

Influencia de las tecnologías de información y comunicación en el comportamiento alimentario en estudiantes.

Lic. Luz Elvir

Nutricionista

luzvaleriaelvir@yahoo.com

Lic. David Mojica

Nutricionista

dmojicagd95@gmail.com

POLISAL, UNAN MANAGUA

Abstract

Our research aims to identify the influence of TIC's on the nutritional behavior of students who goes to Tomás Borge school, located in Valles de Sandino neighborhood, in the city of Mateare between May-November 2017, which was conducted with a sample of 166 students between 12 and 18 years of age, resulting in the highest degree of confidence among women (95%). A descriptive cross-sectional study was implemented, whose information was gathered through a questionnaire with closed questions, with sociodemographic characteristics.

The most used TICs by students were: cell phones, video games, tablets, computers and TV's. In relation to the frequency of the use of these tools during the consumption of some type of food, 32% (always), 30% (frequently) and 49% (sometimes). The sample tells us that 49% of students use the cell phone whenever they eat. The internet 51%. Therefore, the influence of ICTs in said center was 62% and an average level of influence of 37% of the sample under study. Conclude that 62% of students have a low influence on ICTs with respect to eating behavior.

Key words: Information and communication technology, eating behavior, influence, adolescents.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo identificar la influencia de las TIC's en el comportamiento alimentario de los estudiantes que asisten al Colegio Tomás Borge Martínez, ubicado en Valles de Sandino Mateare en el período de mayo a noviembre del 2017, cuya muestra se realizó con 166 estudiantes de 12 a 18 años con un nivel de confianza del 95%, predominando las mujeres, siendo un tipo de estudio descriptivo de corte transversal, la información del trabajo se recopiló mediante una encuesta con preguntas cerradas, estructurada por características sociodemográficas, tipos de TIC's que más utilizan los estudiantes donde las herramientas fueron: celular, tablet, computadora, videos juegos y televisor, comportamiento alimentario abarcando la frecuencia de consumo para obtener el patrón de consumo alimentario. En relación a la frecuencia de utilización de herramientas tecnológicas al consumir algún alimento, el 32% de la muestra siempre utilizan el televisor, 30% Frecuentemente la utiliza y 31% A veces. En cuanto al uso del celular el 49% de los estudiantes en estudio lo utilizan siempre que comen, y el internet el 51%. La influencia de las TIC's de los estudiantes de 12 a 18 años que asisten al Colegio Tomás Borge Martínez fue en su mayoría bajo con 62% y un nivel medio de influencia con 37% de la muestra en estudio. Por lo cual se concluyó que el 62% de los estudiantes tienen una influencia baja de las TIC's, en relación al comportamiento alimentario.

Palabras claves:

Tecnología de la información y comunicación, comportamiento alimentario, influencia, adolescentes.

Introducción

Actualmente el tema de alimentación saludable es difundido por diferentes tipos de TIC's masivo como: televisión, internet, periódicos, revistas, entre otros, teniendo gran influencia en las orientaciones hacia el consumo y en los comportamientos de la población en general y particularmente en los adolescentes; por lo que sus mensajes pueden ser potenciadores o perjudiciales para la salud (Figliozzi, 2017).

Un estudio ecuatoriano señala que los jóvenes de entre 12 y 18 años dedican por día, en promedio, siete horas cincuenta minutos a ver la televisión, el ordenador, las consolas de videojuegos, los reproductores de música, al teléfono celular y al teléfono fijo; estos resultados coincide con el otro estudio realizado en Lima Perú sobre el Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de instituciones educativas que muestran que el nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable fue de nivel 'medio' para ambos grupos de adolescentes de nivel secundario. El medio de comunicación que más influyó en la elección de los alimentos para ambos grupos fue la televisión. Para ambos grupos, el entorno familiar tiene un rol educador sobre el consumo de alimentos saludables.

El uso prolongado de la tecnología puede influir en el comportamiento alimentario de los adolescentes de manera positiva o negativa; (Albéniz, 2013). Por tal razón es determinante revisar las diversas causas que influyen en ese comportamiento alimentario del segmento en estudio y valorar si esa influencia es adecuada o perjudicial para su comportamiento alimentario.

