

# Estilos de vida en alimentación y actividad física de estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud Barranquilla

## 2019 – 2020

Aldana Rivera Edna Elizabeth<sup>1</sup>, Echeverria Rodríguez Adriana<sup>1</sup>, Barraza Pedraza Geraldine Paola<sup>1</sup>, Ariza Ahumada Charliette<sup>1</sup>, Navarro Ariza Amalfis<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Colombia.

### RESUMEN

**Introducción:** Los estilos de vida saludable juegan un papel importante para el joven universitario. En este ciclo de la vida es importante la nutrición y el ejercicio para potenciar los aprendizajes. **Objetivo:** Analizar los estilos de vida de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud en IES en Barranquilla. **Método:** La investigación tuvo enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo; abordó una muestra de 289 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la salud, se usó instrumento tipo encuesta. **Resultados:** La población con mayor práctica de sedentarismo se ubica en el Programa Académico de Enfermería con un 91.7%, mientras que los menos sedentarios correspondieron a los estudiantes del Programa de Fisioterapia con un 20.8%. **Conclusiones:** Los estudiantes de fisioterapia poseen mayor apropiación de estilos de vida (92.3%). Existen barreras para ejercitarse como no gustarle, otras responsabilidades que interfieren con la práctica deportiva y exceso de tareas académicas.

**Palabras Clave:** Estilo de vida, Ejercicio físico, Conducta alimentaria, Estudiantes universitarios.

### ABSTRACT

**Introduction:** Healthy lifestyles play an important role for the young university student. Nutrition and exercise are important in this life cycle. **Objective:** Analyzing the lifestyles of food and physical activity in university students of the Faculty of Health Sciences at IES in Barranquilla **Methods:** The research had a quantitative, descriptive approach; he addressed a sample of 289 students from the Faculty of Health Sciences, used survey-like instrument **Results:** The population with the highest practice of sedentary lifestyles is located in the Academic Nursing Program with 91.7%, while the least sedentary ones corresponded to students of the Physiotherapy Program with 20.8% **Conclusions:** Physiotherapy students have increased ownership of lifestyles (92.3%). There are barriers to exercise such as not liking it, other responsibilities that interfere with sports practice and excessive academic tasks.

**Key Words:** Lifestyle, Exercise, Feeding behavior, University students.

## **Introducción**

La nutrición juega un papel importante en el desarrollo del joven que estudia un nivel universitario. Una gran parte de ellos están en su última etapa de la adolescencia y este ciclo de la vida es importante en el desarrollo de una persona. Para la Organización Mundial de la Salud la adolescencia tardía comprende entre los 19 y 24 años, definiendo esta etapa como el periodo de vida en que el individuo se prepara para el trabajo y para asumir la vida adulta con todas sus responsabilidades, este ciclo vital implica un aumento en las necesidades de energía y nutrientes (OMS, 2019).

Un buen hábito de nutrición saludable fortalece ese potencial de crecimiento y salud. En esta etapa pueden evidenciarse algunos problemas de malnutrición, entre estos: caries dental, desnutrición, sobrepeso, vivencias de trastornos de la alimentación como anorexia, comer en horarios distintos a los habituales, entre otros. Entonces es necesario que los jóvenes conozcan los

principios de una nutrición saludable al igual que el fortalecimiento de hábitos alimenticios sanos. Y en consecuencia pueda que se logre un buen desempeño académico y una reducción de enfermedades. (Brown, J.E. 2010)

Entonces en esta constancia de una buena nutrición trasciende para que en la vida adulta se continúe con hábitos saludables. Por esta razón, se considera que en el ciclo de vida debe promoverse la salud y generar estilos de vida saludables. Entonces, el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente en el proceso de aprendizaje, las células del cuerpo requieren una nutrición adecuada para su funcionamiento normal, estudios muestran que todos los sistemas pueden afectarse cuando hay problemas nutricionales.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009) ha señalado que alrededor de 1.000 millones de personas en el mundo presentan sobrepeso u obesidad y más de 300 millones de estas personas son obesas. En los

escolares tienen exceso de grasa corporal, un 10% de ellos, con un riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Un cuarto de estos niños presenta obesidad y algunos tienen múltiples factores de riesgo de desarrollar diabetes tipo II, enfermedad cardíaca y otras comorbilidades (Lobstein, Baur & Uauy, 2004). En Latinoamérica se ha reportado que entre 20% y 25% de las personas entre 0 y 19 años padecen sobrepeso u obesidad, observándose incrementos importantes en su prevalencia en los últimos años (Rivera et al., 2014); referido por Scruzzi y Cols, 2014.

