



HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y USO DEL TIEMPO LIBRE EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD (FCS). UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA (UNSa.)

EATING HABITS, PHYSICAL ACTIVITY AND FREE TIME IN STUDENTS AT THE HEALTH SCIENCES FACULTY AT UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA

Esp. Soledad M E Yapura, Lic. Romina D. Márquez; Dra. María del Valle Correa Rojas

Contacto: yapurasoledad@gmail.com

RESUMEN

OBJETIVO: Analizar los hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre de los estudiantes de la FCS, durante su formación universitaria.

METODOLOGÍA: Se estudió una muestra de 109 estudiantes voluntarios, seleccionados al azar de las carreras de Nutrición y Enfermería de la Universidad Nacional de Salta, se utilizó como instrumento de recolección de datos una encuesta estructurada, elaborada y aprobada por la Dra. Tonon.

RESULTADOS: Se obtuvo que los estudiantes presentan hábitos alimentarios inadecuados, condicionados estos por el tiempo disponible y su ingreso económico.

CONCLUSIONES: En cuanto a la actividad física y al tiempo libre podemos concluir que en general son las mujeres las que no realizan actividad física. La mayoría si dispone de tiempo libre, y lo emplea para las actividades sedentarias y sociales.

PALABRAS CLAVES: *Estudiantes Universitarios, Hábitos Alimentarios, Actividad Física, Tiempo Libre*

ABSTRACT

OBJECTIVE: To analyze eating habits, physical activity and use of free time of students at the HSF during their university studies.

METHODOLOGY: 109 volunteer Nutrition and Nursing degree students chosen at random were studied. A structured survey was used, which was made and approved by Dr Tanon.

RESULTS: it was discovered that students do not have adequate eating habits as a result of time and money constraints.

CONCLUSIONS: As regards physical activity and free time, in general women do not exercise. Most students have some free time which is used for sedentary and social activities.

KEY WORDS: *University Students, Eating Habits, Physical Activity, Free Time*

INTRODUCCIÓN

La organización Mundial de la salud (OMS 1946), define la salud como: "Un estado de completo bienestar físico, mental y social", lo que significa que no es sólo la ausencia de alguna enfermedad. Como tal, resulta de gran importancia la adquisición y promoción de hábitos de vida saludables, en

donde la alimentación, la actividad física y el uso del tiempo libre son algunos de los condicionantes que influyen en el desarrollo de una vida sana.

Cervera, Serrano, Vico, Milla y Garcia, (2013) señalan, que los estudiantes universitarios se encuentran en un periodo crítico para el desarrollo de estilos de vida saludables y que



en este periodo suelen incrementarse los comportamientos de riesgo.

Pero a su vez, es un momento en el que se desarrollan nuevas capacidades cognitivas, habilidades sociales y en el que acontecen nuevas experiencias emocionales y afectivas.

Para Martínez Osto (2008), las universidades, además de formar profesionales y ciudadanos cultos, tienen un nuevo reto que afrontar: ser un contexto de vida que propicie comportamientos saludables y que redunde en la calidad de vida, no sólo del colectivo de los que viven y trabajan en la universidad sino de toda la sociedad en general.

Montero Bravo, Úbeda y García (2006), refieren que la alimentación de los jóvenes y en especial de los estudiantes universitarios plantea un importante reto, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida. Estos cambios pueden atribuirse, al tiempo de permanencia en la universidad, a la distancia entre la universidad y sus hogares, a que no viven con sus padres, a la influencia de los compañeros, el consumo de alcohol, a su situación económica y la habilidad para cocinar. Además, como dice Cervera (2013), es conocida la vulnerabilidad nutricional y su caracterización por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, de las bebidas azucaradas y por seguir una alimentación poco variada. En relación a la actividad física, la OMS (2014) señala que un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, por lo tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso. Estudios realizados en Chile y Colombia concluyen que los estudiantes universitarios en general, no realizan actividad física, son más sedentarios y atribuyen esto a la falta de tiempo y a la pereza. Rodríguez et al (2013).

