

INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y DE SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Saldaña García, J.¹; Cabrerizo Domínguez, M^a J.¹; Fernández de la Iglesia, C.F.¹; Ariza Molina, J.M.²

Estudiantes de 1º Bachillerato (1) del Instituto Virgen Inmaculada Santa María de la Victoria; Profesor coordinador (2)



INTRODUCCIÓN

El rendimiento escolar es un elemento fundamental en el aprendizaje del estudiante. La atención en clase y la facilidad para adquirir y comprender nuevos conocimientos en la escuela es determinante en los resultados académicos del alumno.

Asimismo, el alumno se encuentra influenciado por diversos factores en clase. La hora a la que se levanta el estudiante, o el número de horas que ha dormido, puede influir en su atención durante las primeras horas, de modo que éste se muestre pasivo o poco eficiente por la falta de sueño. El hecho de que el alumno no desayune en casa puede afectar a su capacidad receptiva durante las clases, ya que pasan más de 12 horas entre que el estudiante cena hasta que llega la hora del recreo. Además, existen otros factores como pueden ser la actividad física realizada, el interés que la asignatura suscita al alumno o el método de enseñanza del profesor, entre otros.

Este estudio pretende establecer una relación entre los hábitos alimenticios y de sueño y el rendimiento escolar, de forma que sea posible extraer unas pautas para mejorar aquellos parámetros que influyan positivamente en la atención en clase.

Entre las hipótesis iniciales, destacamos las siguientes:

- Los alumnos con mayor rendimiento serán aquellos que tengan mejores hábitos de sueño y alimentación.
- Las horas de sueño y la hora de levantarse influyen en la atención en clase.
- Los alumnos que no desayunan manifiestan peor actitud de estudio que los que desayunan
- La mayoría de alumnos tienen una percepción sobrevalorada de sus hábitos.

MÉTODOS Y MATERIALES

Se analizó una población de 411 estudiantes de ESO (198 varones y 213 mujeres) de entre 12 y 17 años del colegio Virgen Inmaculada Sta. María de la Victoria.

Para establecer los hábitos alimenticios y de sueño de los estudiantes, se valoraron los parámetros de hora de levantarse, número de horas de sueño, alimentos ingeridos en casa y en el colegio a la hora del colegio. En relación con el rendimiento escolar, se valoraron el apetito, la somnolencia, el comportamiento y la atención en clase a primera y tercera hora (8:00 y 10:00, respectivamente), además de una valoración personal.

Se repartió una encuesta a los estudiantes de carácter anónimo compuesta por dos partes diferenciadas. La primera parte se centra en los hábitos de sueño y alimentación. La segunda parte analiza el rendimiento escolar. Cada parte de la encuesta se entregó por separado, para una mayor objetividad, con una diferencia de tiempo de un mes. Cabe destacar la subjetividad de los datos obtenidos, puesto que son los propios alumnos quienes rellenan la encuesta desde su propio punto de vista y no se puede garantizar la objetividad.

Para analizar los datos obtenidos se utilizó Microsoft Excel 2007.

RESULTADOS

Un 71% de alumnos toma un desayuno que incluye un producto sólido y otro líquido en casa. Un 78% de alumnos toma un desayuno completo en el recreo.

Atención en clase. Los alumnos que toman un desayuno completo en casa reflejan un porcentaje de buena atención a 3ª hora que duplica al de los alumnos que no desayunan. Figura 3

Rendimiento académico y alimentación (valoración personal). La visión de los estudiantes que toman un desayuno completo de su rendimiento durante las tres primeras horas es un 11% superior al de los que no desayunan.

Bollería y fruta. Un 7,3% de alumnos toma bollería en casa y el recreo habitualmente (3 o más veces en semana). Un 13,8% toma alguna pieza de fruta en el desayuno en casa habitualmente, y un 8,2% en el recreo.

