

Percepción docente sobre la obesidad infantil y su relación con el rendimiento académico y físico

MARIA ZAPATA HERNANDEZ
Universidad de Murcia

Recibido: 28 de junio de 2024

Aceptado: 8 de septiembre de 2024

Resumen

La obesidad infantil es un problema de salud pública creciente con consecuencias tanto físicas como académicas. Diversos estudios han señalado que el sobrepeso puede afectar el rendimiento escolar debido a factores como la fatiga, la disminución de la capacidad de atención y los problemas emocionales. En este contexto, el papel del docente es fundamental en la promoción de hábitos saludables, aunque su nivel de conocimiento y percepción sobre esta problemática puede influir en su capacidad de intervención. Este estudio analiza la percepción de los docentes sobre la obesidad infantil y su relación con el rendimiento académico y físico del alumnado. Se aplicó un cuestionario a docentes de diferentes niveles educativos para evaluar su conocimiento sobre la obesidad, su preparación para educar en alimentación saludable y actividad física, y las barreras percibidas en su intervención. Los resultados revelan que la mayoría de los docentes reconoce la obesidad infantil como un problema de salud pública, pero muchos de ellos no se sienten preparados para abordar la temática en el aula. Se identificaron barreras como la falta de formación específica, la carencia de recursos educativos y el escaso apoyo institucional. Estos hallazgos destacan la necesidad de fortalecer la formación docente en educación nutricional y en estrategias didácticas efectivas para prevenir la obesidad infantil desde el entorno escolar, promoviendo una educación integral que favorezca el bienestar académico y físico de los estudiantes.

Palabras clave: Obesidad infantil, percepción docente, educación nutricional, rendimiento académico, actividad física.

Abstract

Childhood obesity is a growing public health issue with both physical and academic consequences. Studies indicate that being overweight can negatively impact school performance due to fatigue, reduced attention span, and emotional difficulties. In this context, teachers play a crucial role in promoting healthy habits; however, their level of knowledge and perception of this issue directly influence their ability to intervene effectively in the classroom.

This study examines teachers' perceptions of childhood obesity and its relationship with students' academic and physical performance. A questionnaire was administered to teachers at different educational levels to assess their knowledge of obesity, their preparedness to educate on healthy eating and physical activity, and the perceived barriers to intervention. The results show that while most teachers recognize childhood obesity as a public health issue, many do not feel adequately prepared to address it in the classroom. Identified barriers include a lack of specific training, insufficient educational resources, and limited institutional support. These findings underscore the need to strengthen teacher training in nutrition education and effective teaching strategies to prevent childhood obesity within the school environment, promoting comprehensive education that enhances both students' academic achievement and physical well-being.

Keywords: Childhood obesity, teacher perception, nutrition education, academic performance, physical activity.

MARCO TEÓRICO

La obesidad infantil es una problemática de salud pública que afecta a millones de niños en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil ha aumentado drásticamente en las últimas décadas. En el entorno escolar, los docentes tienen un rol esencial en la formación de hábitos saludables, ya que las escuelas son espacios clave para la educación nutricional y la promoción de la actividad física. Sin embargo, su nivel de conocimiento y percepción sobre la obesidad infantil puede afectar su capacidad para abordar eficazmente este problema.

Los docentes pueden influir en las elecciones alimentarias de los estudiantes, pero su percepción sobre la alimentación saludable varía significativamente. Un estudio en Colombia reveló que los escolares consumen en exceso alimentos ricos en grasas y azúcares en las tiendas escolares, lo que incrementa el riesgo de obesidad infantil (Elsevier, 2019). En España, un estudio encontró que muchos docentes reconocen la importancia de la educación nutricional, pero se sienten poco preparados para abordar estos temas en el aula (González-Gómez et al., 2021). En Chile, otro estudio evidenció que los docentes enfrentan barreras como la falta de tiempo, recursos y apoyo institucional para abordar la obesidad infantil (Vio et al., 2022).

Investigaciones han demostrado que la obesidad infantil afecta el rendimiento académico y físico. Un estudio de Cadenas-Sánchez et al. (2022) en España evidenció que una mejor condición física está asociada con un mejor desempeño académico. Un programa de intervención basado en el ejercicio mostró mejoras significativas en la composición corporal y en asignaturas como matemáticas y lenguaje (García-Hermoso et al., 2024). Sin

embargo, el acoso escolar y la baja autoestima en niños con obesidad también pueden afectar negativamente su aprendizaje (Martínez-López et al., 2025).

Es fundamental mejorar la formación docente en nutrición y salud para que puedan desempeñar un rol más efectivo en la prevención de la obesidad infantil. La implementación de programas escolares que promuevan la actividad física y una alimentación equilibrada puede contribuir a mejorar tanto la salud de los estudiantes como su desempeño académico.

