ISBN 970-27-1045-6

INSTRUCCIONES AUDIOVISUALES NO EXPLICITAS: EFECTOS SOBRE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Hortencia Alicia Barrera-Pelayo*, Antonio López-Espinoza

Universidad de Guadalajara, Centro de Estudios e Investigación en Comportamiento

Diversos estudios refieren que las instrucciones juegan un papel fundamental en el establecimiento del patrón alimenticio, la preferencia, selección y consumo de alimento. En la conducta alimentaría no solo influye el individuo, sino también su ambiente social (amigos, familia, pares), su ambiente físico (accesibilidad del alimento, carencia de alimentos), y, el macro sistema (medios de comunicación, normas sociales y culturales, políticas, sistemas de producción y distribución).

Sin embargo, es necesario cuestionarnos que se entiende por instrucción. Para Ortiz (2005) una *instrucción* puede considerarse como una descripción previa a la exposición de un suceso que enfrentara el individuo. Las instrucciones han sido abordadas desde diferentes perspectivas teóricas. De manera particular el conductismo se ha enfocado en su análisis experimental, para evaluar los tipos de instrucciones, su impacto en la conducta, los medios a través de los que se trasmiten, y, las características de su estructura.

Szczurek (1978) y Gagne (1987) señalaron la importancia de seguir una secuencia al dar una instrucción y, que dicha instrucción este acorde al medio ambiente en que será emitida, a fin de contribuir en el proceso de aprendizaje. Subrayaron la distinción entre instrucción como producto e instrucción como proceso. En el primero aludieron a un conocimiento claro y firme, y en el segundo, a la relación de dos conceptos: enseñanza y aprendizaje.

Por otra parte, también es importante que haya la necesidad de emitir una instrucción ya que de ello depende como será diseñada dicha instrucción y sus características. Ertmer y Newby (1993) señalaron que entre los principios conductistas más importantes en el diseño de una instrucción se encuentran: el obtener resultados tangibles, evaluar previamente al sujeto, afianzar los primeros conocimientos, el uso de reforzamiento, el uso de indicios, el moldeamiento y la práctica. También refieren que la meta de la instrucción es la asociación de un estimulo con una respuesta.

Sin duda alguna, los medios por los que se instruirá para llegar a una determinada meta son pieza clave. Aguilar (1997) los dividió en tres categorías: a) Impresos: su función es representar la realidad en base a símbolos visuales. Algunos de ellos son las revistas, los libros, trípticos, volantes; b) Audiovisuales: materializan la realidad en base a imágenes y sonidos; c) Interactivos: además de poseer las propiedades de los dos anteriores, en esta categoría se fomenta la participación activa del individuo. Diversos autores refieren que el medio instruccional más eficaz es la combinación del audiovisual con una instrucción previa emitida por una persona.

No obstante las posturas teóricas respecto a la funcionalidad de las instrucciones para moderar o dirigir el comportamiento humano son ambivalentes: funcionan o no funcionan. Galizio (1979) y Buskisy y Millar (1986) señalaron que si la instrucción es inespecífica la ejecución será baja o tendrá bajo control sobre el comportamiento del individuo. Por otro lado Martínez (2001), señaló que una misma instrucción puede ejercer control sobre ejecuciones distintas en diferentes sujetos, así como también, la ejecución de una misma instrucción puede variar de acuerdo al momento en que sea emitida. Y agrega que no siempre el uso de instrucciones es favorable, pues dependerá del objetivo planteado.

Retomando a Martínez (2001) Ortiz, González y Rosas (en Ortiz, 2005) señalaron que cualquier instrucción debe necesariamente ser: a) precisa en la situación estimulo; b) tener una respuesta; y, c) tener consecuencia. También señalaron que la instrucción debe tener como elementos: 1) presencia (presente y ausente); 2) relevancia (relevante o irrelevante); 3) especificidad (específica o genérica); 4) pertinencia (pertinente o no pertinente). En base a estos elementos, propusieron seis categorías para cualificar la precisión de cualquier descripción o instrucción: descripción específica y pertinente; descripción genérica pertinente; descripción específica y no pertinente; descripción genérica y no pertinente; descripción irrelevante; y, descripción ausente.

Un tipo de conducta que poco se ha estudiado en relación con las instrucciones es la conducta alimentaría. Long, Montano, Conklin y Scheer (2003) analizaron la influencia de un programa educacional en un grupo de adultos respecto a las conductas alimentarias relacionadas con el consumo de frutas y verduras. Encontraron que las instrucciones de orientación nutricional modificaron la forma cómo piensan los participantes modificar, o en cómo han modificado sus conductas de consumo de frutas y verduras.

