

Hábitos físico-deportivos y alimentarios de Profesores de Educación Física de nivel secundario en Chihuahua, México



Physical-sport and eating habits of Physical Education Teachers of secondary level in Chihuahua, Mexico

<http://open.to/a/y1ll6>

Carlos Raúl Almanza Rodríguez ¹, Mariana Cossío Ponce de León ^{1*}, Gustavo Álvarez Mendoza ¹

¹Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Ciencias de la Cultura Física, México

RESUMEN: Los estilos de vida actuales no permiten la práctica de actividad física, ni hábitos alimentarios saludables, debido a la jornada laboral y las distancias a recorrer. Los profesores de Educación Física no escapan a ello. El presente estudio tuvo el objetivo de evaluar la práctica físico-deportiva y hábitos alimentarios en los profesores de Educación Física. Este estudio fue descriptivo, transversal, retrospectivo y de encuesta. La muestra en cadena se constituyó por 19 profesores. Los resultados muestran que la práctica físico-deportiva es alta entre los profesores, pero solo la mitad de ellos lo hace constante. Las tres actividades más practicadas son: fútbol, basquetbol y softbol. A pesar de ello se encontró sobrepeso y obesidad. Los principales obstáculos para la realización de actividad física son: las lesiones, falta de tiempo, los espacios y el compromiso personal. Por otro lado, los hábitos alimentarios se caracterizan por un alto consumo de productos de origen animal, comida rápida, alta en grasa y sal. Hay escaso consumo de frutas, verduras y agua natural. En conclusión los profesores de Educación Física tienen hábitos físico-deportivos insuficientes, padecen sobrepeso u obesidad. Es necesario reforzar la formación de hábitos físico-deportivos y alimentarios positivos que favorezcan una vida saludable.

Palabras clave: hábitos físico-deportivos, alimentación, actividad física, profesores de Educación Física.

ABSTRACT: Current lifestyles do not allow for the practice of physical activity or healthy eating habits due to the workday and distances to travel. Physical Education teachers are not the exception. The studies presented on article had the objective of evaluating the physical-sporting practice and eating habits of Physical Education teachers. It had a descriptive, transversal, retrospective and survey character. The sample in chain was constituted by 19 professors. The results show that physical-sporting practices are high among teachers, but only half of them constantly exercise. The three most practiced activities are: soccer, basketball and softball. Despite this, overweight and obesity were found. The main obstacles to the realization of physical activity are: injuries, lack of time, spaces and personal commitment. On the other hand, dietary habits are characterized by a high intake of animal products, fast food, high in fat and salt. There is little consumption of fruits, vegetables and natural water. In conclusion, physical education teachers have insufficient physical-sport habits, suffer from overweight or obesity. It is necessary to reinforce the formation of positive physical-sporting and eating habits that favor a healthier life.

Key words: physical-sport habits, nutrition, physical activity, Physical Education teachers.

*Autor para correspondencia: Mariana Cossío Ponce de León. E-mail: mcossio@uach.mx

Recibido: 04/01/2019

Aceptado: 24/05/2019

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludables se han conceptualizado como aquellas pautas que llevamos a cabo de manera rutinaria en nuestra vida y que inciden positivamente en nuestra condición social, mental y física; estos se concentran de manera importante en la alimentación, el descanso, la recreación y la práctica de actividad física. ([Sánchez-Ojeda, & Luna-Bertos, 2015](#)).

La edad adulta es conocida como la segunda edad de la vida del ser humano, incluye el final de la adolescencia por lo que no pueden verse aisladas una de otra, es el periodo comprendido entre los 20 y los 59 años de edad. El hombre alcanza la etapa plena de desarrollo humano, se enfrenta a la sociedad, se integra al trabajo para asumir todas sus responsabilidades.

En la etapa adulta estos estilos de vida sufren fuertes ajustes, en su mayoría negativos, así se deja de practicar ejercicio o deporte y no se cuida la alimentación, dos elementos importantes en la calidad de vida de la persona.

La [OMS \(2010\)](#) ha establecido que la práctica de actividad física mejora las capacidades cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea, se reduce el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y la depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control de peso.

Según, la [ENSANUT MC 2016](#) la proporción de adultos que no cumplen con la recomendación de la [OMS \(2010\)](#) de realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a vigorosa por semana o 35 minutos diarios en cualquiera de los cuatro dominios: transporte, tiempo libre, ocupación y hogar, se estimó en 14.4%. En contraparte [Hallal y colaboradores en 2013](#), estimaron una inactividad física para México del 20%.

