

Estudio sobre alimentación y ejercicio físico en universitarios.

Amores Lizcano E.

Enfermería Familiar y Comunitaria. GAI-CR.

Resumen

Objetivo: Conocer los hábitos alimenticios y de ejercicio de universitarios que cursan diferentes estudios y conviven en una residencia universitaria en C.Real.

Método: Estudio prospectivo aleatorizado en una residencia universitaria. La muestra encuestada conlleva 154 universitarios de diferentes grados. Se han extraído conclusiones por medio de análisis estadístico, siguiendo recomendaciones de la OMS, AECOSAN y SENC.

Resultados: Los universitarios no siguen un patrón en sus comidas. Almuerzos y meriendas están basados en azúcares simples, el consumo de verduras es deficitario, la práctica de deporte es insuficiente y el ocio se basa en las redes sociales. Existen diferencias según sexo. El grado cursado influye en los resultados.

Conclusiones: No se cumplen las recomendaciones oficiales. La buena alimentación adquiere mayor importancia que el ejercicio. Hay distinciones según sexo y grado cursado.

Objective: To know the eating and exercise habits of universities that study different studies and coexistence in a university residence in C.Real.

Method: Prospective randomized study in a university residence. The sample surveyed involves 154 university students of different grades. The conclusions have been drawn through statistical analysis, following the recommendations of the WHO, AECOSAN and SENC.

Results: University students do not follow a pattern in their meals. Lunches and snacks are determined in simple sugars, the consumption of vegetables is deficient, the practice of sport is insufficient and leisure is based on social networks. There are differences according to sex. The degree taken influences the results.

Conclusions: Official recommendations are not recommended. Good nutrition acquires greater importance than exercise. There are distinctions according to sex and grade level.

Palabras clave: Universidad — alimentación — ejercicio — estudiantes

Keywords: University — food — exercise — students

Correspondencia: eamoresl@sescam.jccm.es

1. Introducción

El periodo universitario es una época concentrada entre los 18 y 24 años y donde se dan una gran variedad de cambios: vivir fuera, horarios nuevos, actividades nuevas, responsabilidades, estudios. Por esto, no son raras las alteraciones en la salud, muchas veces vinculadas a la mala alimentación. Muchas veces, estos hábitos se perpetúan en la edad adulta, siendo una etapa donde la salud puede ser muy vulnerable¹⁻⁴.

Según los estudios, comprobamos que, la población universitaria se caracteriza nutricionalmente por el normopeso, la omisión de comidas, el abuso de snacks y refrescos, la deficiencia de micronu-

trientes, el exceso de carnes y el defecto de frutas y verduras.

En cuanto a la tendencia de ejercicio físico, nos encontramos con una población con tendencia al sedentarismo, entre otras causas, por la exigencia académica, la escasez de tiempo y el cansancio⁵⁻⁶.

Si atendemos las recomendaciones la OMS y la AECOSAN, vemos cómo durante esta edad, es preciso moderar el consumo de carnes y derivados y aumentar el consumo de pescados. Se debe incrementar el consumo de farináceos integrales, prestar más atención a frutas verduras y hortalizas, reducir grasas vegetales, así como controlar el consumo de alcohol.

Con respecto a las indicaciones sobre ejercicio físico, este colectivo debería practicar unos 150 minutos semanales de intensidad moderada⁷⁻¹⁰.

Con este estudio, nos disponemos a conocer los hábitos alimenticios y de ejercicio físico de un grupo de estudiantes universitarios que cursan diferentes estudios y conviven en una residencia universitaria en Ciudad Real. A partir de aquí, extraeremos conclusiones acerca del valor que otorgan a sus pautas de nutrición y ejercicio y qué presentaría mayor importancia para ellos.

