práctica docente y profesional. Todo ello con el propósito identificar el tipo de estilos que prevalece y relacionar, posteriormente, la influencia de estos en el estado corporal y motriz de los niños.

Sujetos

El cuestionario fue entregado en sobre cerrado a cada niño y niña enlistado en la Escuela Primaria Rafael Briceño Turno Matutino, en un total de 408 alumnos inscritos. Sin embargo, por razones de salud, cuestiones administrativas (cambios de escuela, reprobación) y la principal que atiende a que algunos alumnos pertenecen a la misma familia, recibieron el cuestionario 347 alumnos, de los cuales sólo se recuperaron 317 (91.3%); las 30 restantes (8.7%) fueron regresadas sin contestar, a medio contestar y otras tantas no fueron recuperadas (ver Cuadro 1).

Resultados

Entre los principales hallazgos que arrojó el cuestionario adaptado acerca de estilos de vida; correspondiente a la primera parte –datos generales-, el estado civil de las familias de la Escuela Primaria Rafael Briceño, corresponde al de casados en un 72% (229), el resto 25.5% (80) a viudos, solteros, familias de unión libre, separados, divorciados y un 2.5% (8) no contestó (ver Cuadro 2).

En cuanto al Estatus social, referido al ingreso mensual y condición de propiedad de las familias del plantel, el 23% (72) de las familias perciben un ingreso menor a 5000 mil pesos; el 33% (82) ganan entre 5,001 pesos y 9000, el 22% (71) percibe entre 12001 a 15 000 mil pesos; 13% (42) más de 15 000 mil y el 9% (30) de los cuestionados no contestó (ver Cuadro 3). De la misma forma, la pregunta anterior coincide con el estado de la propiedad que habitan, el 70% de las familias viven en casa propia, el resto en rentada, prestada y otro tanto no contestó (ver Cuadro 4). Ambas respuestas muestran, la prevalencia de un estado económico de medio a alto, considerando también los altos porcentajes del estado civil de las familias de los alumnos de la Escuela Primaria Rafael Briceño; tras estos señalamientos podemos deducir que la ac-

Cuadro 1. Concentrado de sujetos del estudio y número de cuestionarios entregados por grado y grupo

Grado	Grupo	Total de alumnos	Encuestas entregadas
1º	A	30	28
1º	B	29	27
2º	A	32	26
2º	B	32	26
3º	A	26	22
3º	B	30	26
4º	A	33	24
4º	B	33	31
5º	A	33	21
5º	B	33	27
6º	A	33	31
6º	B	34	28
Total		**408**	**347**

Cuadro 2. Estado civil de las familias del plantel

Estado civil	Número de familias	Porcentaje
Solteros	12	4%
Casados	229	72%
Unión Libre	15	5%
Separados	15	5%
Divorciados	33	10%
Viudos	4	1%
Soltero-casado	1	0%
No contestaron	8	3%
Total	317	100%

tividad económica de las familias está integrada por la madre y el padre, situación que disminuye el tiempo para encaminarlos a hábitos físicos mínimos y el acceso a confort.

Respecto a las prácticas saludables, el 90% (285) afirmó preparar sus alimentos en casa, el 10% (32) contestó en forma negativa, variable y otro tanto no contestó (ver Cuadro 5). De igual forma, se cuestionó la frecuencia de comidas fuera de casa; el 49% acostumbran comer los fines de semana fuera, el resto, a veces, una vez al mes, entre otros.

Sobre la procedencia de los alimentos que ingieren a la hora del receso los hijos, el 55% (175) de los alimentos son comprados en la tiendita escolar, el 24% (75) son preparados en casa; preparados en casa y comprados en la tienda escolar 16% (52), el resto provienen de la tienda, empaquetados y no contestaron (ver Cuadro 6). Definitivamente un panorama de consumo alimentario mayormente industrializado, las tienditas escolares sugieren alimentos supuestamente altamente nutritivos, pero la realidad es que no cumplen con los mínimos estándares de una nutrición balanceada, la compra incluso es decidida por el propio alumno. Padres y madres siguen confiando la salud y nutrición de sus hijos a alimentos que comercialmente explotan alguna característica saludable como un producto sano; esto hace más fácil su consumo, y aunque se le prohíba comprar en la tiendita escolar, los padres y madres continúan poniendo en las loncheras alimentos azucarados y calóricos.

Los alimentos que acostumbran consumir los hijos después de la comida o por la tarde como refrigerio, son preferentemente harinas, azúcares y grasas frituras (galletas, papitas, productos azucarados, etc.). El 33% (104) prefieren la fruta y el resto 57% varía entre los alimentos comentados anteriormente (ver Cuadro 7). Kirsch (2007) sugiere como refrigerios

Cuadro 3. Percepciones económicas de las familias

Ingreso económico mensual	Número de familias	Porcentaje
Menos de 5000	72	23%
5001-7000	65	21%
7001-9000	37	12%
9001-12000	45	14%
12000-15000	26	8%
Más de 15000	42	13%
N/C	30	9%
Total	317	100%

Cuadro 4. Condición de la vivienda

Condición de la vivienda	Número de familias	Porcentaje
Propia	221	70%
Rentada	38	12%
Prestada	28	9%
Otro	18	6%
N/C	11	3%
Total	317	100%

Cuadro 5. Consumo de las Familias por alimentos preparados en casa

Consumo de alimentos caseros	Número de familias	Porcentaje
Sí	285	90%
No	20	6%
Sí y No	3	1%
N/C	9	3%
Total	317	100%

preferentemente las frutas, fuente de vitaminas y minerales; así como, de fibra.

