

Álvarez Muñoz, J.S. & Hernández Prados, M. A. (2016). Percepción de los padres de los hábitos físico-deportivos, alimenticios y académicos del alumnado de Educación Primaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 209-217.

DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.19.3.267351>

Percepción de los padres de los hábitos físico-deportivos, alimenticios y académicos del alumnado de Educación Primaria

José Santiago Álvarez Muñoz, M^a Ángeles Hernández Prados

Universidad de Murcia

Resumen

En la actualidad, los peligros que acechan el crecimiento y desarrollo de la población escolar en diversos planos de su dimensión vital son múltiples, destacando la preocupación por parte de los padres en el plano alimenticio, físico-deportivo y académico. La correcta adquisición y refuerzo de las prácticas positivas que contribuyan a generar un buen hábito, depende del trabajo conjunto entre los dos agentes de socialización más importantes: escuela y familia. Partiendo de esta premisa, se realizó una investigación que cuenta con la participación 276 familias procedentes de centros educativos de diferente titularidad de un municipio de Murcia, las cuales cumplimentaron un cuestionario como instrumento de recogida de información que incluyen cuestiones acerca de la transmisión y adquisición de dichos hábitos. Se aprecia la falta de tiempo y recursos como las principales dificultades y, además, ellos mismos consideran y valoran su papel educativo y el de la escuela en el trabajo con estos hábitos, realzando la importancia de la incursión de estos temas en la educación formal como elemento transversal. No obstante, se demanda la necesidad de construcción de cauces de comunicación y vías de trabajo entre familias y escuela.

Palabras clave

Familia; hábitos; deporte; alimentación; escuela.

Contacto

María de los Ángeles Hernández Prados. mangeles@um.es Universidad de Murcia. España.

The parents' perceptions of the sport, alimentary and academic habits of students from primary education

Abstract

Currently, many are the risks stalking the growth and development of the scholar population in different levels of their vital dimension, emphasizing the concerning of the parents in the alimentary, sport and academic aspects. The correct acquisition and support of the positive practices which contribute to create a good habit depend on the work between the two most important agents of collectivization: school and family. From this premise, 276 families coming from educational centers of different kind from a city from Murcia took part in this research. The instrument of data collection was a questionnaire, which included questions about the transmission and acquisition of such habits. The main difficulties found are the lack of time and resources. Besides, the parents consider that both the schools and themselves play an important educational role when working such habits, highlighting the importance of including these topics in the formal education as a transversal element. Nevertheless, it is of great need the creation of routes of communication and work between families and school.

Key words

Family; habits; sport; alimentary; school.

Introducción

Uno de los aspectos más trascendentales del alto nivel de obesidad infantil son los hábitos alimenticios. La preocupación sobre la alimentación infantil deriva en campañas de sensibilización y programas de intervención escolar y familiar a nivel estatal y autonómico para paliar y prevenir estas problemáticas. Dicha situación se ve empeorada con la escasa y decreciente actividad física que se da entre la población infantil. Para Sánchez-Cruz, Jiménez Moleón, Fernández Quesada y Sánchez (2013) sería necesaria aunar fuerzas para el diseño y establecimiento de políticas públicas sanitarias y educativas que pongan solución a este problema.

Además, los desajustes en el hábito alimenticio de niños y adultos es un problema de cobertura e interés mundial. La alimentación saludable como materia socio-educativa emerge como una finalidad educativa, para promover acciones saludables y divisar lo saludable de lo no saludable. A partir de la implementación de la LOGSE, la educación para la salud es incluida como uno de los temas transversales y objetivos generales de la Educación Primaria, lo que obliga a ser tratada por cada una de las áreas. Con anteriormente, era tratada escasamente por medio de las áreas de Educación Física y Conocimiento del Medio. La actual integración de estos aspectos a la cultura y vida escolar permite un tratamiento más global y directo, extendiéndose al resto de niveles curriculares (Perea Quesada, 1992). Tal es su controversia, que se da la existencia de varios debates y opiniones acerca de la inclusión de la educación para la salud, como materia curricular en las etapas obligatorias (Travé y Pozuelos, 1999).