Valoración personal en función del **tipo de desayuno** en el recreo. Un 58 % de los alumnos considera que sus hábitos alimenticios son buenos o muy buenos a pesar de no tomar nada durante el recreo, un porcentaje similar a los que toman un desayuno completo. Figura 4

Relación somnolencia-horas de sueño-hora de levantarse. Los alumnos que duermen 9 horas por la noche y se levantan a las 7:00 son los que presentan una menor somnolencia (38% de alumnos despiertos), seguidos por los que duermen 8 horas y se levantan a las 7:00 (27% de alumnos despiertos). Figura 5

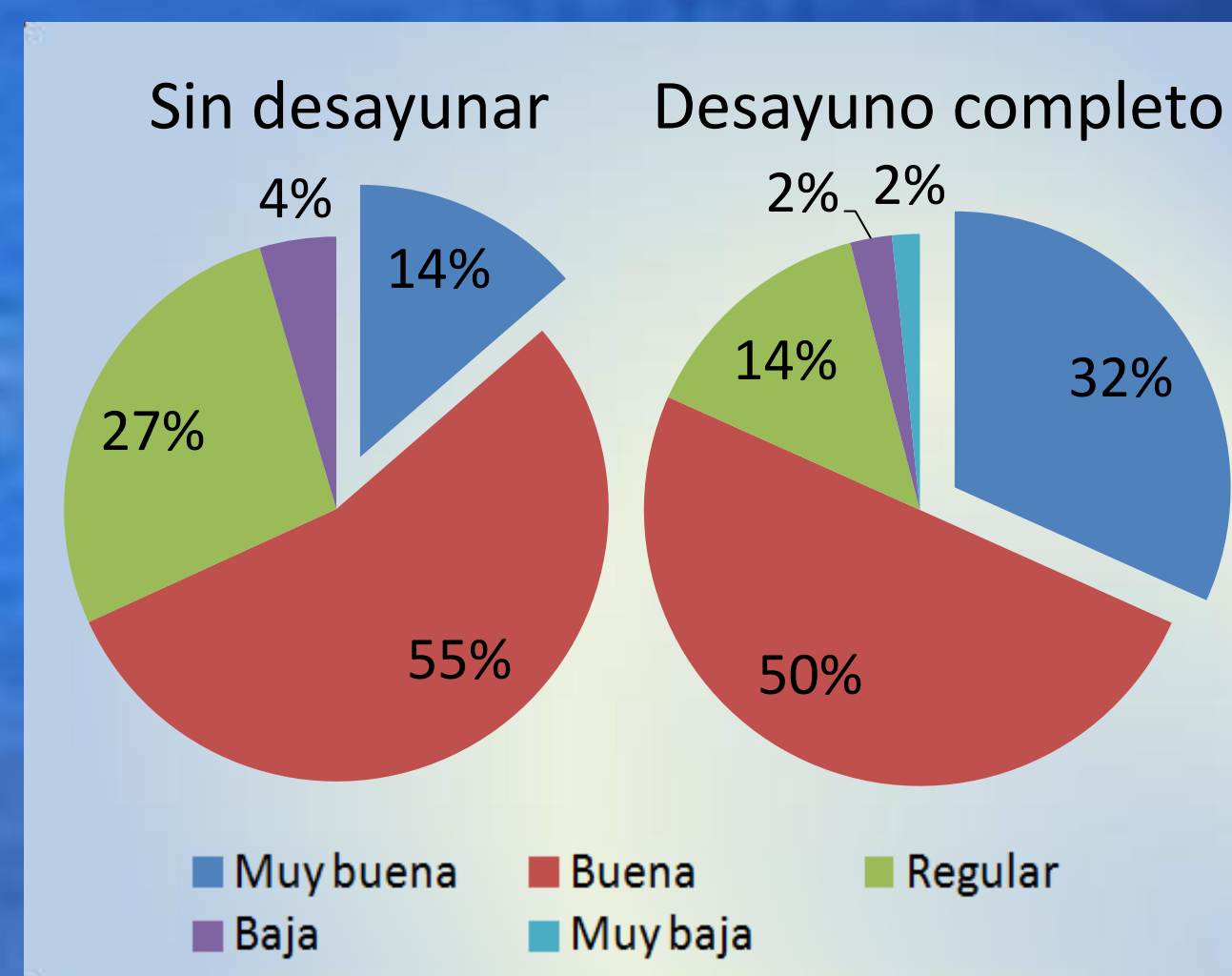


Figura 3

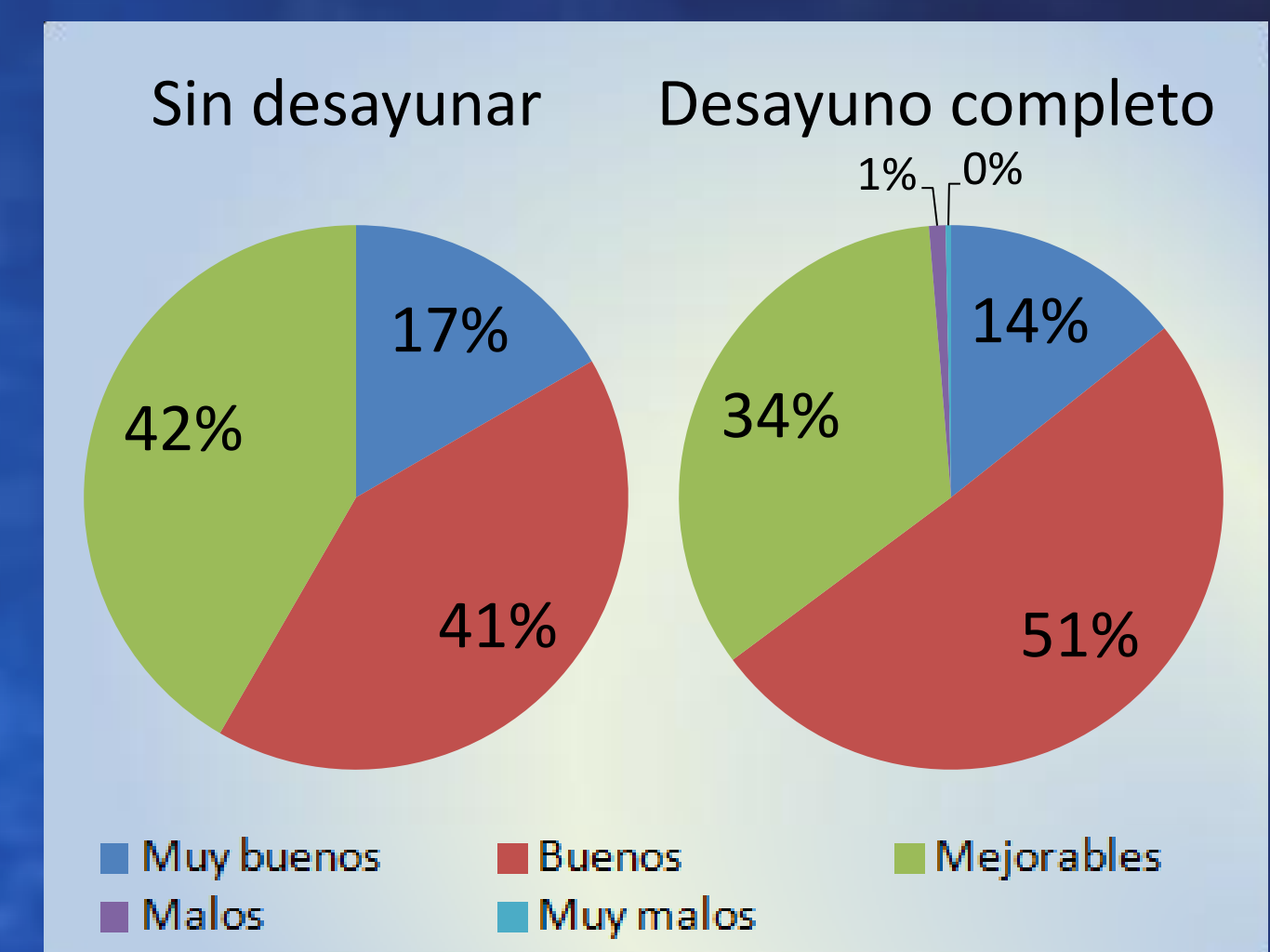