Entre las barreras para hacer actividad física la [ENSANUT MC \(2016\)](#) ha reportado: la falta de tiempo (56.8%), la falta de espacios adecuados y seguros (37.7%), la falta de motivación (34%), ver televisión o usar computadora (32.1%), la falta de actividad física en la familia (31%) y

problemas de salud, incluyendo discapacidades (16.5%).

Por otro lado las condiciones de nutrición no son alentadoras en el grupo poblacional de adultos de 20 años y más la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad se ha estimado en 72.5%. Estas prevalencias fueron más altas entre las mujeres que habitan en zonas urbanas. Esto nos lleva a la reflexión de los hábitos alimentarios en México, en el grupo de los adultos la encuesta muestra un consumo regular de verduras del 42.3%, 51.4% de frutas y 70% de leguminosas. En contra parte se observa una elevada proporción de consumidores de bebidas azucaradas como refrescos, jugos o bebidas energizantes del 85.3%, 38% consumo de botanas, dulces y postres. ([ENSANUT MC, 2016](#))

Los profesores de Educación Física, como adultos no son ajenos a este contexto, y aunque han sido formados con un fuerte compromiso personal y social por los estilos de vida saludables, no son ajenos a la influencia del ambiente, los aspectos económicos y pueden cambiar incluso sus prioridades personales.

La investigación que sirvió de base a este artículo se propuso, entonces, como objetivo general: describir los hábitos físicos-deportivos y alimentarios de Profesores de Educación Física de nivel secundaria de la ciudad de Chihuahua, México; mientras que como objetivos específicos, se trazó: conocer la práctica de actividad física habitual realizada, así como los factores que favorecen su práctica o abandono y, en segundo lugar, describir los hábitos alimentarios y estado nutricional de los profesores de educación física.

MATERIALES Y MÉTODOS

Los sujetos que forman la muestra son 19 profesores de Educación Física de ocho escuelas (elegidas al azar) de nivel secundaria del sistema federal, recolectados durante el ciclo escolar agosto-diciembre 2017; se eliminaron aquellos que padecían alguna enfermedad hereditaria, o bien que no estuvieran dispuestos a participar en el estudio. El diseño de estudio se considera prospectivo, transversal, retrospectivo y analítico ([Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. \(2014\)](#)). Se elaboró un

cuestionario para docentes de nivel secundario distribuido en siete secciones con 46 preguntas que abordan la práctica de actividad física y deportiva, gestión deportiva, aspectos psicosociales el estado nutricional y hábitos alimentarios. Los datos de identificación incluyen la edad y el nivel educacional.

El cuestionario cuenta con un formato simple, ordenado y común para los encuestadores, con casillas adecuadamente situadas, que permiten registrar la opinión de los docentes mediante el uso de escalas de tipo Likert, características que lo clasifican como altamente estructurado (Matas, 2018).

La validez del instrumento se logró mediante el método de Lawshe (1975), abordando 5 expertos en el tema de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad Autónoma de Chihuahua. La confiabilidad de cuestionario se estimó mediante el coeficiente alfa de Cronbach cuyo valor se estimó en 0,86 lo cual se clasifica con fiabilidad alta según Quero (2010). Los datos se procesaron en el programa SPSS versión 18, creando una base de datos que permitió el análisis de los mismos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se obtuvo una muestra de 19 profesores de Educación Física de nivel secundario, cuyo promedio de edad es de 42.47 años, con 17.37 + 9.39 años en promedio trabajando en el área educativa. (Tabla 1)

Tabla 1. Indicadores antropométricos de los profesores de Educación Física

Variable	Media	Desviación típica
Edad (años)	42.47	10.00
Antigüedad (años)	17.37	9.39

Fuente: elaboración propia

De los 19 Profesores de Educación Física solo uno (5%) tiene formación en otra disciplina como Licenciado en arte o música. Actualmente el 10% (2) de los profesores estudian algún posgrado relacionado con la docencia.

De los 19 profesores encuestados el 10% padece hipertensión (2) y el 10% (2) también ha sufrido una lesión durante la práctica de actividad física.

Sobre los hábitos físico deportivos el 7 % (15) practican actualmente actividad física

principalmente: fútbol, softbol, baloncesto y voleibol; sin embargo, solo el 37% (7) los profesores expresaron que tienen constancia en la práctica deportiva, aunque reconocen beneficios para la salud en su práctica en el 84% (16) de las veces.