El estilo de vida actual, centrado entre otros aspectos en la inmediatez (fast food), en la sobrevaloración de la individualización (alone food), en la felicidad y bienestar (happy food), en el consumismo (full food), y en la huida de todo aquello que implica esfuerzo

(comida precocinada), no contribuye al desarrollo de hábitos saludables de alimentación. No cabe duda de que el estilo de vida actual conlleva cambios en la forma de alimentarnos. Este nuevo estilo de alimentación, caracterizado principalmente por los términos anglosajónicos expuestos anteriormente, que lleva a la existencia de una alimentación precaria y con necesidad de formación sobre ello.

Una mala nutrición puede conllevar a varios problemas de crecimiento y desarrollo ante la falta de aportación nutricional por la escasa variedad de ingesta de alimentos (Osorio, Weisstaub y Castillo, 2002). Pero el problema no sólo denota principalmente en la variedad, sino en el contenido y la cantidad, pues la ingesta en gran cantidad de grasas y azúcares, propio de una dieta poco equilibrada, derivando en uno de los fenómenos más presentes y problemáticos: la obesidad. Está demostrado que la obesidad es causa de varias enfermedades cardiovasculares, diabetes u otras enfermedades de gravedad para el ser humano (Maiz Garruchaga, 1997). Tampoco podemos obviar otros trastornos alimenticios, de gran peligro y preocupación, como son la anorexia o la bulimia

Todo ello, evidencia la urgencia de intervenciones educativas desde diversos contextos, especialmente el escolar y el familiar, que promuevan la creación de hábitos saludables desde la edad infantil. Son muchos los efectos positivos que ocasiona una alimentación sana y equilibrada. Ésta es de vital importancia en los años de la etapa infantil y juvenil, pues gran peso en el crecimiento y desarrollo físico del ser humano, dependerá de ello. También, una alimentación rica en nutrientes, permitirá la obtención suficiente de energía para el desempeño escolar y el desarrollo de la actividad física, suponiendo así una repercusión positiva en otras dimensiones como la académica (Hernán Daza, 1997).

Otro de los hábitos mermados es el académico-estudiantil, tal y como demuestran los informes internacionales de educación (PISA), en los cuales los resultados obtenidos por los estudiantes españoles son cada vez más negativos. Aunque son múltiples los aspectos que se encuentran en la raíz de esta problemática, muchos inciden en la falta de un hábito de estudio consolidado y adecuado que asegure el éxito escolar.

Actualmente, los hábitos académicos se sitúan como uno de los elementos más estudiados dentro de la investigación educativa fruto del fracaso escolar. Para ello, se hace necesaria la indagación de los diferentes factores y agentes que rodean al alumno. Tras la búsqueda de los antecedentes, muchos son los estudios empíricos encontrados que eligen como muestra a la población universitaria, sin embargo, la presencia de estudios acerca de los otros niveles educativos es inferior.

El hábito estudiantil-académico se contempla como un concepto multifactorial y complejo ligado a varios factores ambientales y psicológicos. Desde el campo de la Psicología, éste en muchas ocasiones se ve inherente al concepto de rendimiento el cual, a su vez, va vinculado a las capacidades cognitivas, siendo la atención y la memoria las funciones más importantes para el desarrollo de éste (Castillo-Parra, Gómez y Ostrosky, 2009). No obstante, no todo lo concerniente a las capacidades cognitivas vienen determinadas por las condiciones genéticas, éstas también se ven influenciadas por las experiencias e interacciones. Uno de los elementos que más se ve influenciado es el autoconcepto, Villareal (2001) establece que la opinión y expectativas que subyace del docente conllevarán a la mejor o peor concepción propia del alumno, la cual influirá a su vez a dicho hábito.

No podemos olvidar la influencia de la institución de referencia: la escuela. Dentro de este entorno se ponen en alza varias variables escolares donde destacan los aspectos didácticos. La didáctica se ve figurada dentro de la metodología llevada a cabo, considerando la calidad didáctica del maestro como uno de los elementos relevantes para el desarrollo de los hábitos académicos (Renault, Kohan y Castro, 2001). Pero no todo depende de los aspectos

técnicos, la motivación también se convierte en una fuente importante, la inclusión de estrategias motivacionales permite una mayor autoeficacia, aprovechamiento del tiempo y aportando una mejor elaboración didáctica que ocasiona un mejor rendimiento académico. En todo lo que envuelve las variables escolares, el papel del docente es fundamental determinando que una buena tutorización y seguimiento por parte del mismo desembocaría en un mejor hábito académico en su alumnado (Broc, 2011)

Dentro de la familia se concentran varios elementos de interés. Ruiz (2001), de cara al mundo de la investigación, los aglutina en dos dimensiones de acuerdo a las características de las familias: las variables dinámicas y las variables estructurales. Las variables dinámicas ahondan sobre los elementos que subyacen de las relaciones entre los miembros familiares y, por otro lado, las variables estructurales hacen referencia a las características contextuales que representan a la familia. Éstas no son excluyentes porque su interrelación ayuda a la formación de la figura y sentido de la familia.