Figura 4

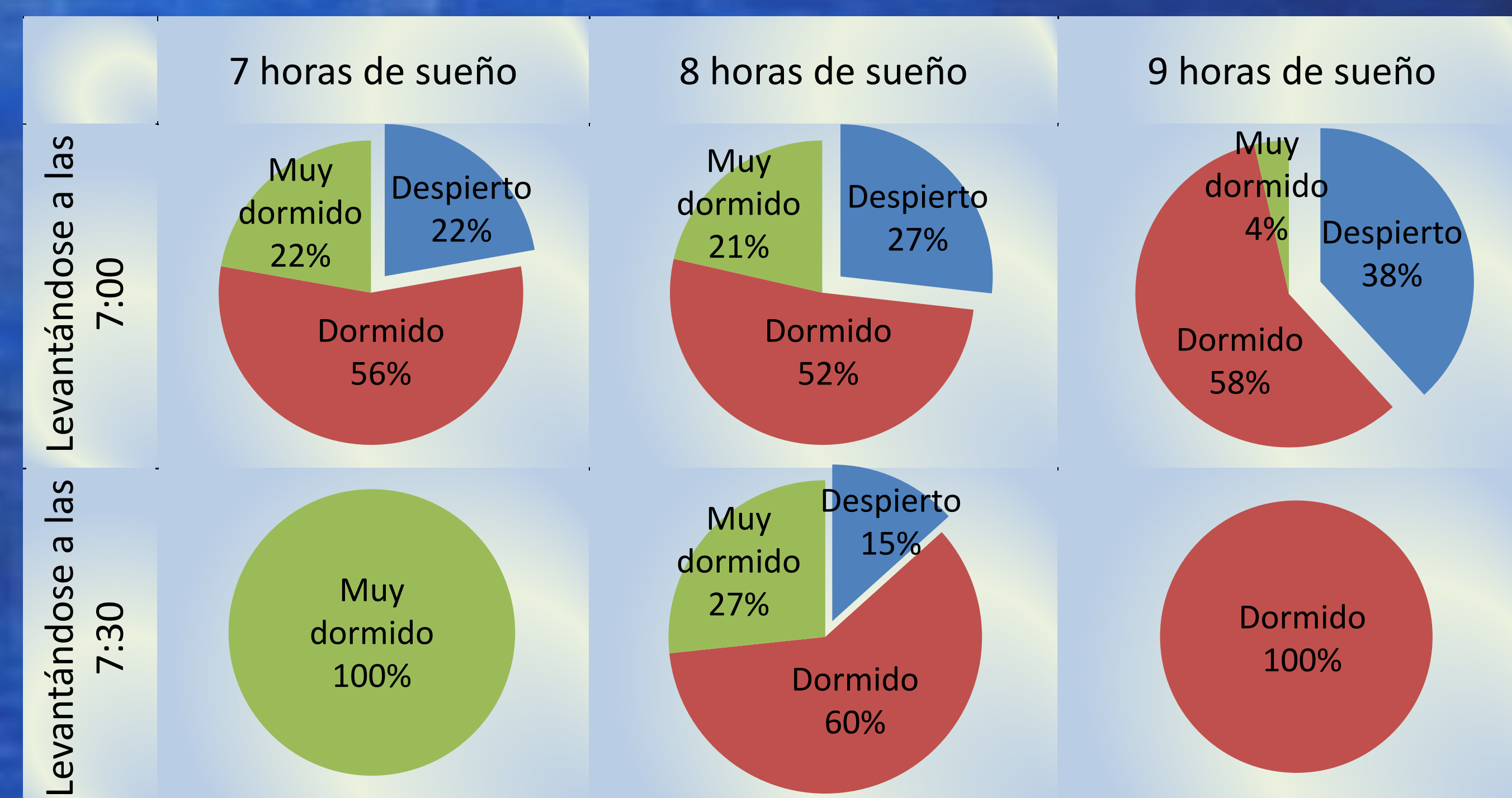


Figura 5

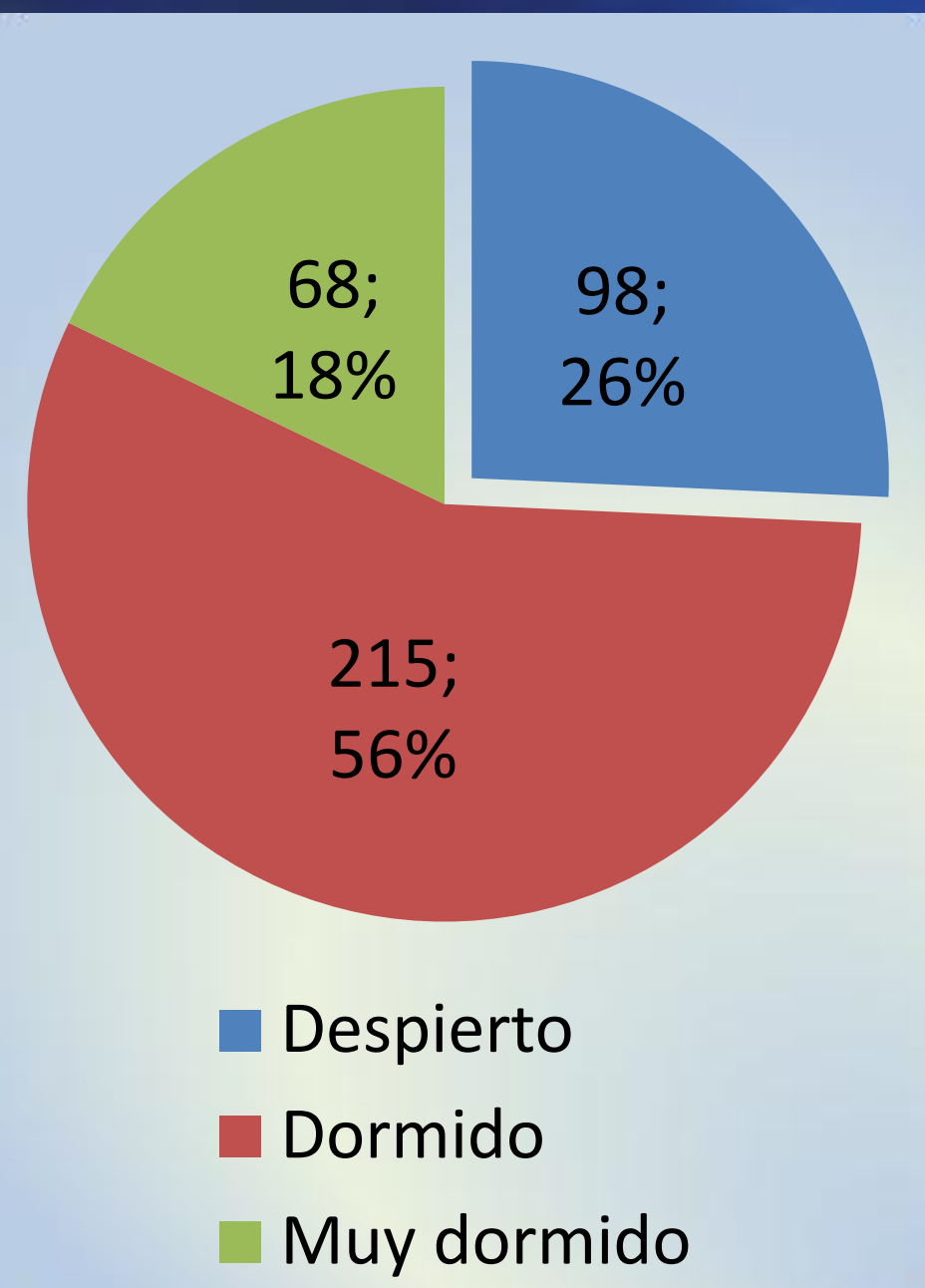


Figura 1

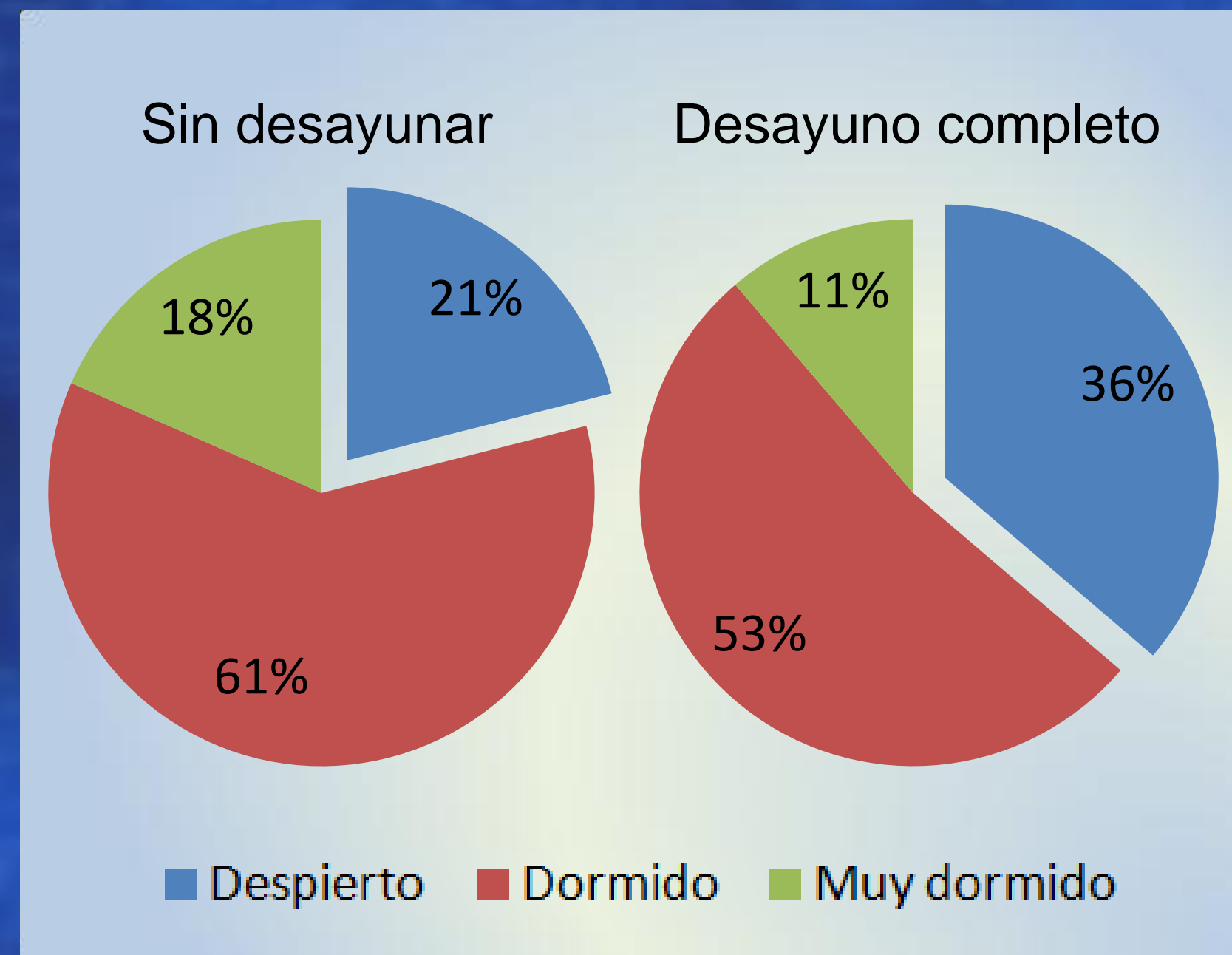


Figura 2

RESULTADOS

Cómputo de horas de sueño. En líneas generales, se observa un incremento del número de alumnos que duermen 7 y 8 horas conforme aumenta su edad, mientras que disminuyen los que duermen 9 horas.

Somnolencia. Un 26% de los alumnos se considera despierto a 1ª hora de clase (8:00 h). Figura 1

Evolución de la somnolencia. Los alumnos que duermen más horas de noche pasan de estar dormidos a primera hora a despiertos a tercera hora con mayor facilidad que los que duermen menos.