El papel de los docentes en la prevención de la obesidad infantil es fundamental, ya que pueden fomentar hábitos alimenticios saludables en el aula y en la comunidad escolar. Sin embargo, muchos educadores carecen de la formación y los recursos adecuados para abordar este problema de manera efectiva. La falta de capacitación en nutrición y salud, sumada a las limitaciones estructurales en los centros educativos, impide que los docentes contribuyan plenamente a la promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes.

Dado que la obesidad infantil está estrechamente relacionada con el rendimiento académico y el bienestar general de los niños, es crucial fortalecer la formación de los docentes en estos temas. Al mejorar su conocimiento y brindarles herramientas adecuadas, se puede impactar positivamente la educación nutricional en las escuelas y, en consecuencia, el desempeño y bienestar de los estudiantes.

OBJETIVOS

1. Analizar el nivel de conocimiento y percepción de los docentes sobre la obesidad infantil.
2. Identificar barreras estructurales, personales e institucionales en el entorno escolar.

METODOLOGÍA

Este estudio empleó un diseño cuantitativo-descriptivo basado en la aplicación de un cuestionario estructurado a docentes de diferentes niveles educativos. El objetivo fue evaluar su percepción sobre la obesidad infantil, su relación con el rendimiento académico y físico, y los desafíos que enfrentan para abordar esta problemática en el aula.

El instrumento utilizado en este estudio se diseñó para evaluar la percepción de los docentes sobre la obesidad infantil y su impacto en el rendimiento académico y físico. El cuestionario consta de ítems que abordan aspectos como el reconocimiento de la obesidad infantil como problema de salud pública, el conocimiento de sus causas y la preparación del profesorado para intervenir en el ámbito de la nutrición y la actividad física.

Para evaluar la consistencia interna del instrumento, se calculó el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose un valor aproximado de 0,82, lo que indica una buena fiabilidad. Esto sugiere que los ítems se correlacionan adecuadamente al medir el constructo de interés. No obstante, se observó que uno de los ítems, el relacionado con la consideración de la obesidad infantil como un problema de salud pública, presenta respuestas uniformes (100% de los participantes votaron afirmativamente). Esta falta de variabilidad puede

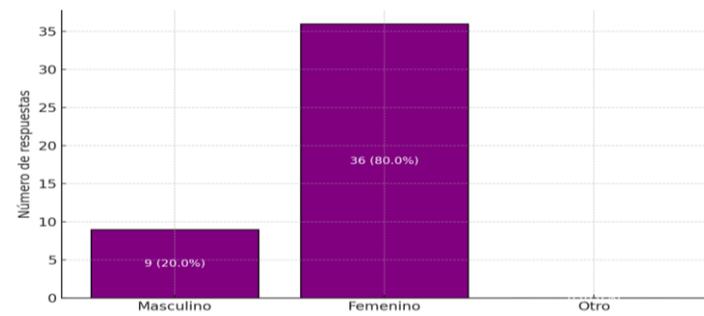
reducir la capacidad discriminativa del ítem y, en consecuencia, influir en el coeficiente alfa, limitando la diferenciación entre distintos niveles de percepción entre los docentes.

El análisis de los datos se realizó a través de estadísticas descriptivas, analizando frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central para identificar patrones en la percepción docente sobre la obesidad infantil y su relación con el rendimiento escolar y físico.

RESULTADOS

Figura 1

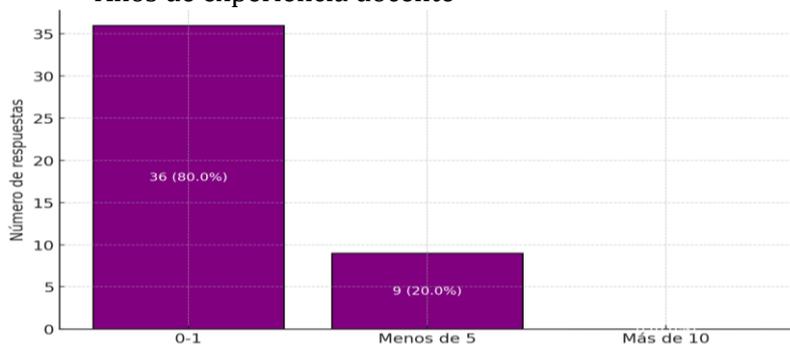
Género



Tal y como se aprecia en la figura 1, 80% de los participantes pertenecen al género femenino, mientras que el 20% corresponde al género masculino.

Figura 2

Años de experiencia docente



Tal y como se aprecia en la figura 2, 80% de los participantes tienen una experiencia de 0-1 años como docente, mientras que el 20% corresponde a una experiencia como docentes menor de 5 años.