Dentro del entorno familiar, las relaciones que se dan pueden ser causa de beneficios o dificultades que repercutirán dentro del rendimiento académico. Para la consecución de unas relaciones positivas entre los miembros es necesaria la presencia de una comunicación constructiva y saludable. No obstante, el entorno familiar no es el único de importancia dentro de este ámbito, Foldman, Goncalves, Chacón-Roignau, Zaragoza, Bagés y De Pablo (2008) consideran el apoyo que aporta el entorno social es de mayor importancia que las relaciones familiares.

Estos tres ámbitos de desarrollo no evolucionan de forma independiente, establecen entre ellos conexiones como si de elementos de una realidad global se tratasen. Para la correcta orientación y habituación de estas prácticas, resultan insuficientes los recursos que dispone la escuela, por ello se apuesta por un modelo integral de colaboración entre familias, principales protagonistas de su transmisión, y escuela que asegure la correcta asimilación y adquisición en pro de conseguir el desarrollo integral.

A nivel educativo, son varios los contextos que inciden en el desarrollo de los hábitos mencionados, pero especialmente el familiar y el escolar. De esta manera, el binomio de actuación escuela-familia ocupa un lugar relevante en la transmisión de prácticas rutinarias relacionados con la alimentación, la actividad física y lo académico. De ahí la necesidad de la conciliación entre familia y escuela para potenciar la acción educativa informal y formal desde diferentes perspectivas (Nuviala y Ruiz, 2003).

Metodología

Los objetivos establecidos para la realización de la investigación son los siguientes:

- Conocer la percepción de los padres respecto la labor de los centros de educación primaria en el municipio de Cartagena en la transmisión de hábitos alimenticios, físico-deportivos y académicos.
- Detectar las dificultades en la inculcación de los hábitos alimenticios, físico-deportivos y académicos por parte de las familias con alumnado en la etapa de Educación Primaria.
- Averiguar los cauces de colaboración o ayuda entre escuela y familia respecto a este tema.

Los participantes son 276 familias de centros de titularidad concertada de toda la etapa de Educación Primaria de dos centros educativos del municipio de Cartagena con un nivel

socioeconómico-cultural de nivel medio. Destaca como mayoritaria la familia nuclear (82,3%) seguida por la familia extensa (13,4%), siendo minorías las familias homoparentales y monoparentales.

Se trata de un estudio descriptivo y explicativo puesto que trata de obtener una información en un momento puntual sobre un aspecto de la realidad de un grupo concreto de cara a poder establecer conclusiones a partir de su análisis. Éste utiliza como instrumento de recogida de información un cuestionario con 16 ítems de corte cuantitativo (opción múltiple) validado por expertos a través de la Técnica Delphi. Los datos recogidos fueron vaciados en el programa estadístico SPSS versión 19, del cual se extrajeron estadísticos descriptivos y frecuencias.

Para la realización del estudio, en primer lugar, hubo un contacto con los directores de los centros participantes de cara a explicar todo el proceso y mostrar los instrumentos a utilizar para que haya total transparencia en el proceso y sean conocedores de la actividad a realizar con su alumnado. Tras la aceptación por parte de los Equipos Directivos de los centros, se empezó a distribuir los cuestionarios por los centros por sobre cerrado para a las dos semanas, tras ser llevados a casa y cumplimentados, recoger todos en el mismo centro, divididos por cursos en los mismos sobres.