Actualmente se utilizan instrucciones no específicas directamente relacionadas con la alimentación que impactan en la conducta alimentaria. Ejemplo de dichas instrucciones son las dietas de perdida de peso no-científicas. Silverio y Alves (2004) señalaron que las instrucciones no específicas utilizadas en dietas para perder peso anunciadas en publicaciones no-científicas, influyen en la adopción de conductas alimenticias con efectos dañinos para la salud. Bajo esta perspectiva resulta de relevancia experimental evaluar el papel que las instrucciones no explicitas tienen sobre la conducta alimentaria en humanos.

Método

Sujetos

Participaron 5 personas (2 hombres y 3 mujeres) con edad comprendida entre los 19 y 23 años, con nivel socioeconómico medio y experimentalmente ingenuos. Estudiantes de nivel licenciatura y maestría, solteros, sin hijos y sin conocerse entre ellos.

Aparatos y materiales.

Se utilizo un cuarto con cámara Gesell que cuenta con 3 video-cámaras discretas ubicadas en cuatro puntos diferentes. La información registrada fue analizada en computadora mediante el programa *The observer*. Se utilizaron 5 sillas y 2 mesas, en una de ellas se coloco la bebida y los alimentos, y en la otra un televisor con un reproductor DVD. Utilizamos dos programas pregrabados, el primero con videos musicales y el

segundo con información sobre efectos negativos del consumo de papas fritas y refresco de cola. También se utilizaron 2 bandejas para presentar los siguientes alimentos: ½ kg de jícama, ½ kg de pepino, ½ kg de mango y ½ kg de naranja. Para sazonar se utilizo ½ kg de limones, 100gr de sal fina, una botella de salsa y una botella de chile tajin. Como bebida utilizamos 10 botellas de agua de 500 ml, 10 botellas de refresco de cola de 500 ml (5 light y 5 normales). Cuatro paquetes de 500 mg de papas fritas. Un paquete de 150 servilletas, tenedores, 50 platos desechables, hielo y 2 tenazas.

Diseño experimental

Cinco sujetos fueron expuestos a dos tipos de comidas: 1) nutritiva (fruta y agua); y, 2) con bajo valor nutricio (papas fritas y refresco). Se registraron los alimentos seleccionados, anotando el tipo y la cantidad de cada alimento ingerido por minuto. Simultáneamente se reprodujo un programa pregrabado. El experimento consistió en dos fases en las que los sujetos fueron videograbados. En cada fase experimental los sujetos estuvieron expuestos al libre acceso de alimento y bebida pasados 10 minutos de iniciar el experimento. Los programas pregrabados fueron reproducidos sin informar sobre su contenido u objetivo a los sujetos. En la primera fase se proyectó un DVD de videos musicales, y en la segunda fase se proyectó un DVD informativo sobre los efectos negativos de la ingesta de papas fritas y refresco de cola. Los resultados muestran que en la primera fase el consumo de fruta y papas fue mayor. El consumo de fruta alcanza su máximo en el minuto 17 y disminuye manteniéndose constante hasta el minuto 33. El consumo de papas muestra altibajos presentándose el consumo máximo en el minuto 24 y 25, justamente posterior al máximo consumo de fruta.

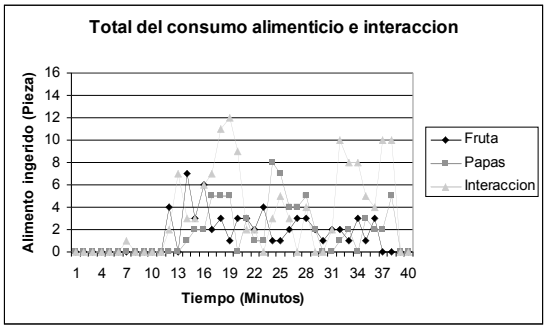

Fig. 1. Fase 1

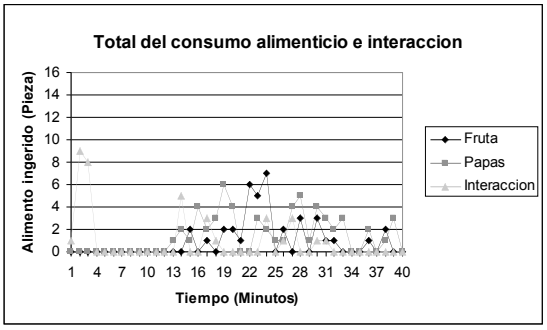

Fig. 2. Fase 2

En la segunda fase el mayor consumo de fruta se da del minuto 21 al 24. Se observo inconstancia en el consumo de fruta. El máximo consumo de papas es en el minuto 19, anterior al máximo consumo de fruta. En amabas fases fue mayor el consumo de papas aunque en la segunda fase el consumo de papas disminuyo en mayor proporción que el consumo de fruta. El consumo de ambos alimentos fue mayor en las mujeres.

