

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2674>

Alimentación y actividad física en estudiantes de Enfermería

Feeding and physical activity in Nursery students

Hernán Gabriel Panama Alba

mdhern7g@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2517-0183>

Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad
Quito – Ecuador

Erika Alejandra Martínez Bucheli

erikaamb96@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-2660-4371>

Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad
Quito – Ecuador

Jeniffer Carolina Paguay Cholango

1999carolinapaguay@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-3325-7366>

Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad
Quito – Ecuador

Artículo recibido: 03 de septiembre de 2024. Aceptado para publicación: 19 de septiembre de 2024.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe a la dieta insalubre y la falta de actividad física entre los principales factores de riesgo para la salud. Evidencia científica actual, infiere que estudiantes de nivel superior, y específicamente de las carreras de salud, están en riesgo ya que durante la etapa académica presentan cambios en sus rutinas, como el aumento en el consumo de alimentos no preparados en casa y sedentarismo, posiblemente desencadenados por la adquisición de nuevas responsabilidades académicas y el fácil acceso a diversas opciones de alimentos procesados e hipercalóricos. Se realizó un estudio observacional de tipo descriptivo, el universo estuvo constituido por 728 individuos del cual se tomó una muestra de 654 personas. El objetivo de esta investigación es determinar los hábitos alimentarios y actividad física de los estudiantes de carrera de Enfermería, pertenecientes al Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad de la ciudad de Quito; a través, de la aplicación del cuestionario "Estilo de Vida en Estudiantes de Medicina" previamente validado y adaptado a las variables del estudio. Como conclusión de esta investigación, existe una tendencia hacia la práctica de hábitos no saludables y sedentarismo en la mayoría de la población estudiada, por lo que, es aconsejable ejecutar actividades de concientización a los estudiantes de Educación Superior, con base a las recomendaciones de alimentación y actividad física de la Organización Mundial de la Salud.


Palabras clave: hábitos saludables, actividad física, estudiantes de tercer nivel

Abstract

The World Health Organization (WHO) describes unhealthy diet and lack of physical activity among the main health risk factors. Current scientific evidence infers that higher education students, and specifically health majors, are in risk since during the academic stage they present changes in their routines, such as an increase in the consumption of foods not prepared at home and a sedentary

lifestyle, possibly triggered by acquisition of new academic responsibilities and easy access to various processed and high-calorie food options. A descriptive observational study was conducted, including a total population of 728 individuals, from which a sample of 654 participants was selected. The objective of this research is to determine the eating habits and physical activity of Nursing students, belonging to the Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad in Quito city; through the application of the questionnaire "Lifestyle in Medical Students" previously validated and adapted to the study variables. As a conclusion of this research, there is a tendency towards the practice of unhealthy habits and a sedentary lifestyle in the majority of the population studied, therefore, it is advisable to carry out awareness-raising activities for Higher Education students, based on dietary recommendations. and physical activity of the World Health Organization.

Keywords: healthy habits, physical activity, third level students

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Panama Alba, H. G., Martínez Bucheli, E. A., & Paguay Cholango, J. C. (2024). Alimentación y actividad física en estudiantes de Enfermería *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (5), 1110 – 1122. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2674>

INTRODUCCIÓN

La Promoción de la Salud es un proceso que permite a cualquier persona velar por su salud y sus determinantes y permite su aplicación mediante el desarrollo de políticas públicas sanas que abarquen los ingresos, la vivienda, la seguridad alimentaria, el empleo, la educación y las condiciones laborales de calidad. Entonces, en todas las políticas se usa el término salud para referirse a las acciones a incorporar en este ámbito (OPS, 2024).

La Organización Mundial de la Salud refiere que entre los principales factores de riesgo para la salud están la dieta insalubre y la falta de actividad física, que predisponen a la malnutrición y son detonantes de diferentes enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión, cardiopatías, enfermedad cerebro vascular, cáncer, sobrepeso y obesidad; enfermedades que son consecuencia de los cambios en el estilo de vida causados por la rápida urbanización y aumento de alimentos procesados, resultando en el aumento del consumo de alimentos hipercalóricos como grasas, azúcares libres y sal y la disminución en la ingesta de frutas y verduras (OMS, 2018).