Así, el objetivo de la presente investigación es identificar la influencia de las TIC'S (tecnología de información y comunicación) en el comportamiento alimentario de los estudiantes del colegio Tomás Borge Martínez, así como describir las características sociodemográficas, conocer el tipo de TIC'S que más utilizan, determinar el comportamiento alimentario y clasificar el nivel de influencia de las TIC'S en el comportamiento alimentario de los estudiantes.

Métodos:

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal con enfoque cuantitativo, en el que se retoma una población de 291 estudiantes que cursaban el 1ero y 5to año de secundaria, se aplicó la fórmula de Mounch Galindo para una muestra de 166 estudiantes, con un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95% el muestreo es probabilístico aleatorio simple por conveniencia, porque cualquier estudiante pudo de ser seleccionado. La información recolectada se procesó en el programa estadístico SPSS 21.

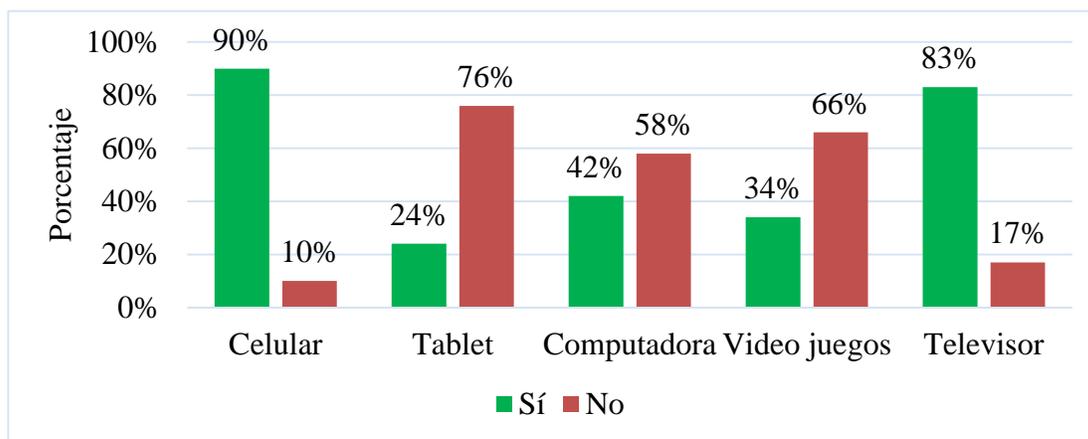
El método que se utilizó para la recolección de datos fue el deductivo. La información se recolectó in situ, para ello se realizó una encuesta, aplicándose el instrumento de encuesta sobre preguntas de características sociodemográficas, comportamiento alimentario y frecuencia de consumo de alimentos. Previamente se realizó una prueba piloto para validar el instrumento, esta se realizó en 10 estudiantes de 1ero a 5to año del Colegio Tomás Borge Martínez.

Con la autorización del director y la carta de consentimiento informado que se extiende a los estudiantes se procedió a aplicar la encuesta sobre la influencia de las TIC's en el comportamiento alimentario de los estudiantes, estuvo conformada por 11 preguntas y la frecuencia de consumo de alimentos. Las cinco primeras preguntas se dirigieron a las características sociodemográficas, dos preguntas para determinar los tipos de TIC's que más utilizan, las siguientes tres preguntas para determinar el comportamiento alimentario de los estudiantes y la frecuencia de consumo de alimentos, y las últimas dos para clasificar el nivel de influencia de las Tecnologías de la información y comunicación.