Ante las desventajas puede decirse que la nutrición debe accederse en que sea adecuada, es fundamental para el vigor y el desempeño de una persona, y para que esta funcione en su nivel óptimo es importante consumir las cantidades adecuadas de alimentos que contengan los nutrientes esenciales para la vida humana. Una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento, además

desarrolla las capacidades físicas e intelectuales. (Izquierdo Hernández y Cols. 2004).

Para la FAO y la OMS, se estima que 167 millones de niños menores de cinco años en los países en desarrollo padecen malnutrición crónica. Entre el 30% y el 40 % de los adultos en África, y entre el 10% y el 20 % de los de América Latina tienen carencias de vitamina A y yodo provocadas principalmente por carencias en la dieta. La carencia de hierro en mujeres no embarazadas también es elevada en estas regiones. Estas cifras son preocupantes y hasta el momento no ha cambiado mucho pese al enriquecimiento (Refuerzos de nutrientes) de los alimentos y la distribución de complementos vitamínicos y alimentos terapéuticos listos para el consumo que se han llevado a cabo a gran escala. (FAO, 2014).

Por otra parte, con respecto al deporte y actividad física durante los espacios educativos aporta al joven para que aprenda a cómo mantener un estado de salud equilibrado y sus sistemas, principalmente el cardiovascular de

manera que mejore su energía y aumente su tono muscular. Además, la educación física como práctica pedagógica, se encuentra estrechamente relacionada con el juego y el recreo; a la vez que ocupa un lugar privilegiado en la vida de la persona, permite conformar y consolidar su proyecto de vida.

Así mismo, un buen nivel de actividad física tiene efectos sinérgicos favorables en el mantenimiento de la salud. La importancia de factores avalada por un gran número de estudios fisiológicos y bioquímicos influye en los mecanismos de interacción entre la dieta y la actividad física, esto muestra una combinación con efecto notable sobre la calidad de vida. Para Flórez Moreno y Zamora Salas 2009, los aprendizajes significativos, posibilita habilidades, hábitos y actitudes; en proyectar las experiencias de la vida cotidiana, interaccionando sujetos y objetos, al ejecutar una disciplina deportiva estimula la capacidad de percepción, la motricidad; desarrollo de capacidades físicas condicionales, repercute en el mantenimiento de una formación deportiva básica, con el

mantenimiento de la salud y del favorecimiento de la interacción social.

Se resalta de igual forma la importancia de un régimen de entrenamiento físico cuando se estudia pues aporta a la salud mental. Estudios como el de Ramírez, Vinaccia y Suárez 2004, expresan que el estilo de vida sedentario no sólo atenta contra la calidad de vida de la población, provocando la aparición de enfermedades, sino que, además, tiene un alto costo económico; a nivel de Latinoamérica más de un cuarto de la población mayor de 14 años no practica una actividad física o deporte. Uno de los estudios más recientes realizado en Argentina, encontró que aproximadamente el 60% de los varones y el 75% de las mujeres de entre 25 y 70 años no realizan actividad física regularmente. Además, algunas personas lo realizan muy de vez en cuando y sin una disciplina deportiva instaurada.

## **Material y Métodos**

Se realizó un estudio con enfoque mixto, de tipo descriptivo y corte transversal. Abordó una muestra de 289 estudiantes de la Facultad de

Ciencias de la Salud de una IES privada.

En los criterios se tuvo cuenta estudiantes con edades entre 18 y 40 años, matriculados en los programas académicos de enfermería, fisioterapia, instrumentación quirúrgica y medicina; con disposición de participar en la investigación previamente se firmó consentimiento informado.

Con criterios excluyentes como edad mayor de 40 años, estudiantes matriculados en otros programas académicos distintos a las Ciencias de la Salud, con alguna sospecha de enfermedad mental que afectara su libre expresión y estudiantes no dispuestos a participar en el estudio.

Se aplicó instrumento tipo encuesta, en una población de 289 informantes clave distribuidos así: 72 estudiantes de Medicina, 72 de Fisioterapia, 72 de instrumentación quirúrgica y 73 de Enfermería

## Resultados

Una vez codificada la DATA cuantitativa se procedió al análisis y discusión de resultados estos mostró

una población abordada de sexo femenino 66% y masculino de 34% (ver tabla 1.)