En cuanto a la identificación del uso del tiempo libre como conducta saludable, permite neutralizar situaciones de estrés, afeción cada vez más frecuente en la vida estudiantil. Paredes y Behn (2008) dicen, el tiempo libre no es un tiempo perdido cuando es utilizado en forma saludable y ayuda a mejorar el bienestar de las personas.

OBJETIVO

Identificar hábitos alimentarios, realización de actividad física y uso del tiempo libre en estudiantes,

METODOLOGÍA

El estudio realizado fue tipo descriptivo y de corte transver-

sal. La población estuvo conformada por estudiantes de la FCS, de las carreras de Enfermería y Nutrición.

La muestra fue de 109 estudiantes voluntarios, seleccionados al azar. Como criterio de inclusión se consideró que los alumnos presentaran la condición de regular en ambas carreras al momento de la realización del estudio.

Las variables estudiadas fueron: edad, sexo, alimentación (cocina o compra la comida, N° de comidas al día, alimentos fuera del horario de las comidas, tiempo que destina a comer, factores condicionantes de la alimentación, agrega sal a la comida servida), tiempo libre (dispone de tiempo libre y actividades que realiza) y actividad física (realiza actividad física, tipo, frecuencia y tiempo).

RESULTADOS

Los resultados obtenidos fueron: Del total de estudiantes, un 78 % fueron mujeres y un 22 % varones, la mayoría (69%) presentó edades entre 20 y 28 años. Con respecto a los hábitos alimentarios, se destaca que un 62 % se cocina, un 31% se cocina y también compra comida elaborada, 4 % únicamente compra comida elaborada y 3% no contesta. En cuanto al N° de comidas que realizan en el día, como puede verse en el Gráfico N° 1.

El 34% realiza las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena), al identificar cada una de las comidas realizadas se obtuvo que la mayoría almuerza (60%), menos de la mitad desayuna y/o merienda y solo un 20% cena.

La mayoría de los estudiantes (77%) consumen alimentos fuera del horario habitual.

En el Gráfico N° 2

se muestra el consumo de alimentos y/o bebidas fuera del horario de las comidas principales, siendo los más consumidos las golosinas, las bebidas azucaradas, las frutas, los pebetes y el agua, entre los alimentos de menor consumo se destaca el grupo de los lácteos. Respecto a los factores que condicionan su alimentación, el 50% manifiesta no contar con el tiempo suficiente, un 25% lo relaciona con el nivel de ingresos, mientras que un 5% está condicionado por el espacio físico y 4 % por su condición de enfermedad.

El tiempo que destinan para comer, en la mayoría de los casos es de 15 a 30 min (65%); En cuanto al consumo de sal de mesa, la mayoría (72%) refirió no agregar sal a la comida servida.

En cuanto a si realizan actividad física, un 58% si lo hace y un 40% no. En general son los varones los que realizan algún tipo de actividad física. El 64% realiza actividad física





Gráfico 1 : ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD SEGÚN COMIDAS REALIZADAS AL DÍA