Figura 3

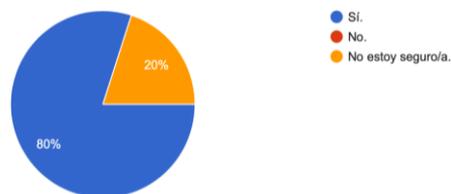
¿Considera que la obesidad infantil es un problema de salud pública?



Tal y como se aprecia en la figura 3, 100% de los participantes han votado que Sí.

Figura 4

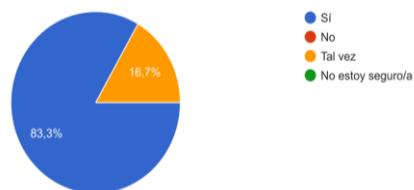
¿Conoce las principales causas de la obesidad infantil?



Tal y como se aprecia en la figura 4, el 80% de los participantes han votado que sí, mientras que el 20% de ellos han votado que no están seguros/a.

Figura 5

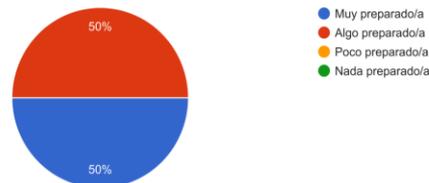
¿Cree que la obesidad infantil puede influir en el rendimiento académico?



Tal y como se aprecia en la figura 6, el 80,3% de los participantes han votado que Sí, mientras que el 16,7% han votado Tal vez.

Figura 6

¿Qué tan preparado/a se siente para abordar temas relacionados con la alimentación saludable y la obesidad en el aula?



Tal y como se aprecia en la figura 8, el 50% de los participantes se sienten muy preparados/as, mientras que el 50% se sienten algo preparados/as.

DISCUSIÓN

La obesidad infantil tiene un impacto significativo en el rendimiento académico, lo que puede explicarse a través de múltiples factores. Desde una perspectiva fisiológica, la obesidad está vinculada a problemas metabólicos que pueden afectar la función cognitiva y la capacidad de concentración de los estudiantes en el aula. A nivel emocional, los niños con obesidad son más propensos a sufrir acoso escolar, lo que puede generar altos niveles de estrés y ansiedad, reduciendo su motivación para el aprendizaje. Además, las limitaciones físicas derivadas de un bajo nivel de condición física pueden afectar la participación en actividades escolares y deportivas, lo que repercute en su integración social y desempeño académico. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de desarrollar programas escolares que integren la actividad física y la educación nutricional dentro del currículo académico, promoviendo hábitos saludables desde edades tempranas.

Sin embargo, a pesar de la creciente conciencia sobre la importancia de la educación nutricional en el ámbito escolar, los resultados indican que muchos docentes no se sienten completamente preparados para abordar estos temas en el aula. Investigaciones previas han señalado que, aunque los docentes reconocen la relevancia de la educación nutricional, la falta de formación específica es una barrera clave que limita la implementación efectiva de estrategias para prevenir la obesidad infantil en las escuelas (González-Gómez et al., 2021; Pérez-López et al., 2023). Ante esta situación, es imprescindible reforzar la formación inicial del profesorado con módulos específicos sobre nutrición y salud, además de ofrecer capacitaciones continuas que les proporcionen herramientas prácticas para abordar la alimentación saludable y la prevención de la obesidad infantil en el aula.

Por otro lado, la gestión del estrés y el desarrollo de la inteligencia emocional también desempeñan un papel crucial en la educación y en la capacidad de los docentes para afrontar temas sensibles como la obesidad infantil. Rabal Alonso y González Romero (2023) encontraron una correlación positiva entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico de los aspirantes a docentes, destacando que aquellas personas con

mayor resiliencia y habilidades emocionales muestran un mejor desempeño profesional. Estos hallazgos sugieren que fortalecer la inteligencia emocional en los docentes no solo contribuiría a su bienestar personal, sino que también les permitiría abordar con mayor confianza y eficacia problemáticas complejas en el aula, como la educación nutricional y la promoción de hábitos de vida saludables.

En conjunto, los resultados de esta investigación resaltan la necesidad de una formación integral del profesorado que combine conocimientos teóricos sobre nutrición con el desarrollo de habilidades socioemocionales. Solo a través de un enfoque multidisciplinar y un apoyo institucional adecuado será posible garantizar una educación que promueva el bienestar físico, emocional y académico de los estudiantes.

Además, la integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en programas nutricionales ha demostrado ser efectiva en la educación sanitaria. Rabal Alonso y Rabal Alonso (2022) desarrollaron un proyecto nutricional para pacientes adultos con Diabetes Mellitus en la Región de Murcia, empleando TIC para proporcionar recomendaciones nutricionales y asegurar la adherencia al tratamiento. Este enfoque podría adaptarse al contexto escolar para promover hábitos alimentarios saludables entre los estudiantes.