2. Material y métodos

Se ha llevado a cabo un estudio observacional descriptivo transversal aleatorizado mediante encuestas en una residencia universitaria de Ciudad Real. La muestra total conlleva 154 residentes estudiantes de diferentes grados universitarios. A partir de los datos, se han extraído conclusiones por medio de un análisis estadístico. Para el mismo, se tuvieron en cuenta las recomendaciones ofrecidas por la OMS, la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición y la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

Para nuestro estudio, hemos acudido a la Residencia Universitaria Santo Tomás de Villanueva de Ciudad Real. En esta residencia conviven un total de 154 estudiantes universitarios de ambos sexos que cursan los diferentes grados de la ciudad tales como letras (Filologías e Historias), ADE, Derecho, Relaciones Laborales, Ciencias de la Salud (Enfermería y Medicina), Magisterio de Primaria e Infantil y Ciencias Tecnológicas (Ingenierías Industriales, Ingeniería Informática, Ingeniería de los Alimentos, Ingeniería Técnica Agrícola, Químicas).

En esta residencia, los estudiantes tienen cubierto el desayuno, la comida y la cena de lunes a viernes. El menú es variado, con posibilidad de elegir entre unos platos u otros en función de las preferencias de cada persona y con alternativa de elegir dieta hipocalórica (pobre en grasas saturadas, frituras, comida rápida), vegetariana, así como libre de algún alimento por causa de intolerancia previo justificante médico.

Los fines de semana, dado que el servicio de comedor no está disponible, los residentes disponen

de una sala con microondas y frigoríficos donde poder calentar tupperes, comida precocinada, etc.

La encuesta realizada ha sido pasada a un total de 108 residentes durante los meses de noviembre y diciembre de 2016. De ellos, 54 son chicos y 54 son chicas. A la hora de realizar este estudio, se tuvieron en cuenta las diferencias entre unos y otros en relación a los estudios que cursaban en la universidad, así como el hecho de padecer enfermedades que condicionasen su nutrición (celiaquía, intolerancias, alergias, diabetes, Enfermedad de Chron) y/o su actividad física (arritmias, asma, discapacidades físicas).

Dicha encuesta ha sido diseñada en su totalidad por la autora del presente estudio. Los resultados obtenidos han sido analizados y organizados mediante la aplicación de hojas de cálculo Microsoft Office Excel a través de sus fórmulas (contar, contar si, autosuma), sus filtros numéricos y sus gráficos. Los ítems se plantean como preguntas de múltiple y única elección, preguntas tipo ranking, tablas a rellenar mediante aspás y de respuesta abierta. Hemos tratado de evitar preguntas que exigiesen una extensa redacción por parte del encuestado.

La encuesta se plantea de forma que se centre en nuestros dos objetivos primordiales: alimentación y actividad física. Una primera parte de la encuesta trata de recoger una serie de datos sociodemográficos tales como el sexo y el grado universitario estudiado. A continuación, encontramos una parte del contenido que se basa en cuestiones vinculadas a los hábitos alimenticios de acuerdo a las recomendaciones que nos otorga la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). La segunda parte busca indagar en las costumbres de ejercicio físico y deporte a partir de las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

3. Resultados

A pesar de los tópicos, los estudiantes universitarios encuestados afirman desayunar diariamente, sin tendencia a la omisión de comidas y también se cumplen las recomendaciones en cuanto al consumo de agua (1-2 litros al día).

Las meriendas y almuerzos, sin embargo, no son tan comunes. Los alimentos que protagonizan dichas comidas serían los zumos, los lácteos, la bollería industrial, la fruta y los bocadillos.

Los universitarios cubren perfectamente rozando incluso el exceso- el consumo de carne. No ocurre así con el consumo de pescado, huevo y legumbres, el cual tiende a ser deficiente. Concretamente, en torno a un 70 % reconoció no tomar legumbres nunca.

La mitad de nuestros universitarios cumple las recomendaciones en cuanto al consumo de frutas (2-3 veces al día). Sin embargo, el consumo de verduras es totalmente deficitario.