En general, una dieta saludable evita la malnutrición, ya sea debido a una alimentación deficiente o excesiva, por lo que la OMS reporta que una dieta insalubre y sedentarismo son los principales factores de riesgo para el desarrollo de la malnutrición en cualquiera de sus formas y de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), estos causados por el consumo excesivo de alimentos hipercalóricos como grasas, azúcares libres y sal, y baja ingesta de frutas y verduras, entre otros factores (OMS, 2018).

En el Ecuador, la encuesta "STEPS Ecuador 2018" implementada de mayo a junio del 2018, reporta información sobre la prevalencia de factores de riesgo y enfermedades no transmisibles (ENT), con un nivel de confianza del 95%, realizada en población hombres y mujeres desde 18 a 69 años. En cuanto al cumplimiento de actividad física, la STEPS reporta que el 82,2% de mujeres y 44,1% de hombres no la realizan. Complementando la actividad física, el tiempo libre es mayor en hombres (20,1%) que en mujeres (10,9%).

A su vez, sin diferencias entre el sexo y edad, basado en el consejo de consumo de 5 porciones de frutas y/o verduras por la OMS, en el Ecuador un 94,6% de encuestados no cumple con esta recomendación, de ellos el 14,6% consume de 3-4 porciones al día, 56% 1-2 porciones al día y el 24,1% no consume frutas y/o verduras; el 12,4% de adultos de ambos sexos agrega sal o salsa saladas siempre o frecuentemente a la comida antes de comer o mientras comen, y el 11,1% consume alimentos procesados ricos en sal siempre o frecuentemente, según datos de la encuesta "STEPS Ecuador 2018" (MSP, INEC, OPS/OMS, 2018).

DESARROLLO

Hábitos saludables: alimentación y ejercicio físico

La Organización Mundial de la Salud recomienda una dieta variada y equilibrada, limitando el consumo de sal por debajo de 5 gramos, azúcar libre a menos del 10 %, las grasas hasta el 30% de la ingesta calórica total, y un consumo de 5 porciones o 400 gramos de frutas y hortalizas al día (OMS, 2018). Si bien varios países recomiendan la ingesta diaria de productos lácteos, que sean poco procesados y bajos en grasas, hay gran variedad en recomendaciones de consumo tanto en las cantidades diarias y la frecuencia. En países como Eslovenia, Estonia y Bolivia se recomienda consumir 2 a 4 porciones de lácteos en 1 día. El consumo de este producto se fundamenta en la presencia de calcio, vitamina D, fósforo, proteínas de buena calidad y vitamina B2, B12 y K (Gálvez & Molina, 2022).

Actualmente, no hay evidencia científica suficiente que estime los requerimientos medios de consumo de agua, ya que el organismo tiene gran capacidad de adaptación a las diferentes cantidades de ingesta

o pérdidas de agua, por lo que las recomendaciones de consumo diario de agua se determinan con base al cálculo de la ingesta frente a las pérdidas moderadas de agua, sea este último por el metabolismo, actividad física o temperatura; por su parte el Instituto de Medicina de Estados Unidos (IOM) y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) han formulado sugerencias en base a la ingesta total de líquidos provenientes del consumo de agua más otras bebidas (aportando aproximadamente el 80%) y agua de los alimentos, que permitan mantener condiciones de hidratación óptima. En la población de 19 a 70 años, la IOM recomienda ingesta diaria de agua de 3.7 y 2.7 litros en hombres y mujeres respectivamente, mientras que, la EFSA en el mismo grupo etario recomienda ingesta diaria de agua de 2,5 y 2,0 litros en hombres y mujeres respectivamente (Salas Salvadó et al., 2020).

De forma similar, la OMS refiere que 1 de cada 4 individuos a nivel mundial no alcanzan los niveles adecuados de actividad física recomendada, a pesar de los beneficios importantes que aporta para la salud tanto física y mental. Pues entre las principales recomendaciones de ejercicio físico que estudios y organismos especializados de salud han formulado, se propone que adultos de 18 a 64 años deben realizar actividad física aeróbica de intensidad moderada de 150 a 300 minutos o actividad física aeróbica vigorosa de 75 a 150 minutos a la semana; o a su vez, la combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa más actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares dos veces o más por semana (OMS, 2022).