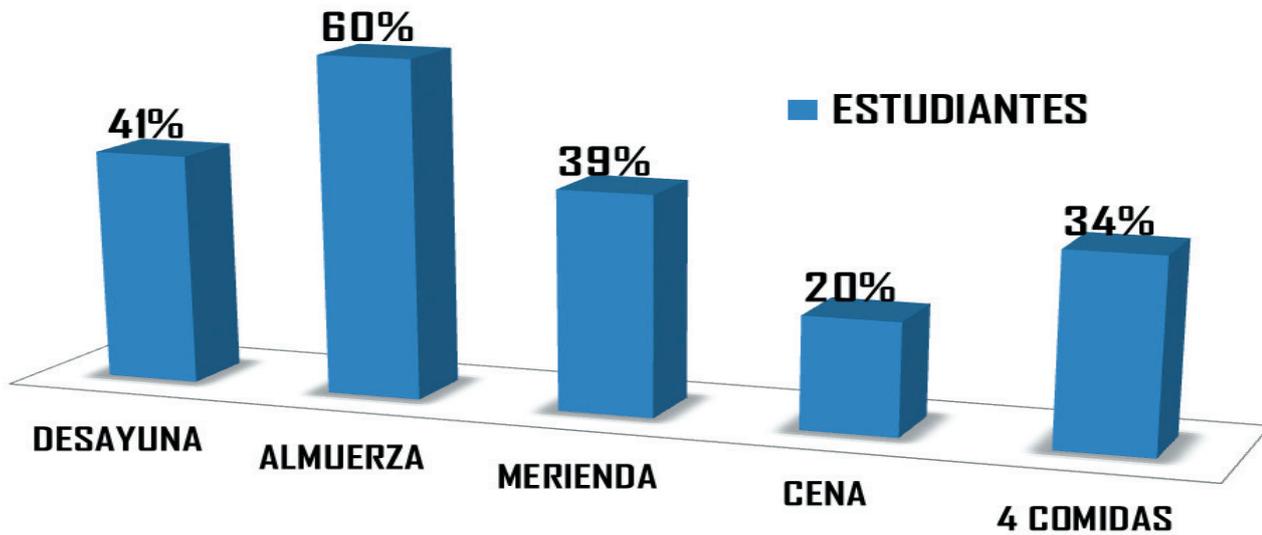
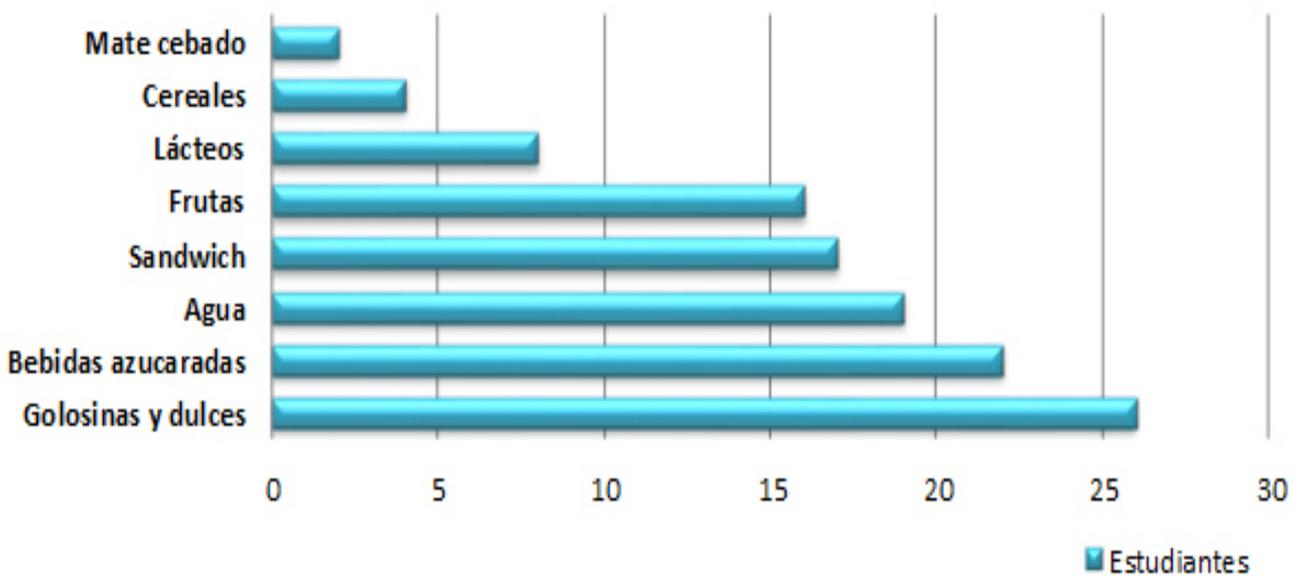


Gráfico 2: ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD SEGÚN CONSUMO DE ALIMENTOS Y/O BEBIDAS FUERA DEL HORARIO DE LAS COMIDAS PRINCIPALES



de tipo aeróbica, tales como practicar algún deporte, salir a correr, andar en bicicleta, bailar, tomar clases de gimnasia aeróbica y/o realizar caminatas; un menor porcentaje (9%) realiza actividad física de tipo anaeróbica y el porcentaje restante no respondió.