En cuanto al tipo de comida que acostumbra comer la familia cuando lo hacen fuera de casa o bien, cuando no se cocina, el 26% (84) de las familias comen en restaurantes formales adquiriendo platillos de menús internacionales; asimismo, un 11% consumen mariscos, y 2% ensaladas y el 46% prefieren pizza, tacos, tostadas, tortas, hamburguesas, ensaladas, mariscos, etc., alimentos que, por su preparación, son ricos en grasas polinsaturadas (ver Cuadro 8).

Las bebidas con las que acostumbran a acompañar los alimentos, son encabezadas por el agua fresca 39% (124), el resto combina agua natural con una presencia importante de bebidas azucaradas (ver Cuadro 9).

En cuanto a la actividad física, las familias acostumbran practicarla diariamente en un 22% (71), el 18% (56) dos veces por semana, el 32% (99) admite activarse tres veces por semana, el 5%(17) una vez a la semana, 13% ocasional y el 10% (32) no contestó (ver Cuadro 10). Se destaca un nivel de actividad física de moderado a suave, entendido como caminar, trotar y hacer actividades de aseo en casa.

La intensidad de la actividad física varía dependiendo el tipo de actividad que realizan; el 38% (120) respondió que se inclina por la actividad física (actividades libres), el 22% (69) practican deporte (futbol y voleibol en su mayoría); el 9% realiza actividades relacionadas con la danza, el baile y porristas y el 31% afirmó que ninguno de sus miembros se movilizan físicamente (ver Cuadro 11). Cabe destacar que algunos de los miembros de las familias estuvieron participando durante un año en actividades físicas en horario vespertino en un programa de intervención que promocionaba los hábitos saludables.

En cuanto a los hábitos nocivos el 75% (239) de las familias reportan que no fuman tabaco, 19% (61) sí, al menos el padre o madre, o ambos fuman y el 6% no contestaron (ver Cuadro 12). Del porcentaje de fumadores 29 siempre fuman y 32 de forma ocasional.

Cuadro 6. Procedencia de los alimentos de consumo en la hora del recreo

Origen de alimentos de consumo en receso escolar	Número de familias	Porcentaje
Tienda escolar	175	55%
Preparados en casa y empaquetados	75	24%
Tienda escolar y empaquetados	3	1%
Tienda escolar y preparados en casa	52	16%
Productos empaquetados	3	1%
N/C	8	3%
Total	317	100%

Cuadro 7. Alimentos de consumo en el refrigerio vespertino

Alimentos de refrigerio	Número de familias	Porcentaje
Fruta	104	33%
Frituras	14	4%
Productos azucarados	9	3%
Alimentos a base de harinas	30	9%
Fruta y fritura	38	12%
Fruta y alimentos a base de harinas	57	18%
Fruta y otro	15	5%
Bollería y Frituras	15	5%
N/C	35	11%
Total	317	100%

Cuadro 8. Alimentos de consumo en comidas fuera de casa

Alimentos de preferentes fuera de casa	Número de familias	Porcentaje
Tacos	53	17%
Pizza	11	3%
Tostadas y sopes	22	7%
Mariscos	34	11%
Otros	31	10%
Ensaladas	6	2%
Tortas, baguettes, hamburguesas	30	9%
Menús de restaurante internacional	84	26%
N/C	46	15%
Total	317	100%

La ingesta de bebidas alcohólicas al interior de las familias es del 52% (164), siendo negativa la respuesta en 41% (132), el 7% (21) no contestó (ver Cuadro 13). De las familias que consumen bebidas alcohólicas 112 reportan que el padre es el único consumidor, 22 que la madre y 36 familias aceptan que ambos toman. Los momentos para estas ingestas mayormente son en fiestas (122) y (37) fines de semana; sólo en dos casos se reporta consumo diario y en tres cada tercer día.