Los fritos tienden a ser consumidos a menudo, al igual que los alimentos a la plancha. Los alimentos precocinados y la comida rápida, al contrario, tienden a ser incluidos en la dieta solo de manera ocasional.

Aunque al parecer cumplen el consumo recomendado de pan diario (una rebanada y media), una parte bastante significativa de los encuestados afirmaron no tomar pan nunca. La gran mayoría coincidió en que tanto el pan, como otro tipo de hidratos de carbono de los que ingerían diariamente eran integrales.

Un excesivo porcentaje de estudiantes se declara sedentario. Entre los activos físicamente, el running, el fútbol y el gimnasio son los deportes de elección (figura 1).

Prácticamente la totalidad de los encuestados pasarían sentados al día entre 6-8 horas. Esto tendría relación con las actividades de ocio por excelencia entre nuestros universitarios: el uso de redes sociales y ver series y películas (figura 2).

La mayoría de encuestados coincidieron a la hora de afirmar que cuidar nuestra alimentación debería ser un hábito imprescindible en nuestra vida. Sin embargo, no hubo tanta convergencia de opiniones a la hora de asegurar que el ejercicio físico sea tan necesario. Aparentemente, nuestros universitarios concederían más importancia a una buena dieta que a unos buenos hábitos deportivos y de ejercicio físico.

A pesar de las buenas referencias a los saludables hábitos alimenticios, la gran mayoría de nuestros



Figura 1: Porcentajes de los deportes practicados por la muestra encuestada.

encuestados incumple las recomendaciones de la OMS y de la SENC⁹⁻¹⁴. El porqué de esta incongruencia reside en el simple hecho de que no disfrutan tomando ciertos alimentos.

Por otra parte, las recomendaciones de ejercicio físico diario están lejos de cumplirse. Un porcentaje muy elevado dice no practicar ejercicio físico simplemente por pereza.

El sector universitario que menor importancia otorgó a la alimentación saludable y a la práctica de ejercicio físico fue el compuesto por ingenieros y estudiantes de Magisterio respectivamente.

El grupo estudiantil que mayor importancia otorgó a la alimentación saludable fue el de ciencias de la salud. Sin embargo, el ejercicio físico fue más valorado por los estudiantes de Derecho.

El sexo femenino parece darle más importancia a la buena alimentación en detrimento del ejercicio físico que el sexo masculino, con el que ocurre lo contrario.

4. Discusión

La alimentación y el ejercicio físico requieren una gran atención durante la época universitaria. Son muchos los estudios que podemos encontrar sobre este tema. Dichos estudios siempre están en



Figura 2: Porcentajes de las actividades de ocio más comunes entre los universitarios encuestados.

continua evolución por las novedades sobre aspectos nutricionales¹⁵.

Por otra parte, se quería dar un paso más. Con nuestros encuestados hemos podido comprobar que, claramente, con esta edad y el acceso a la información que el universitario tiene, todos ellos son conscientes de la importancia de cuidar lo que comen, así como de no llevar una vida sedentaria. A pesar de esto, se ha comprobado en numerosos estudios¹⁶⁻²⁰, y hemos podido corroborar en esta ocasión, que, a pesar de todo, en la práctica, el estilo de vida seguida en la universidad no es el más adecuado. Quisimos preguntar en nuestras encuestas por qué, pidiendo que puntuasen en una escala de 0-10 la importancia que otorgaban a la buena alimentación y la práctica de actividad física siendo 0 nada importante y 10 muy importante-. Al analizar los resultados, se vio cómo, la puntuación media tanto de un ítem como en otro era de 8. Se quiso saber, llegados a este punto, por qué no cuidaban tanto como debiesen su alimentación o por qué no practicaban ejercicio físico diariamente. La primera pregunta, en su mayoría, se justificó por el hecho de que los alimentos considerados sanos no eran de su agrado y los evitaban. Al responder la segunda pregunta, nuestros universitarios reconocieron la pereza como la causante principal de la falta de deporte en su día a día.