**Tabla 1. SEXO/ Estudiantes Clave**

SEXO	Medicina		Enfermería		Fisioterapia		I. Quirúrgica		Fa Fac
	Fa	Fr	Fa	Fr	Fa	Fr	Fa	Fr	
FEMENINO	37	51.3%	48	65,7%	60	83.3%	46	63.8%	191 66%
MASCULINO	35	48.6%	25	34.2%	12	16.6%	26	31.1%	98 34.4%
Total	72	100%	73	100%	72	100%	72	100%	289 100%

**Fuente:** Datos internos de la investigación 2020

La población objeto de estudio se encuentra entre el rango de edad de 18 a 25 años un 69.8%, correspondiente a estudiantes de IES adultas jóvenes. (ver tabla 2).

**Tabla 2. EDAD/ Estudiantes Clave**

EDAD	Medicina		Enfermería		Fisioterapia		I. Quirúrgica		Fa Fac
	Fa	Fr	Fa	Fr	Fa	Fr	Fa	Fr	
18-25AÑOS	56	77.7%	60	82.1%	50	69.4%	36	50%	202 69.8%
26-32AÑOS	16	33.3%	13	17.8%	22	30.5%	33	45.8%	84 29.06%
<33 AÑOS							3	41.3%	3 1.03%
Total	72	100%	73	100%	72	100%	72	100%	289 100%

**Fuente:** Datos internos de la investigación 2020

Con respecto a la autovaloración de la actividad física diaria el 79.5% de los sujetos clave indicaron que la realización de su actividad física diaria es adecuada, sin embargo, los estudiantes del programa académico

de medicina no están a gusto con la actividad física que llevan practicando. (47.2%). (ver tabla 3).

**Tabla 3. Autovaloración de Actividad Física diaria**

Autovaloración	Medicina		Enfermería		Fisioterapia		I. Quirúrgica			
	Fa	Fr	Fa	Fr	Fa	Fr	Fa	Fr		
ADECUADA	38	52.7%	68	93.1%	64	88.8%	60	83.3%	230	79.5%
NO	34	47.2%	5	6.9%	8	11.1%	12	16.6%	59	20.4%
Total	72	100%	73	100%	72	100%	72	100%	289	100%

**Fuente:** Datos internos de la investigación 2020

Se identificó que la población con mayor práctica de sedentarismo se ubica en el Programa Académico de Enfermería con un 91.7%, mientras que los menos sedentarios correspondieron a los estudiantes del Programa de Fisioterapia con un 20.8%.

## Discusión

En una investigación realizada por Ramírez, Vinaccia y Suárez, (2004), los autores agregan que “el estilo de vida sedentario no sólo atenta contra la calidad de vida de la población, provocando la aparición de enfermedades, sino que además, tiene un alto costo económico para el país”

En el caso de las alumnas de enfermería, Irazusta (2006) encontró porcentajes de inactividad física entre el 47%-50% (dependiendo del curso analizado), claramente inferiores a los observados en este estudio.

Mientras que Romero (2004) en su estudio informó que en torno al 30% de las estudiantes de enfermería podían ser calificadas como moderadamente activas.

Los programas académicos de la salud con mayor hábito de descanso lo expresaron: Instrumentación Quirúrgica (73.6%), el programa académico que menos adquiere este hábito como práctica saludable fue Enfermería (82.1%) en especial lo irrumpen barreras como la asignación de tiempo al estudio en un 55.5%.

Lo anterior requiere ser revisado por el programa de enfermería incluido en el presente estudio, puesto que según lo establece el estudio de Triviño (2012) y Tafoya (2013), ellos afirman que pueda que se posean los conocimientos, pero no son capaces de adoptar la conducta o no presentan alta expectativa para lograrla.

El 65.3% posee la creencia de tener una alimentación saludable, especialmente los programas de Fisioterapia e Instrumentación Quirúrgica que se han apropiado por mantener una alimentación mejorada desde esta perspectiva (un 79%); mientras que los estudiantes del Programa Académico de Enfermería (el 94%) refieren no poseer creencia de apropiarse de una alimentación saludable.