Resultados

Dificultades para la transmisión de hábitos

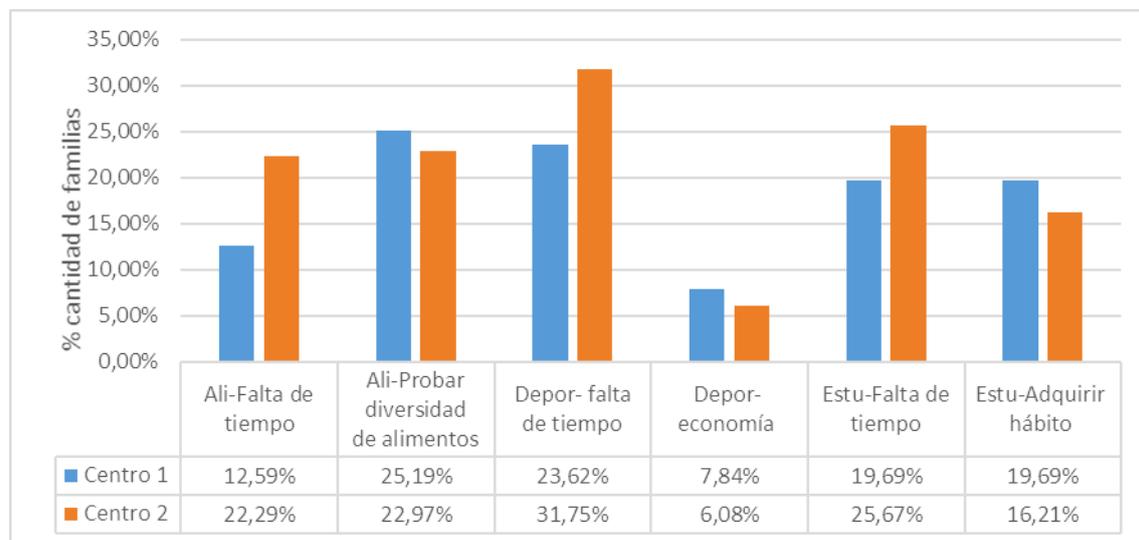


Figura 1. Gráfica porcentual comparativa de principales dificultades de los padres para el desarrollo de los hábitos

Destacan los hábitos alimenticios como los que más dificultades tienen con un 37,78% en el centro 1 y un 45,26% en el centro 2, muy seguido por los hábitos académicos con un 38,38% en las familias del centro 1 y un 41,88% en las del centro 2. Por otro lado, apreciando la figura 1, podemos comprobar que los hábitos deportivos tienen presente dificultades en un 31,46% en las familias del centro 1 y un 37,83% en las familias del centro 2, destacando la falta de tiempo como la dificultad más incidencia tiene dentro del cómputo global de dificultades.

Satisfacción familias respecto a la colaboración de los centros

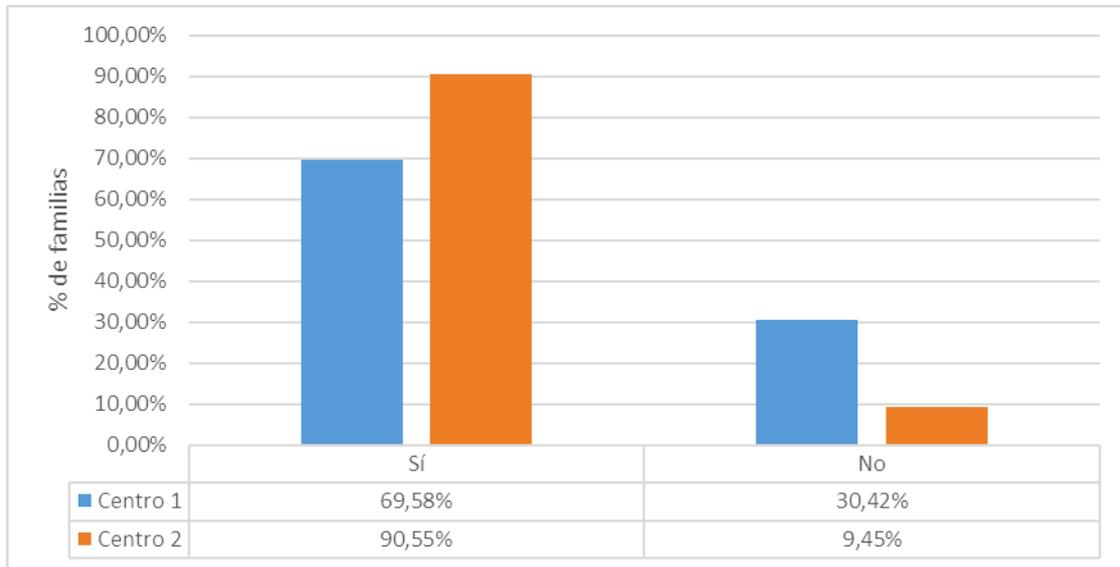


Figura 2. Gráfica porcentual comparativa de satisfacción del centro educativo por parte de los padres

Se da un contraste respecto a la valoración de los padres de cada centro, estando satisfechos en el centro 2 un 90% aproximadamente frente al 70% del centro 1. Resalta así, el mayor grado de disgusto por parte de los padres del centro 1 con un 30% aproximadamente de las familias disgustadas ante la atención educativa por parte del centro en los hábitos aquí estudiados.