En relación con la gestión deportiva el 63% (11) llevan a cabo su actividad física en áreas públicas, el 37% (7) en centros deportivos y el 5% (1) en gimnasios privados, estos espacios son elegido principalmente por sus horarios e instalaciones. (Figura 1)

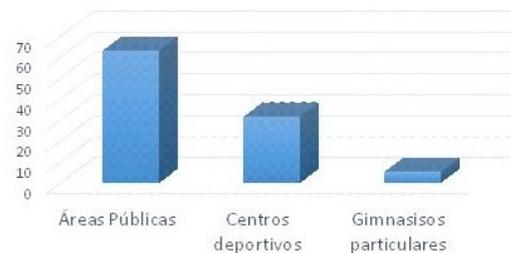


Figura 1. Lugar donde realiza actividad física

Sus motivaciones van desde la salud, el gusto por la práctica de actividad física, mantener el peso y diversión, entre otros.

La práctica de la actividad física la realizan en su mayoría 79% (15) acompañados, el 53% (10) con su pareja y el 37% (7) con amigos. Dado lo extremo del clima es más frecuente la práctica físico-deportiva en el verano, y señalan como los principales motivos del abandono: el tiempo, en el 52% (10); una lesión, en el 22% (4) y el trabajo, en el 16% (3).

Se les preguntó si durante su formación escolar, alguno de sus profesores de Educación Física había sido el mejor ejemplo motivándoles en su vida a practicar actividad física y el 79% (15) dijo que sí; esto ocurrió en el 42% (8), durante la primaria, 16% (3) en la secundaria, el 21% en preparatorias, el 21% (4) restante durante la Universidad. También los padres pueden ser motivadores de la práctica deportiva en el 37% (7) y los amigos, en el 16% (3).

En general el 95% (18) de los profesores entrevistados participaron en equipos deportivos representativos durante su formación y solo el 63% (12) continúa su práctica deportiva.

Por otro lado, sobre los hábitos alimentarios se puede destacar que los profesores en un 84% comen sus alimentos en casa y el 10% asegura estar consumiendo suplementos alimenticios. El

63% de los profesores dicen no tener un plan alimenticio y los alimentos a que hacen referencia en su consumo son productos de origen animal y cereales refinados, de preparación rápida con alto contenido de grasa como: alitas, hamburguesas, barbacoa, tacos y lonches, entre otros. Todos estos alimentos tienen un bajo contenido nutritivo y representan un riesgo alimentario.

Con relación a las bebidas, el 53% dice consumir agua (5 vasos al día en promedio), el 15% prefiere bebidas hidratantes, 16% café y otro 16%, prefiere refrescos. (Tabla 2)

Tabla 2. Qué es lo que más bebe

Qué bebe	Frecuencia	Porcentaje
Café	3	16
Bebidas hidratantes	3	15
Agua	10	53
Refresco	3	16
Total	19	100

Fuente: elaboración propia

En general el 58% de los profesores dijeron agregar sal a sus alimentos y existe un muy bajo consumo de fruta y verdura (2 piezas a la semana) lo que redundará en una mala digestión y bajo consumo de vitaminas, minerales y fibra.

Los hábitos alimentarios están directamente relacionados con el estado nutricional. Por ello, se estimó la prevalencia de sobrepeso en este grupo en 63% (12), la obesidad en 21% (4) y obesidad mórbida 5%, finalmente solo el 11% de los profesores tienen un estado nutricional adecuado. (Figura 2)

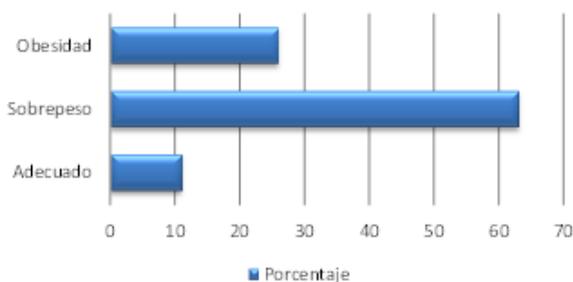


Figura 2. Estado nutricional de los profesores

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1. En la edad adulta existe una disminución de la práctica de actividad física, tendencia que se observa también en los profesores de Educación Física y coincide con lo expresado

en la [ENSANUT MC \(2016\)](#) pues no cumplen con la recomendación de 150 minutos de actividad física moderada a vigorosa por semana [OMS \(2010\)](#). Por lo que se puede decir que los ajustes en el estilo de vida en la etapa adulta tienen un fuerte impacto sobre la práctica de actividad física y aunque en su mayoría continúan practicando, esta no se realiza de manera regular en la semana, contrario a lo recomendado por [Castillo y Sáenz-López \(2007\)](#).