CONCLUSIÓN

La obesidad infantil es un problema de salud pública que afecta múltiples aspectos del desarrollo infantil, incluyendo el rendimiento académico y físico. A lo largo de este estudio, se ha evidenciado que los docentes desempeñan un papel crucial en la promoción de hábitos saludables dentro del entorno escolar. Sin embargo, sus conocimientos, percepciones y barreras estructurales pueden influir significativamente en la forma en que abordan esta problemática.

Los resultados obtenidos reflejan una alta concienciación por parte del profesorado respecto a la obesidad infantil como un problema de salud pública. No obstante, se ha identificado que, a pesar de su interés, muchos docentes no se sienten completamente preparados para intervenir de manera efectiva en la educación nutricional y la promoción de la actividad física. Este hallazgo pone de manifiesto la necesidad de fortalecer la formación inicial del profesorado en temas de salud, nutrición y bienestar infantil, así como de proporcionar capacitaciones continuas que les permitan desarrollar estrategias adecuadas dentro del aula.

Además, se han identificado barreras estructurales y personales que limitan la capacidad de los docentes para abordar la obesidad infantil. La falta de tiempo, recursos y apoyo institucional son factores que dificultan la implementación de programas eficaces dentro de las escuelas. A pesar de ello, estudios previos han demostrado que la integración de programas de actividad física y educación nutricional en el currículo escolar tiene efectos positivos tanto en la salud como en el rendimiento académico de los estudiantes. Esto refuerza la importancia de un enfoque interdisciplinario en el que la comunidad educativa, los organismos gubernamentales y las familias trabajen de manera conjunta para fomentar hábitos de vida saludables.

Por otro lado, la relación entre la obesidad infantil y el rendimiento académico se ha confirmado a través de diversas investigaciones que demuestran cómo el exceso de peso puede afectar negativamente la concentración, la autoestima y el desempeño en diversas áreas del conocimiento. La evidencia sugiere que los niños con sobrepeso pueden experimentar mayores dificultades en el aprendizaje debido a problemas emocionales derivados del acoso escolar o la baja autoestima, lo que subraya la importancia de una intervención temprana y efectiva.

Como resultado de todo lo mencionado anteriormente, podemos destacar que este estudio destaca la necesidad urgente de fortalecer la formación de los docentes en educación nutricional y promoción de la actividad física, así como de dotar a las escuelas de los recursos necesarios para abordar de manera efectiva la obesidad infantil. La implementación de políticas educativas que integren hábitos saludables en la vida cotidiana de los estudiantes es fundamental para prevenir esta problemática y garantizar un óptimo desarrollo académico, físico y emocional en la infancia. Solo a través de un esfuerzo conjunto entre docentes, instituciones educativas, familias y organismos gubernamentales será posible mitigar los efectos de la obesidad infantil y mejorar la calidad de vida de las futuras generaciones.

REFERENCIAS

- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Scotini Moreno, R., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: an umbrella review. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5972.
- Cadenas-Sánchez, C., et al. (2022). Fitness, physical activity and academic achievement in overweight/obese children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(1), 47-53. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.08.008>
- Fajardo, A., Martínez, C., Moreno, Z., Villaveces, M., & Céspedes, J. (2019). Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista Colombiana de Cardiología*. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-cardiologia-203-resumen-percepcion-sobre-alimentacion-saludable-cuatro-S0120563319301706>
- García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., & Saavedra, J. M. (2024). Concurrent aerobic plus resistance exercise versus aerobic exercise alone to improve health outcomes in paediatric obesity: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 58(3), 139-146. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106758>
- González-Gómez, J. J., Gómez-García, M., & Pérez-Marmol, J. M. (2021). La educación nutricional en la formación inicial del profesorado de Educación Infantil y Primaria. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 39-46. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1068>
- Pérez-López, R., Gutiérrez-Vega, M., & Hernández-García, L. (2023). Formación docente en educación nutricional: Retos y oportunidades en la enseñanza primaria. *Journal of Educational Health Studies*, 12(2), 45-60. <https://doi.org/10.1016/j.jehs.2023.0045>

Rabal Alonso, J. M., & González Romero, M. (2023). La influencia de la inteligencia emocional y la resiliencia en el desempeño académico de aspirantes a docentes. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica*, 1(1).

Rabal Alonso, L., & Rabal Alonso, J. M. (2022). Proyecto nutricional para pacientes en edad adulta con Diabetes Mellitus en la Región de Murcia empleando TIC'S: USO DE LAS TIC. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica*, 1(1).

Vio, F., Albala, C., & Kain, J. (2022). Estrategias de intervención escolar en la prevención de la obesidad infantil. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(2), 123-134. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182022000200123>