Un fenómeno de relevancia observado en ambas fases es como se da el proceso de interacción. En la primera fase el número de interacciones fue mayor que en la segunda fase presentándose la primera interacción en el minuto 7. El máximo se presenta de los minutos 18 al 20, posteriormente baja a cero y vuelve a ascender en los minutos 20 al 24.

Manteniéndose constante del minuto 31 al minuto 40. La mayor cantidad de interacciones se da a la inversa que en la ingesta de comida.

En la segunda fase la primer interacción sucede en el minuto 1. La interacción más copiosa se da en los primeros 3 minutos. Desaparece en los siguientes 10 minutos. Del minuto 25 al 31 hay una mínima cantidad de interacciones que desaparecen hasta el minuto 40. (Se da a la inversa de la primer fase). En ambas fases la interacción de las mujeres es mayor. Se observa que la cantidad de interacciones aumenta en ambas fases cuando se presenta el alimento. Del minuto 19 al minuto 23 se presenta el máximo consumo de alimento mientras que la interacción es nula.

En base a dichos resultados concluimos que cuando los sujetos observaron sostenidamente el programa televisivo su consumo alimenticio se mantuvo constante y la interacción fue casi nula. Contrario a cuando el material audiovisual fue observado periódicamente la interacción entre los sujetos y el consumo alimenticio fue proporcional.

La mayor cantidad de papas consumidas en un minuto por sujeto es de 5 piezas. Mientras que la mayor cantidad de fruta consumida en un minuto por sujeto es de 3 piezas. En este experimento no se encontró relación entre haber desayunado y la cantidad de piezas consumidas y la preferencia en el alimento.

Los sujetos que presentaron mayor número de interacciones también presentaron mayor cantidad de alimento consumido con predominio de papas.

El consumo de papas y fruta fue proporcional en ambos géneros.

La presencia de alimento fungió como facilitador en la interacción, disminuyendo dicha interacción cuando el consumo de alimento aumento. Posterior al mayor consumo alimenticio este disminuyo y aumento la interacción. Por lo que a mayor interacción menor consumo alimenticio. A mayor consumo de papas menor consumo de fruta.

La interacción fue mayor entre las mujeres. Fueron ellas quienes dieron pie a la interacción con los hombres.

Bibliografia

Aguilar, J. (1997). Diseño y desarrollo instruccional para el próximo milenio: un enfoque. *Universidad Simón Bolívar*.

Buskit, F. y Millar, L. (1986). Interaction between rules and contingencias in the control of human fixed-interval performance. *The psychological Record,* 36, 109-116.

Ertmer, P. y Newby, T. (1993). Conductismo, cognitivismo y constructivismo: una comparación de los aspectos críticos desde la perspectiva del diseño de instrucción. *Performance improvement quaeterly*. 6 (4), 50-72

Gagné, R. (1987). Las condiciones del aprendizaje**.** *México: Editorial Interamericana*.

Galizio, M. (1979). Contingency-shaped and rule-governed behavior: Instructional control of human loss avoidance. *Journal of Experimental Analysis of Behavior, 31,* 53-70.

Long, C., Montano, A., Conklin, N. y Scheer, S. (2003). The influence of healthy eating for life programs on eating behaviors of nonmetropolitan congregate meal participants. *Family Economics and Nutrition Review*; *15,* 1, 15-24.

Martínez, H. (2001). Estudios sobre transferencia en comportamiento humano. En: G. Mares y Y. Guevara (Eds). *Psicología interconductual vol. I*. México, UNAM.

Ortiz, G.A. (2005). El papel de la retro alimentación y la precisión instruccional en la elaboración y uso de descripciones en tareas de discriminación condicional. *Tesis Doctoral Inedita*, Universidad de Guadalajara, Jalisco, México.

Silverio, O. y Alves, D. (2004). Weight loss diets advertised in non-scientific publications. *Cad. Saúde Pública, Río de Janeiro*, 20(5):1219-1222.

Szczurek, M. (1978). Tecnología educativa y tecnología instruccional. *Revista de tecnología educativa*. Vol. 4, No 3, 257-251.