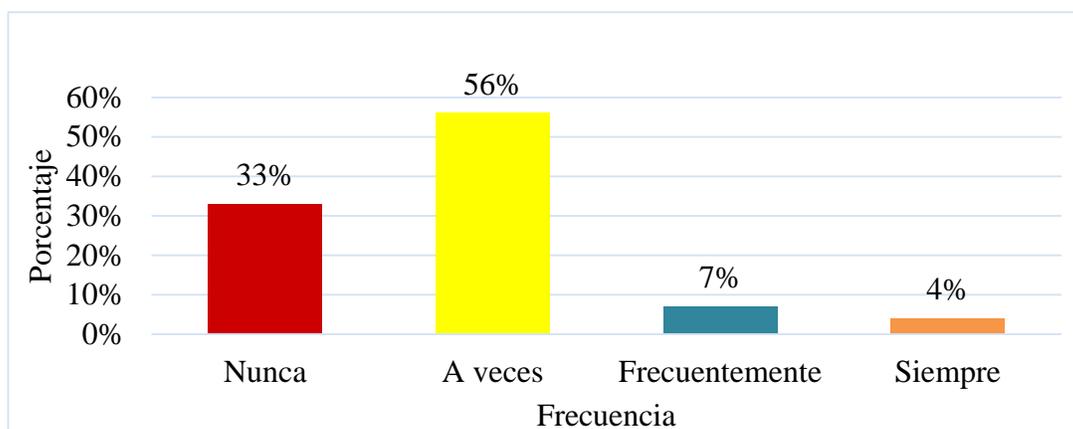
Las respuestas a las preguntas 1 y 3 de la variable comportamiento alimentario y la cuarta variable del nivel de influencia se determinaron mediante la escala Likert con un puntaje de 0 cuando no influye, 2 cuando influye poco, 4 cuando influye frecuentemente y 6 cuando influye siempre, por lo que el nivel de influencia percibida por las TIC's fue categorizado como bajo (0-20 puntos) medio (21-35 puntos) y alto (36-42 puntos).

Resultados

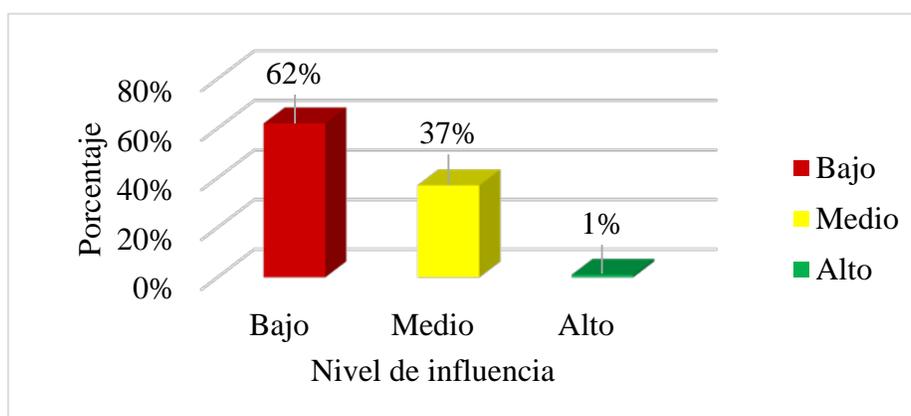
Participaron del estudio 166 adolescentes estudiantes de nivel secundario (93 mujeres y 73 varones), cuyas edades se encontraron entre los 12 y 18 años.



Los estudiantes utilizan con más frecuencia el celular con el 90% (150) de la muestra, en segundo lugar, el televisor con el 83% (138), y el uso de la computadora con el 42% (70). También el 29% (48) utilizan más el celular con un rango de 8 horas diarias, el 41% (68) utiliza el televisor de 1 a 2 horas. Se determinó que las mujeres utilizan más el celular y la televisión que los hombres con el 50% (84) y el 46% (76). Las redes sociales que más utilizan los estudiantes son: Facebook con 61% (102) de la muestra, WhatsApp con 62% (103) y YouTube con 53% (88).



Los estudiantes A veces descuidan los tiempos de comida, por estar al pendiente de la tecnología con el 56% (93) de los casos. . Los estudiantes A veces consumen alimentos mientras utilizan algún aparato tecnológico con el 46% de la muestra en estudio. El estudio dio como resultado 7 alimentos, considerados como parte del patrón alimenticio de los estudiantes, siendo que los frijoles se consumen por el 73% (121 estudiantes), arroz un 80% (132 estudiantes), pan simple 52% (86 estudiantes), queso fresco 54% (90 estudiantes), pollo 51% (84 estudiantes), azúcar blanca 58% (97 estudiantes) y gaseosas 51% (85 estudiantes).



El nivel de influencia de las TIC`s en el comportamiento alimentario de los estudiantes, se clasificó con un 62% (103) de la muestra un nivel de influencia bajo, el 37% (61) un nivel de influencia medio y 1% (2) nivel de influencia alto.