Influencia del desayuno. Se observa que los alumnos que toman un desayuno completo están más despiertos que los que no toman nada en un 15%. Figura 2.

CONCLUSIONES

Los estudiantes duermen menos horas y se levantan más tarde a medida que crecen, lo cual consideramos un retroceso en los buenos hábitos de sueño adquiridos en la pre-adolescencia.

Solo un 26 % de los estudiantes se considera despierto a 1ª hora, lo cual es un indicador de la poca atención de los alumnos en la primera hora de clase, con una consecuencia negativa sobre su rendimiento escolar.

Los estudiantes que duermen más horas pasan de estar dormidos a despiertos con mayor rapidez. Es recomendable dormir de 8 a 9 horas para poder activarse con mayor rapidez y pasar de un estado de somnolencia a otro más receptivo.

Las condiciones de sueño ideales para que el estudiante se encuentre más despierto a primera hora son dormir 9 horas y levantarse a las 7:00 (es decir, una hora antes de entrar al instituto), pero el más asequible para los alumnos debido a su horario es dormir 8 horas levantándose a las 7:00.

Los alumnos que desayunan en su casa se encuentran más despiertos que los que no toman nada, lo cual es un indicativo de que un desayuno completo influye de manera positiva en la somnolencia de los alumnos.

Los alumnos que desayunan en casa prestan mejor atención a 3ª hora que los que no desayunan. Este es un indicador de que un desayuno completo en casa permite a los estudiantes estar más atentos conforme avanza la jornada. Aquellos que no toman nada en casa tienen un peor nivel de atención probablemente generado por el hecho de no haber ingerido alimento desde la cena del día anterior, es decir, unas 12h.

Los alumnos que no toman nada durante el recreo no consideran que sus hábitos alimenticios sean malos, de hecho un 58% los considera buenos o muy buenos. Consideramos esto como un error, ya que se está omitiendo una de las cinco comidas diarias recomendadas, y una falta de conocimiento sobre la importancia de la misma.