En un estudio realizado por Vidal (2012) también hallaron porcentajes importantes de estudiantes de enfermería que cursaban la asignatura Nutrición y dietética y consumían tan solo una vez o ninguna vez al día frutas y verduras. Estos datos se contraponen a los reportados por Mardones (2009), en los cuales se halló que en estudiantes universitarios chilenos más del 90% tanto de hombres como de mujeres consumían frutas y/o verduras diariamente.

Por su parte los autores Troncoso y Amaya (2009) señalan que existe un consenso entre los estudiantes al percibir que sus conductas son inadecuadas y dentro de los motivos

señalados esta la falta de tiempo para cumplir con horarios de alimentación.

Sumado a lo expuesto, en el estudio realizado por Ibáñez (2008), afirma que, en el momento de elegir los alimentos, los factores que más peso tienen en los estudiantes son los gustos, la calidad y el valor nutricional.

Por otro lado, con respecto a la frecuencia de las prácticas de actividad física los informantes clave dijeron que con regularidad las realizan en mayor proporción los estudiantes del programa académico de Fisioterapia (79.1%) y en menor proporción enfermería con un 6.8%.

En esta dirección, estudios como el de Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP (2014), afirman que los estudiantes de la Facultad de Enfermería, en general la frecuencia esperada para la realización de la actividad física se practica "rutinariamente" y en ninguna de las dimensiones es considerada como saludable, sin embargo se resalta que con menos frecuencia se realizan comportamientos en la dimensión Actividad física en los estudiantes participantes de enfermería.

## Conclusiones

En el presente estudio se obtuvo una notable participación (69.89%) de estudiantes adultos jóvenes con un rango de edad entre los 18 a 25 años, correspondiendo en un mayor porcentaje los estudiantes de II y VI semestre de la Facultad De Ciencias de la Salud.

Llama la atención que los estudiantes manifestaron (61.24%) que sus estilos de vida saludable en actividad física tiende hacia el sedentarismo.

Se determinó que los estilos de vida saludables ocupan una afinidad por vivenciarlos cercanamente (65%); resaltándose con una mayor práctica en los programas de fisioterapia e instrumentación quirúrgica con un 79% quienes se han apropiado en mantener una alimentación saludable, sin embargo el Programa Académico de Enfermería con un 94% refieren no poseer creencias de apropiarse de una alimentación saludable.

Determinando los estilos de vida saludable de actividad física y ejercicio, el 51.3% de los estudiantes manifestaron no practicar actividad física con regularidad, mientras que el

48.6% si practica actividad física con regularidad siendo el Programa Académico de Fisioterapia quienes con mayor proporción ejercen este estilo de vida (79.1%) y en menor proporción el Programa Académico de Enfermería con un 6.8% y entre los deportes que más practican es el fútbol, ir al Gym, y el baloncesto.

En la comprensión y reflexión de los hábitos alimenticios, el 42.9% manifestaron que son regulares; particularmente el Programa de Enfermería (82.1%) suministran este calificativo y son quienes más consumen alimentos en volumen o mayor cantidad en todas las comidas del día y en actividad física el 55.5% la practican como rutina, mostrándose una mayor adherencia de éste hábito por parte del Programa de Fisioterapia (66.6%), seguido de los estudiantes de instrumentación quirúrgica (55.5%), los de medicina (41.6%) y por último se encuentran los estudiantes de enfermería con un 20.5%, asegurando estos últimos (79.5%) no realizar actividad física ningún día a la semana.

Los estudiantes entrevistados de la Facultad de Ciencias de la Salud, de IES privada de la Ciudad de Barranquilla manifestaron que si tienen la intención de mejorar sus prácticas de estilos de vida saludable en un 92.3%, mientras que el 7.7% les surge como barrera ese desagrado por hacer el ejercicio y es causado por el reemplazo de actividades laborales que les consume su tiempo libre.