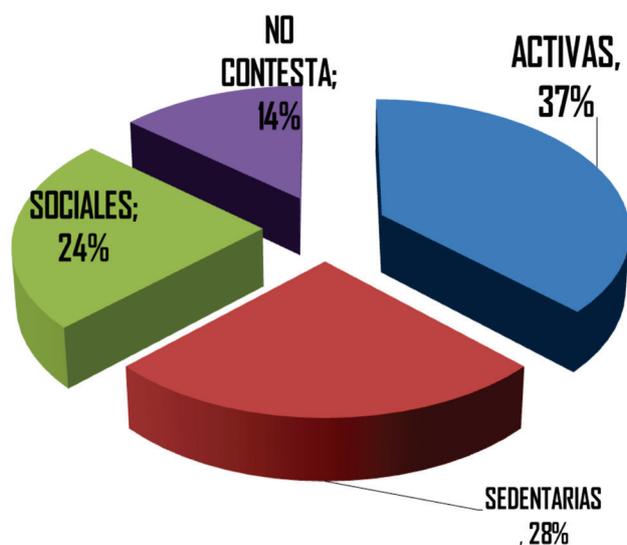
Si analizamos la frecuencia de la actividad física, el 44% la realizaba 3 veces a la semana, un 30,5% de 1 a 2 veces por semana, un 15,5% más de 3 veces a la semana y un 10% no contesta. Con respecto a la duración de la actividad física, de 1 a 2 horas (46%), 3 horas (5%), 30 minutos (10%) el resto no contesta.

En relación al tiempo libre, el mayor porcentaje (75%) refirió que si dispone de tiempo, y un 24 % que no, Como puede observarse en el Gráfico N° 3, de los estudiantes que dispo

nen de tiempo libre, el 31% lo utiliza para realizar actividades sedentarias como leer, estudiar, dormir, ver TV y usar la computadora, un 28% en actividades sociales como visitar a la familia y salir con amigos y un 26% lo emplea para actividades activas como caminar, realizar deportes, ir al gimnasio, bailar y andar en bicicleta. Un 14,5% no contesta. Al analizar el uso del tiempo libre, según sexo, se obtuvo que las mujeres realizan más actividades sedentarias (35%) y menos actividades activas (21%), a diferencia de los varones que realizan menos actividades sociales (11%), e igual proporción de actividades activas y sedentarias (42%).



Gráfico 3: ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD EN SU TIEMPO LIBRE



DISCUSION Y CONCLUSIONES

Los estudiantes de la FCS presentan hábitos alimentarios inadecuados, solo un 34% realiza las 4 comidas principales, en general ingieren alimentos fuera del horario habitual y eligen con mayor frecuencia aquellos ricos en azúcares simples. Nuestros resultados coinciden con los reportados en el estudio realizado por Cervera Burriel et al (2013), en donde concluyen que su población se caracterizó por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de café y por seguir una alimentación poco diversificada.

Respecto al desayuno, se destaca que menos de la mitad de nuestros estudiantes realiza esta comida, en el estudio realizado por Montero Bravo y cols. (2006), se obtuvieron resultados superiores.

En donde el 78% de los estudiantes afirmaba desayunar todos los días y sólo un 6% reconocía que no desayunaba nunca.

Los factores que condicionan la forma de alimentarse de nuestros estudiantes están relacionados al tiempo que disponen para realizar sus comidas, como así también, a su ingreso económico. En otros estudios, además del aspecto económico, los factores sociales, culturales y las preferencias alimentarias configuran un nuevo patrón de alimentación, que en muchos casos es mantenido a lo largo de la vida.