Discusión:

Los estudiantes tenían entre 12 y 18 años, en el estudio no se realizó rangos de edades, debido a que no existía variabilidad de datos; por tal razón se determinó la edad mínima: 12 años, edad máxima: 18 años y promedio de edad: 15 años. El sexo que más predomina fue el femenino, en Nicaragua se registran mayor cantidad de mujeres que hombres, de acuerdo al Instituto Nacional de información de Desarrollo (INIDE), el cual publicó que en el año 2008 el anuario estadístico en el que registra la población estimada a nivel nacional de acuerdo al sexo, la población nacional es de 5,668, 866 habitantes, de los

cuales el 49.5% (2, 809,918) son hombres y el 50.5% (2, 858,948) son mujeres (INIDE, 2008).

Existen estudios donde se ha demostrado que es la televisión la que más influye en la elección de los alimentos. De igual manera, en el presente estudio, las TIC's que más utilizan los estudiantes es el celular 90% (150) y el televisor 83% (138) y el uso de la computadora con el 42% (70), un estudio realizado en Quito- Ecuador sobre determinación del tiempo que los jóvenes entre 12 y 18 años dedican a los equipos tecnológicos, muestra que utilizan un promedio de 7 horas y 50 minutos los aparatos tecnológicos. En la investigación los estudiantes utilizaban más el celular con un promedio de 8 horas diarias, el televisor de 1 a 2 horas.

El Instituto Nacional de Estadística afirma que en los últimos cinco años los jóvenes han aumentado la cantidad de tiempo que dedican a los medios de comunicación en una hora y diecisiete minutos al día, pasando de seis horas y veintiún minutos, a siete horas y treinta y ocho minutos, casi la cantidad de tiempo que la mayoría de los adultos pasan trabajando cada día, excepto que los jóvenes utilizan los medios de comunicación diariamente en lugar de los cinco días laborables semanales. Si los datos mencionados se disgregan por tipo de medio, se observa que los niños o jóvenes pasan cerca de cuatro horas y media diarias viendo televisión, casi dos horas y media escuchando música, hora y media frente a la computadora, aproximadamente una hora y cuarto con videojuegos y treinta y ocho minutos dedicados a la lectura (Instituto Nacional de Estadística, INE, 2011).

Las redes sociales que los estudiantes utilizaban con más frecuencia Facebook 61% (102), WhatsApp 62% (103) y YouTube 53% (88) En los últimos años, gracias a los avances en las telecomunicaciones, se puede utilizar y acceder a la red desde cualquier sitio mediante teléfonos móviles y/o Tablets. Estas facilidades, en general, ha ayudado a hacer el día a día más cómodo, facilitando la manera de transmitir la información mediante correos electrónicos, redes sociales o blogs, bien sea con amigos, en el trabajo o para comunicaciones oficiales. Aun así, su uso desmedido también puede dar lugar a problemas tanto sociales como personales, Por un lado, está cambiando la forma de relacionarnos con el resto de la gente (Busto, 2016).

En relación al comportamiento alimentario de los estudiantes resultó que A veces descuidaban los tiempos de comida por estar pendiente de la tecnología con el 56% de la muestra que equivale a 93 estudiantes. En el año 2006 en México Rodríguez R, publicó el estudio: “La obesidad infantil y los efectos de los medios electrónicos de comunicación, donde define someramente el concepto de sobrepeso y obesidad en general, sus factores contribuyentes y sus consecuencias para la salud humana, especialmente para los niños. De todos los factores que se relacionan con la etiología de la obesidad infantil, se centra en el papel de los medios de comunicación debido a la gran cantidad de tiempo cotidiano que los niños le dedican a los mismos y a su poder para provocar determinados comportamientos factores de riesgo causado por los medios de comunicación.

El 46% de los estudiantes consumía algún tipo de alimento, mientras utilizaba algún tipo de TIC's como televisor, Tablets, celular, videojuego o computadora. Es importante destacar este estudio de los adolescentes que se prepararan para ingresar a la universidad tienen como objetivo primordial incorporarse a un entorno educativo altamente exigente, con el fin de lograr el ingreso deseado, se sumergen en un hábito de estudio permanente, obviando muchas veces la importancia de la alimentación, el amplio horario de estudio hace que opten por una alimentación rápida, que satisfaga las necesidades del momento, además de cometer muchos otros tipos de desórdenes en relación a su alimentación (Souquón, 2015).