## **Bibliografía**

- ALDANA-RIVERA, E., Carrero, C., y Orostegui-Santander, M.A. (2018). Dieta mediterránea, síndrome metabólico y perfil lipídico. En Bermúdez- Pirela, V., y Herazo-Beltrán, y (Ed.), En: Aspectos básicos en obesidad (pp.134-150). Barranquilla, Colombia: Ediciones Universidad Simón Bolívar. Barranquilla, Colombia.
- BROWN, J.E. 2010. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. (3ra Ed.). México. Mc Graw-Hill Interamericana Editores, S.A. Quinta Edición. Ciudad de México. En: <https://www.mheducation.com.co/9786071511874-col-nutricion-en-las-diferentes-etapas-de-la-vida>
- FAO, 2014. Estrategia y visión de la labor de la FAO en materia de nutrición. En: <http://www.fao.org/3/a-i4185s.pdf>
- FLORES Moreno, Rubén; Zamora Salas, Juan Diego. 2009. La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria Educación. Vol. 33(1): pp. 133-143. Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica. En: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082008.pdf>
- IZQUIERDO Hernández, Amada, Armenteros Borrell, Mercedes, Lancés Cotilla, Luisa, & Martín González, Isabel. 2004. Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1), Consultado en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es&tlng=es).
- IRAZUSTA, A., Gil, S., Ruiz, F., Gondra, J., Jauregi, A., Irazusta, J., y Gil, J. (2006). Ejercicio, estado físico y hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería de

primer año. *Investigación biológica para enfermería*, 7 (3), 175-186. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/1099800405282728>.

LAGUADO J E, Gómez Díaz MP. (2014) Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia promoc. salud.* 19(1):68-83.

MARDONES MA., Olivares S., Araneda J. y Gómez N. ( 2009) Etapas del cambio relacionadas con el consumo de frutas y verduras, actividad física y control del peso en estudiantes universitarios chilenos. *Arch Lat Nutr.* 59(3):304-309.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, OMS. Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Tema: Desarrollo en la adolescencia. Sitio web mundial/Regiones. Consultado en: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)

OMS. 2010. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Biblioteca de la OMS. Consultado en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf;jsessionid=A29FF22666ED9C3C643B0F73AAD33E41?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=A29FF22666ED9C3C643B0F73AAD33E41?sequence=1)

OMS, 2018. Actividad física. Centro de prensa. En: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

RAMÍREZ, William; Vinaccia, Stefano; Suárez, Gustavo Ramón. 2004. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, núm. 18, pp. 67-75 Universidad de Los Andes Bogotá, Colombia. En: [https://www.researchgate.net/publication/26482123\\_El\\_Impacto\\_de\\_la\\_Actividad\\_Fisica\\_y\\_el\\_Deporte\\_Sobre\\_la\\_Salud\\_La\\_Cognicion\\_la\\_Socializacion\\_y\\_el\\_Rendimiento\\_Academico\\_Una\\_Revision\\_Teorica](https://www.researchgate.net/publication/26482123_El_Impacto_de_la_Actividad_Fisica_y_el_Deporte_Sobre_la_Salud_La_Cognicion_la_Socializacion_y_el_Rendimiento_Academico_Una_Revision_Teorica)

ROMERO A., Cayuela M., Molina A. y Solsona M.( 2004). [¿Están nuestros estudiantes universitarios comiendo adecuadamente?]. *Revista de Enfermería* (Barcelona, España). 27 (2): 57-62.

SAAD-ACOSTA C., Ibáñez E., León C., Colmenares C., Vega N. y Díaz Y. (2008). Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica. Bogotá, D.C., 2007. *Rev Col Enfermería.* 3(3):51-60.

SCRUZZI, Graciela, Cebreiro, Cynthia, Pou, Sonia, & Rodríguez Junyent C, Constanza. 2014. Salud escolar: una intervención educativa en nutrición desde un enfoque integral. *Cuadernos.info*, (35), 39-53. En: <https://dx.doi.org/10.7764/cdi.35.644>

TRIVIÑO VARGAS ZG. (2012) Conductas promotoras de salud en estudiantes de una institución de educación superior. *Aquíchan*. 12(3): 275. 285. Disponible en: <http://www.redalyc.org/Oa?ID=74124948067>.

TAFUYA, S. Y Cols. (2013). Los hábitos de salud como posibles protectores de dificultades en el sueño en estudiantes de medicina de una universidad nacional de México. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(3), 187-192. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832013000300005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000300005&lng=es&tlng=es).

TRONCOSO C. y Amaya JP. (2009). Factores Sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*.36(4):1090-1097.

VIDAL-MARIN M., Díaz-Santos A., Jiménez-Serrano C. y Quejigo-García J. (2012) Modificación de ciertas actitudes frente a la alimentación en estudiantes de enfermería tras cursar la asignatura de nutrición y dietética. *Nutr clín diet hosp*. 32(1):49-58.