Ante esto consideramos que es necesario incorporar dentro de la comunidad universitaria, programas de educación alimentaria, kioscos saludables, incluir el desayuno y la merienda como productos servicios a ofrecer por el Comedor

Universitario. En cuanto a la actividad física, más de la mitad de estudiantes manifiesta realizar algún tipo de actividad aeróbica. En general podemos concluir que las mujeres no realizan actividad física y los varones suelen realizar prácticas deportivas programadas. Lo que se asemeja a lo obtenido por Cervera Burriel et al, quienes encontraron que la cuarta parte de la población de estudio realizaba una actividad física programada siendo la proporción de varones casi el doble a la de mujeres.

Nuestros resultados difieren con el obtenido por Martínez Osto (2008), quien encontró que un 90% de estudiantes universitarios no realizaban ningún tipo de actividad física de forma voluntaria en su tiempo libre, siendo considerados como sedentarios, y tan solo 35 individuos que representan un 9,4% fueron clasificados como sujetos físicamente activos. Para la realización de actividades activas, la falta de tiempo no es una excusa ya que refirieron si disponer de tiempo libre, y emplearlo más para las actividades sedentarias y sociales. Tales como leer, estudiar, dormir, ver TV y usar computadora, como visitar a la familia y salir con amigos.

Al analizar el uso del tiempo libre, según sexo, se obtuvo que las mujeres realizan más actividades sedentarias y menos actividades activas, a diferencia de los varones que realizan menos actividades sociales, e igual proporción de actividades activas y sedentarias.

Resultados similares se obtuvieron en el estudio realizado por Paredes (2008), quien concluye que las mujeres prefieren más que los hombres las siguientes actividades: ver TV o escuchar música, leer, actividades domésticas y dormir.

Las actividades preferidas por los hombres fueron practicar deportes ir a eventos deportivos. No se observaron mayores diferencias en actividades tales como: visitar amigos o parientes, salir a caminar, orar o mirar o contemplar.

Sería conveniente profundizar en los motivos de la práctica de actividad física y los recursos disponibles para su realización; promocionar la adopción de este hábito saludable en esta etapa de formación profesional, contemplando y fomentando espacios no solo deportivos sino también recreativos, para que los estudiantes aprovechen mejor su tiempo libre. Desde la secretaría de deportes y la FCS se deberían generar acciones que motiven a los estudiantes a la práctica de actividad física como hábito saludable.

BIBLIOGRAFÍA

I-Cervera Burriel, F; Serrano Urrea, R.; Vico García, C.; Milla Tobarra, M.; García Meseguer, M. "Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria", Nutrición Hospitalaria.



2013; volumen 28, pág.: 438-446. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n2/23original18.pdf>. Consultado el 27 de Octubre de 2016.

2-Martínez Osto, L. “Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios”, *Teoría y praxis investigativa*, 2008, volumen 3, nº1; pág. 21-28. Disponible en: <file:///C:/Users/s/Downloads/Dialnet-CondicionFisicaYNivelDeActividadFisicaEnEstudiante-3701051.pdf>. Consultado el 26 de Octubre de 2016.

3-Montero Bravo, A.; Úbeda Martín, N.; García González, A. “Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales”, *Nutrición hospitalaria*; 2006, volumen 21 (4), pág. 446-473. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006007700004. Consultado el 27 de Octubre de 2016.

4-Paredes, M. y Behn Theune, V. “Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de salud de la institución educacional Santo Tomas, TALCA”, *Ciencia y enfermería XIV*, 2008; volumen 1, pág: 53-62. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532008000100007. Consultado: 26 de Octubre de 2016.

5-Rodríguez, F.; Palma, X.; Romo, A.; Escobar, D.; Aragón, B.; Espinoza, L.; MacMillan, N.; Gálvez, J. “Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile”, *Nutrición Hospitalaria*, 2013, volumen 28 (2): pág. 447-455. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6230.pdf>. Consultado: 27 de Octubre de 2016.