El patrón de consumo de alimentos se refiere al grupo de alimentos usados o consumidos por 50% o más de los hogares con una frecuencia de 3 o más veces por semana (INTA, FAO, AECI, GRUN, 2007). El estudio dio como resultado 7 alimentos, considerados como parte del patrón alimenticio de los estudiantes, siendo que los frijoles se consumen por el 73% (121 estudiantes), arroz un 80% (132 estudiantes), pan simple 52% (86 estudiantes), queso fresco 54% (90 estudiantes), pollo 51% (84 estudiantes), azúcar blanca 58% (97 estudiantes) y gaseosas 51% (85 estudiantes).

El patrón de consumo no está balanceado debido a que no incluyen vitaminas y minerales provenientes de las frutas y verduras. En tanto este patrón incluye carbohidratos complejos como el arroz, pan simple y carbohidratos simples como azúcar blanca, y

gaseosa (calorías vacías). Además posee proteína vegetal como los frijoles y animal como el pollo. En general se considera un patrón de consumo de baja calidad nutricional, con aporte de proteínas, carbohidratos y calorías vacías. Lo ideal debería ser proteínas, carbohidratos, grasa en cantidades moderadas como el aceite, semillas y micronutrientes como frutas y verduras.

El nivel de influencia de las TIC`s en el comportamiento alimentario de los estudiantes, se clasificó con un 62% (103) de la muestra un nivel de influencia bajo, el 37% (61) un nivel de influencia medio y 1% (2) nivel de influencia alto. El nivel de influencia fue bajo, por tal razón las TIC`s no tienen gran influencia en el comportamiento alimentario de los estudiantes de secundaria que asisten al Colegio Tomás Borge Martínez en el período de mayo - noviembre 2017.

Se concluye que el sexo de los estudiantes el predominante fue el sexo femenino, de acuerdo a la escolaridad por sexo en V año se encuentran más mujeres en relación con los otros años, mientras que en IV año existe un mayor número de hombres, la edad mínima fue de 12 años y la edad máxima 18 años, siendo la edad promedio de la muestra de 15 años. Los estudiantes utilizan con más frecuencia el celular, seguido del televisor y la computadora. La frecuencia de utilización de las TIC`s en los estudiantes dio como resultado que la mayoría de los estudiantes, utilizaban más el celular con una frecuencia mayor a 8 horas y la computadora de 1 a 2 horas. Las redes sociales que más utilizan los estudiantes son: Facebook, WhatsApp y YouTube. Los estudiantes A veces descuidan los tiempos de comida, por estar pendiente de la tecnología en la mayoría de los casos. La mayor parte de los estudiantes A veces consumen alimentos mientras utilizan algún aparato tecnológico. El patrón de consumo de los estudiantes muestra los alimentos de mayor consumo son fuentes de proteínas tales como los frijoles, queso fresco y pollo, los carbohidratos como arroz, pan simple, azúcar blanca, comidas típicas y gaseosas. El nivel de influencia que predomina en los estudiantes de secundaria que asisten al Colegio Tomás Borge Martínez es bajo.

Referencias Bibliográficas

- Albéniz, G. G. (junio de 2013). *tesis doctoral*. Obtenido de http://riubu.ubu.es/bitstream/10259/219/1/Garrote_P%C3%A9rez_de_Al%C3%A9niz.pdf
- Busto, G. S. (2016). *Centro psicológico Gran Vía*. Obtenido de <http://www.psicologos-granvia.com/articulos/el-impacto-psico-social-de-las-nuevas-tecnologias>
- Figliozzi, P. (2017). *La influencia de los medios de comunicación en el comportamiento*. Obtenido de Universidad de Palermo: http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/vista/detalle_articulo.php?id_libro=34&id_articulo=4343
- INIDE. (30 de Junio de 2008). *INIDE*. Obtenido de Anuario Estadístico: <http://www.inide.gob.ni/Anuarios/Anuario2008.pdf>
- INTA, FAO, AECL, GRUN. (2007). *Guía de seguridad alimentaria y nutricional*. obtenido de guía de seguridad alimentaria y nutricional: https://coin.fao.org/coin-static/cms/media/13/13436723079830/guia_de_seguridad_alimentaria_y_nutricional.pdf
- Souquón, P. J. (2015). *eprints.ucm*. Obtenido de <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RENH/article/viewFile/2859/2725>