Discusión

Si bien no existe aún el cuestionario que recoja y estandarice los estilos de vida de familias, posterior a su aplicación, sin embargo, tras la adaptación del Test Prácticas y Creencias Sobre Estilos de Vida, tomado de Salazar y Arrivillaga (2004) se pudo lograr un acercamiento de forma exploratoria a la vida cotidiana de las familias de una escuela primaria urbana, ubicada en una zona de estatus medio. Este acercamiento nos hace pensar en otras líneas nuevas de investigación, en deducciones acerca de los motivos del aumento de peso en los niños y niñas de la escuela y, principalmente, en el uso del tiempo libre y el enfoque saludable que viven las familias. De igual forma, nos arriesgamos a pensar en diseñar estrategias para reeducar hábitos y mejorar estilos de vida. Igualmente, los resultados del presente documento son un desafío para diseñar un instrumento que permita clasificar a las familias colimenses por su estilo y calidad de vida, así como

Cuadro 9. Tipo de bebidas ingeridas con los alimentos

Preferencia de bebidas	Número de familias	Porcentaje
Agua fresca	124	39%
Refresco	34	11%
Agua natural y fresca	18	6%
Agua natural y refresco	15	5%
Agua fresca y refresco	80	25%
Agua natural	21	6%
Otro	5	2%
N/C	20	6%
Total	317	100%

Cuadro 10. Frecuencia de actividad física de la familia

Frecuencia de actividad física	Número de familias	Porcentaje
Todos los días	71	22%
3 veces a la semana	99	32%
2 veces a la semana	56	18%
1 vez por semana	17	5%
Ocasional	42	13%
N/C	32	10%
Total	317	100%

Cuadro 11. Actividades físicas de mayor frecuencia

Tipo de actividad	Número de familias	Porcentaje
Actividad física	120	38%
Deporte	69	22%
Danza	28	9%
N/C	100	31%
Total	317	100%

detallar hábitos alimentarios de cada miembro de la familia.

Conclusión

Parece pertinente concluir que el acceso a oportunidades de desarrollo económico de las familias de la Escuela Primaria Rafael Briceño, ubicado en un nivel medio alto, con un ingreso predominante de 5001 a 15 000 mil pesos por mes, proveniente del trabajo tanto del padre como de la madre; el ingreso monetario, permite a las familias desarrollar un estatus de consumo de alimentos preparados por terceras personas, empaquetados o industrializados ante la falta de tiempo, así como otras comodidades que el dinero puede proveer, así como cada vez menos actividad física. Los alimentos que las hijas e hijos ingieren durante el recreo matutino y el refrigerio vespertino son alimentos elaborados por otras personas (tienditas escolares, tiendas de esquina) y altos en carbohidratos complejos, sacarosas y grasas saturadas. Las familias muestran un desequilibrio alimentario, dando espaldarazo a la compra de víveres industrializados que disminuyen los tiempos de preparación de los alimentos.

En relación con el tema de la actividad física, las familias son sedentarias, en un grado de moderado a suave, ya que el acercamiento a la actividad física es mínimo y ocasional. Algunos de sus miembros, especialmente los hijos, hacen actividad física tres veces a la semana, en actividades relacionados con programas educativos (clase de Educación Física) y en este caso, el programa de intervención que se realizó en la Escuela Primaria promovió la actividad deportiva, el acondicionamiento físico y la danza para todos los miembros de las familias.

En cuanto a los hábitos nocivos, la presencia del consumo de tabaco no es representativa; sin embargo, el consumo de alcohol sobrepasa la media de las familias, siendo frecuente en varones.

Las familias de la escuela Rafael Briceño son activos moderados. A pesar de ello, se hace indispensable contrarrestar la tendencia negativa detectada en la práctica deportiva, si buscamos la mejora de la salud psicofísica a través de hábitos saludables. De lo contrario, en adultos y mayores la situación podría agravarse y afectar negativamente la calidad de la vida. Además, tal y como evidencian los datos relativos a la alimentación y hábitos nocivos, la situación de los sujetos empeora constantemente con el paso del tiempo. Es necesario que sensibilicemos a las familias para que aprendan a percibir su cuerpo y los señales que les envía, sobre todo en los niños, adolescentes y jóvenes adultos, ya que en esta edad hay una mayor distancia entre aspectos cuantitativos (objetivos) y cualitativos (psicológicos) del esquema corporal.

Bibliografía

ALONSO, J. (1995). "SF-36 Health Survey (Cuestionario de Salud SF-36, versión en español): un instrumento para la medida de los resultados clínicos". *Med Clin* 1995, 771-776.

JÁUREGUI, A. (2006). Efecto de un programa de intervención sobre el sobrepeso y la obesidad de niños de la ciudad de Colima. *Tesis para obtener el grado de Maestra en Ciencias Químicas*. . Colima: Universidad de Colima.

JHON, Y. (2003). *Enciclopedia de la Nutrición*. México: Trillas.

KIRSCH, D. (2007). *Programa físico y nutricional definitivo*. Madrid: Paidotribo.

Cuadro 13. Consumo alcohólico

Consumo alcohólico	Número de familias	Porcentaje
No beben	132	41%
Sí beben	164	52%
N/C	21	7%
Total	317	100%

LÓPEZ CARMONA, J. y Cols. (2003). "Construcción y validación de un instrumento para medir estilos de vida en pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2". *Salud Pública de México*, 45, 6 259-268.

MONTIGNAC, M. (2008). *Prevenivir y combatir la obesidad en el niño con el método Montignac*.. Madrid: Aula Magna.

OMS (1986). "Lifestyles and health". *Soc Sci Med*, 22, 2, 117-124.

SALAZAR, I. y ARRIVILLAGA, M. (2004). "El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios". *Revista Colombiana de Psicología*, 13, 74-89.