Son muchas las personas con esta edad que consideran que, si se realiza ejercicio físico, la alimen-

tación adquiere un papel menos importante puesto que, se queman más calorías o se eliminan desechos de una mala alimentación²¹⁻²⁵. Esta opinión es mucho más común entre los encuestados varones. De igual manera, también hay muchos que aseguran que, cuidando exhaustivamente la alimentación, con dietas vegetarianas o veganas, libres de cárnicos y procesados, el ejercicio físico carece de tanta importancia. Quienes afirman esto último son, en su mayoría mujeres.

5. Conclusiones

Después de haber revisado cuidadosamente los resultados de nuestras encuestas podemos determinar varias conclusiones:

- Los estudiantes universitarios desayunan diariamente.
- Suelen ser omitidas meriendas y almuerzos.
- Exceso de consumo de carnes y defecto en el consumo de pescado, huevo y legumbres.
- Se cubren las 2-3 raciones de fruta/día, sin embargo, el consumo de verduras es deficitario.
- Los fritos tienden a ser consumidos a menudo. Precocinados y comida rápida, se incluyen de manera ocasional.
- Un excesivo porcentaje de estudiantes se declara sedentario.
- El ocio universitario se basa en el uso de redes sociales, series y películas.
- La mayoría consideran más importante la buena alimentación que la práctica de ejercicio físico.

Bibliografía

1. Burriel FC, Urrea RS, García CV, Milla M. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr. Hosp.* 2013; 28(2):438-446. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023

2. Fernández M, Alicia M, Martín C. Ingesta dietética y adherencia a la dieta mediterránea en un grupo de estudiantes universitarios en función de la práctica deportiva. *Nutr. Hosp.* 2016; 33(5):1172-1178. Disponible en: http://www.nutricionhospitalaria.es/wp-content/uploads/2016-n33-5/25_OR_10253_Paz_esp.pdf
3. De H, Angustias M, Elvira S. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr. Hosp.* 2015; 31(5):1910-1919. Disponible en: http://www.aulamedica.es/gdcr/index.php/nh/article/viewFile/8608/pdf_8016
4. Telleria-aramburu N, Ansotegui L. Influencia de la práctica físico-deportiva sobre indicadores antropométricos y la satisfacción con el peso en hombres estudiantes universitarios: estudio piloto. *Nutr. Hosp.* Vol. 31, núm. 3, 2015, pp. 1225-1231. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309235369031>
5. Cardozo, Luis Alberto; Cuervo Guzman, Yamir Andrés; Murcia Torres, Julio Alejandro. Porcentaje de grasa corporal y prevalencia de sobrepeso - obesidad en estudiantes universitarios de rendimiento deportivo de Bogotá. Colombia *Body fat percentage and prevalence of overweight - obesity in college students of sports performance in Bogotá, Colombia.* *Nutr. clín. diet. hosp.* 2016; 36(3):68-75. Disponible en: <http://revista.nutricion.org/PDF/cardozo.pdf>
6. Díaz M, Rocío R. Obesidad: prevalencia y relación con el nivel educativo en España *Obesity : prevalence and relationship with educational level in Spain.* 2016;36(3):1818. Disponible en: <http://revista.nutricion.org/PDF/marquezdiaz.pdf>
7. P. Cervera, J. Clapés, R. Rigolfas. *Alimentación y Dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad).* 4ª Edición. Madrid. Editorial McGraw Hill Interamericana. 2005.
8. Fundación Escuela para la formación y actualización en Diabetes y Nutrición. *Comida Rápida para Chicos y Adolescentes.* 2011. *Fuedin.org* [Internet]. [Citado 2 de dic de 2016]. Disponible en: http://www.fuedin.org/articulos_fuedin/detalle.php?articulo=107
9. Recomendaciones de estilos de vida saludable. Gobierno de España. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. [Internet]. [Citado 2 de dic de 2016]. Disponible en: <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/>
10. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud. 2010. [Internet]. [Citado 8 de ene de 2017]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
11. Estrategia NAOS. Invertir la tendencia de la obesidad. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. [Internet]. [Citado 23 de dic de 2016]. Disponible en: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>
12. AECOSAN. Agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición. Gobierno de España. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. [Internet]. [Citado 28 de nov de 2016]. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm
13. OMS. Alimentación sana. World Health Organization. 2015. [Internet]. [Citado 2 de dic de 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
14. SENC. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. [Internet]. [Citado 15 nov de 2016]. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/>
15. De la Montana, J.; Castro, L.; Cobas, N.; Rodríguez, M.; Míguez, M., Adherencia a la dieta mediterránea y su relación con el índice de masa corporal en universitarios de Galicia, *Nutr. clín. diet. hosp.* 2012.
16. Downs SM, Thow M, Leeder SR. Systematic reviews reviews The effectiveness of policies for reducing dietary trans fat : a systematic review of the evidence. *Bulletin of the World Health Organization.* 2013;(November 2012):2629. Disponible en: <http://www.who.int/bulletin/volumes/91/4/12-111468/en/>
17. Peter Schnohr, James H. OKeefe, Jacob L. Marott, Peter Lange, Gorm B. Jensen. Dose of Jogging and Long-Term Mortality *Journal of the American College of Cardiology.* 2015; Volume 65,