Concienciación del papel de las familias en la construcción de hábitos

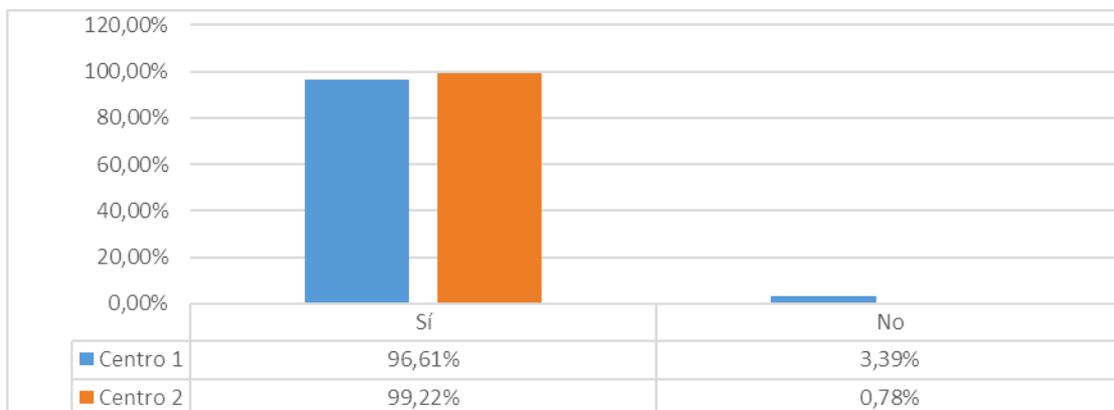


Figura 3. Gráfica porcentual comparativa de la consideración e implicación propia por parte de los padres

Padres de ambos centros presentan más de un 96% de consideración positiva respecto a su importancia e implicación en la inculcación de estos hábitos, siendo escasa e insignificante los padres que no consideren importante su atención e implicación en estos aspectos.

Discusión y conclusiones

Dado todos los resultados y aspectos comentados, se aprecia la existencia y la necesidad de campañas y acciones, además está justificada por la presencia de una legislación que avala la presencia de éstos. Como podemos apreciar en el reciente Real Decreto publicado en el BOE (2014, p. 19356), figura en los objetivos generales de Educación Primaria un pequeño esbozo de la salud, sin especificar el marco alimenticio, aunque luego éste aparece más concreto en el artículo 10, referentes a los temas transversales. Se concreta de la siguiente manera: “Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil”. Todo ello, desde el punto de vista legal, define a la escuela como un entorno que atienda todas sus necesidades como agente promotor de la salud desde un sentido holístico e integral, haciéndolo plasmable por medio de las diversas campañas elaboradas (Perea Quesada, 2001).

De esta forma, queda palpable que la gran mayoría de los padres presentan alguna dificultad respecto a alguno de los hábitos aquí planteados. Esto denota la necesidad de formación, orientación y colaboración de órganos externos como la escuela. Agentes sociales que potencien el papel de las familias y que lleve de la consideración positiva a la acción real para dejar atrás todas las dificultades que abordan la acción parental en estas prácticas educativas. Para conseguir esos fines se puede realizar a través de dos herramientas valiosas: la acción tutorial y la Escuela de Padres.

Para el desarrollo eficiente y máximo del aprendizaje y puesta en práctica de estos contenidos, hace falta una labor conjunta por medio de los padres y la escuela, como ejes principales de influencia y aprendizaje del alumnado. Desde la escuela, se le deben ofrecer las herramientas y su adquisición en los programas cognitivos como hemos mencionado en el párrafo anterior. Por otro lado, desde la familia, se tiene que tener el cometido de propiciar la facilitación de la adquisición de esos hábitos y darle cierta autonomía en su propia alimentación, orientándole hacia el buen camino. Por lo cual, debe haber una relación fluida y de comunicación que permita desarrollar la labor de forma conjunta y llegar a un proceso de enseñanza y aprendizaje completo. Supone una labor así de todos para un futuro mejor, de manera que revierta positivamente en el modo de vida de nuestra sociedad.