- Entre las principales motivaciones para la práctica de actividad física que los profesores de Educación Física mencionan están: la salud, el gusto por la actividad física, mantener el peso corporal y la diversión. En contraparte las barreras para la práctica de actividad física son: el tiempo, una lesión y el trabajo. Los factores de abandono que coinciden con las reportadas en la Encuesta Nacional de Salud de medio camino 2016, en México: son la falta de tiempo y problemas de salud.
- Los hábitos alimentarios de este grupo son deficientes a pesar de que comen en casa en su mayoría, su alimentación se caracteriza por un exceso de productos de origen animal, cereales refinados y alimentos de preparación rápida. También se observa un bajo consumo de agua natural y elevado consumo de refrescos. Estas prácticas son coincidentes con las reportadas en la [ENSANUT MC \(2016\)](#), prácticas alimentarias de alto riesgo para las enfermedades crónicas degenerativas.
- El estado nutricional como reflejo de sus hábitos alimentarios muestra que la prevalencia de sobrepeso es alta y una tercera parte padece obesidad, estos padecimientos tienen implicaciones importantes en la salud y calidad de vida de los profesores de Educación Física y población adulta en general como lo mencionan [Blázquez, León-Mejía, Molina \(2015\)](#) y [Castillo, Sáenz-López \(2007\)](#), como riesgo importante de mortalidad en todo el mundo.
- Según [Blázquez, León-Mejía A, Molina F. \(2015\)](#) los profesores de Educación Física son un ejemplo para los estudiantes de cualquier grado escolar e inciden positivamente en la

práctica de actividad física, así lo demuestran nuestros resultados cuando los mismos Profesores de Educación Física identifican su profesor de primaria como su principal motivador. [Cañizares, Rivero, Almanza, Paredes, Cossio, Álvarez, \(2018\)](#) aclaran que el docente de Educación Física desempeña un papel importante en la escuela y tiene un compromiso en la estimulación e implementación de hábitos físico-deportivos y de salud en sus alumnos, por ello es importante retomar estilos de vida saludables en este grupo poblacional.

CONCLUSIONES

La investigación realizada permitió conocer dos elementos fundamentales de los hábitos de vida, los hábitos físico-deportivos y los hábitos alimentarios de los profesores de Educación Física de la Ciudad de Chihuahua, México, encontrando que hay una práctica de actividad física en la mayoría, pero no de manera constante, lo que conlleva el incumplimiento de las recomendaciones internacionales. A la par, se observan malos hábitos alimentarios que se reflejan en la presencia de sobrepeso y obesidad en la mayor parte de este grupo, atribuido principalmente al alto consumo de alimentos preparados de forma rápida y falta de actividad física.

Esta información permite identificar riesgos a partir de los cuales se pueden crear estrategias para lograr una mayor adhesión a los hábitos físico-deportivos recomendados y alimentarios de calidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blázquez Manzano A., León-Mejía A, Molina F. (2015) *Intención y práctica de actividad física en maestros españoles*. Cuadernos de Psicología del Deporte. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia, España.
- Cañizares Hernández M, Rivero Carrasco G, Almanza Rodríguez C, Paredes Carrera R, Cossio Ponce de León M, Álvarez Mendoza G, (2018) *El estudio de la Psicología en las Actividades Físico-deportivas: un reto de la escuela actual*. (2^a. ed.) Chihuahua,

- Chihuahua. México. Universidad Autónoma de Chihuahua UACH.
- Castillo Viera E, Sáenz-López Buñuel P. (2007) *Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la universidad de Huelva a través de historias de vida*. Revista de curriculum y formación del profesorado. Universidad de Huelva, España.
- ENSANUT MC (2016). Secretaría de Salud. *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino*. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>
- Hallal PC, Victora CG, Wells JC, Lima RC. (2013). *Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults*. Med Sci Sports Exerc. US National Library of Medicine, National Institutes of Health.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*: (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Laushe C. H., (1975). *A quantitative approach to content validity*. Personnel Psychology.
- Matas, A. (2018). Diseño del formato de escalas tipo Likert: un estado de la cuestión. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. Universidad de Malaga, España. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.1.1347>
- OMS (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Ginebra.: Organización Mundial de la Salud. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?sequence=1
- Quero Virla, Milton, *Confiabilidad y coeficiente Alpha de Cronbach*. Telos [en línea] 2010, 12 (Mayo-Agosto) recuperado: 6 de mayo de 2019 Telos [en línea] 2010, 12 (Mayo-Agosto) recuperado: 6 de mayo de 2019 <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99315569010> ISSN 1317-0570
- Sánchez-Ojeda, María Angustias, & De Luna-Bertos, Elvira. (2015). *Hábitos de vida saludable en la población universitaria*. Nutrición Hospitalaria, Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>

Los autores de este trabajo declaran no presentar conflicto de intereses.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)