Issue 5, Pages 411-419. Disponible en: <http://www.onlinejacc.org/content/65/5/411>

18. Duvivier BMFM, Schaper NC, Bremers MA, Crombrugge G Van, Menheere PPCA, Kars M, et al. Minimal Intensity Physical Activity (Standing and Walking) of Longer Duration Improves Insulin Action and Plasma Lipids More than Shorter Periods of Moderate to Vigorous Exercise (Cycling) in Sedentary Subjects When Energy Expenditure Is Comparable. Plos One. 2013;8(2). Disponible en: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0055542>

19. Williams PT, Thompson PD. Walking vs running for hypertension, cholesterol, diabetes risk reduction. Original Article. Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2013 May; 33(5): 1085-1091. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4067492/>

20. Montero Bravo, A., Ubeda Martin, N.y Garcia Gonzalez, A.: Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales". Nutr Hosp. 2006; 21 (4): 466-73. 1998; 16:35-43. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3092/309226697004.pdf>

21. De Las Mercedes VMM, Amelia DSD, Carmen JS, Javier QG. Modificación de ciertas actitudes frente a la alimentación en estudiantes de enfermería tras cursar la asignatura de nutrición y dietética. Nutr. clín.

diet. hosp. 2012; 32(1):49-58. Disponible en: http://www.nutricion.org/publicaciones/revista_2012_01/MODIFICACION.pdf

22. López Nomdedeu, C. Aspectos alimentarios y nutricionales de promoción de la salud de los jóvenes. Estudios de juventud 1999; 47:55-61. Disponible en: <http://www.injuve.es/sites/default/files/Revista47-7.pdf>

23. Guadalupe L, Balderas L. Índice de masa corporal , frecuencia y motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física Body mass index , level and reasons to do physical activity in university students. 2013;27(3):18999. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412013000300004

24. Bollat Montenegro, P. y Dura Trave T.: Modelo dietetico de los universitarios. Nutr. Hosp. 2008; 23 (6):619-629. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3092/309226729021.pdf>

25. Pena Kumul, L; Cano Campos, A; Burguete Ruiz, A; Castro Evia, L; Leon Lopez, M; Castellaos Ruelas, A.: Efectos atribuibles a la procedencia de estudiantes universitarios sobre su estado nutricional: foraneos y locales. Nutr. Clin. Diet. Hosp 2009; 29 (2): 40-45. Disponible en: http://www.nutricion.org/publicaciones/revistas/Efectos_atribuibles_procedencia_estudiantes.pdf