De acuerdo a los resultados expuestos, se hace palpable la gran importancia que se le asocia a estos aspectos en la educación de los padres a sus hijos. Dicha relevancia obliga o hace necesaria la inclusión de una plataforma o intervención formativa que permita a padres o tutores legales de herramientas para hacer frente al qué hacer diario de estas problemáticas habituales de la rutina paterno filial. Un medio excelente para ello sería la inclusión de un módulo formativo dentro de la Escuela de Padres en colaboración con el Orientador y el Equipo de Madres y Padres de Alumnos (AMPA) incluyendo profesionales que orienten y dirijan la intervención educativa hacia la consecución de la instauración de unos hábitos adecuados.

La falta de tiempo resalta como una de las dificultades más presentes en cada uno de los hábitos estudiados, signo fruto de las graves dificultades que hay presentes para el establecimiento de una conciliación familiar que permita el disfrute de todos los beneficios que el contexto familiar puede repercutir en los miembros de dicho núcleo. Dicha falta de

tiempo se ve más perjudicada dado que el poco tiempo libre que tienen en común padres e hijos suele ser destinado a la participación de los hijos e hijas en diversas plataformas y servicios de ocio como medio para ocupar su tiempo.

A través del estudio se puede apreciar que hay una concienciación generalizada, no obstante, dicha sensibilización no queda reflejada en la realidad actual dado que cada vez los padres están menos implicados en las tareas rutinarias de sus hijos, relegando su labor educativa a agentes educativos externos que, por muchos recursos, no podrán sustituir el sentimiento y sentido que comporta la actuación familiar (Isorna, Navia y Felpeto, 2013).

Referencias

- Broc, M. Á. (2011). Voluntad para estudiar, regulación del esfuerzo, gestión eficaz del tiempo y rendimiento académico en alumnos universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 29(1), 171-185.
- Castillo-Parra, G., Gómez, E., & Ostrosky-Solís, F. (2009). Relación entre las funciones cognitivas y el nivel de rendimiento académico en niños. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 9(1), 41-54.
- Ferragut, M., y Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista latinoamericana de psicología*, 44(3), 95-104.
- Hernán Daza, C. (1997). Nutrición Infantil y rendimiento académico. *Colombia Médica*, 28(2), 92-98.
- Isorna, M., Navia, C. y Felpeto, M. (2013). La transición de la Educación Primaria a la Educación Secundaria: Sugerencias para Padres. *Innovación Educativa*, 23, 161-177.
- Maiz Garruchaga, A. (1997). Consecuencias patológicas de la obesidad: Hipertensión arterial, Diabetes, Mellitus y Dislipidemia. *Boletín Escuela de Medicina. Pontificia Universidad Católica de Chile*, 26, 18-21.
- Nuviala Nuviala, A. y Ruiz Juan, F. (2003). Tiempo Libre, Ocio y Actividades Física en los Adolescentes. La influencia de los padres. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 6, 67-75.
- Osorio, J., Weisstaub, G. y Castillo, C. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista chilena de Nutrición*, 29(3), 280-285.
- Osornio, L., García, L., Méndez, A. R., y Garcés-Dorantes, L. R. (2009). Depresión, dinámica familiar y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Archivos en Medicina Familiar*, 11(1), 11-15.
- Perea Quesada, R. (2001). La educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *Educación XX1*, 4, 15-40.
- Renault, G., Kohan, N., y Castro, A. (2001). Factores que intervienen en el rendimiento académico de los estudiantes de psicología y psicopedagogía. *Signos Universitarios*, 27(43), 18-36.
- Ruiz (2001). Factores familiares vinculados al bajo rendimiento. *Revista Complutense de Educación*, 12(1), 81-113.
- Sánchez-Cruz, J.J., Jiménez Moleón, J.J., Fernández-Quesada & F., Sánchez, M.J (2013). Prevalencia de la obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Revista Española de Cardiología*. 66(5), 371-376.

- Travé, G. y Pozuelos, F.J. (1999). Superar la disciplinarianidad y la transversalidad simple: hacia una educación global. *Investigación en la escuela*, 37, 5-14.
- Villareal, V. A. (2001). Relación entre Autoconcepto y Rendimiento Académico. *PSYKHE*, 10 (1), 3-18.