Alimentación y ejercicio físico en estudiantes

Durante la vida universitaria los estudiantes presentan cambios en sus rutinas diarias, como resultado de su actividad estudiantil, un estudio realizado por Mamani Roque et al. (2023) reportó que existe una correlación directa y significativa entre las variables de hábitos alimentarios y ejercicio físico con este grupo poblacional.

Del mismo modo, ciertos estudios enfocados en población joven de educación superior han encontrado varias observaciones en términos de salud, en referencia a los hábitos alimentarios y actividad física, como el aumento en el consumo de alimentos no preparados en casa y sedentarismo en este grupo poblacional. Además, han presentado su interés por evidenciar estos hábitos específicos en estudiantes de las carreras de la salud, posiblemente relacionado a su conocimiento en el tema o tiempo disponible para mantener hábitos alimentarios y actividad física adecuados. Interés respaldado por Champutiz Ortiz & Asimbaya Alvarado (2024), quienes demostraron que los estudiantes de las ciencias de la salud muestran cambios importantes en los patrones alimenticios como disminución en el consumo de alimentos preparados en casa, además de la disminución de la actividad física con el consecuente aumento del sedentarismo; y otro estudio realizado en 104 estudiantes de dos universidades de Barcelona, reporta que los estudiantes universitarios de ciencias de la salud presentan hábitos más saludables, actividad física más intensa y mayor adherencia a la dieta mediterránea frente a los estudiantes de otras ciencias (Solera Sánchez & Gamero Lluna, 2019, 271-282).

En general, los alumnos que cursan sus estudios de tercer nivel experimentan cambios significativos en los hábitos cotidianos, que pueden dar lugar a patrones de conductas alimentarias insanas y conductas sedentarias que podrían ser desencadenados por la falta de tiempo con referencia a la adquisición de nuevas responsabilidades académicas. A la vez la disponibilidad y fácil acceso a diversas opciones de alimentos procesados y ricos en calorías también influyen en los hábitos nutricionales negativos.

Bajo estos parámetros, el objetivo general de esta investigación es determinar los hábitos alimentarios y actividad física de los estudiantes de primero y segundo semestre de la carrera de Enfermería, pertenecientes al Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad (ISTUL) de la ciudad de Quito,

durante el año 2024. Para operativizar este objetivo, se proponen los siguientes objetivos específicos: Identificar los hábitos alimentarios y actividad física en los estudiantes de enfermería del ISTUL mediante la aplicación de un cuestionario validado, contrastar los resultados de los hábitos alimentarios y actividad física en los estudiantes de enfermería del ISTUL con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, y enumerar recomendaciones de intervención de promoción de salud en los estudiantes de la Institución con base a los hallazgos reportados.

Y una vez discutidos los resultados, se espera incentivar la implementación de hábitos saludables y actividad física, en referencia a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, y sus causas, con un enfoque en estudiantes de la carrera de salud de Enfermería.

METODOLOGÍA

La investigación propone un estudio observacional de tipo descriptivo transversal, con enfoque mixto, y se centra en la observación de las variables “hábitos alimentarios y actividad física” de los estudiantes de la carrera de enfermería del Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad (ISTUL) que cursan el primer y segundo nivel durante el año 2024, para posterior interpretación de los resultados y planteamiento de recomendaciones que permitan mejorar sus hábitos alimenticios.

El enfoque de la metodología empleada es mixto, debido a la descripción de patrones en los hábitos alimenticios y actividad física; y el análisis estadístico de los datos; al ser un estudio no experimental nos limitamos únicamente a observar y registrar las variables, sin manipulación de su entorno natural.

En este sentido, la presente investigación plantea una interrogante: ¿Cuáles son los hábitos alimentarios y de actividad física de los estudiantes de los primeros semestres de la carrera de Enfermería de la Institución? Partiendo de una interpretación contrafáctica en cuanto a su conocimiento sobre estos hábitos y su puesta en práctica a razón de sus beneficios, por lo cual, las hipótesis a comprobar son las siguientes:

H1: Los estudiantes de los primeros semestres de la carrera de Enfermería de la Institución presentan buenos hábitos alimentarios y actividad física adecuada.

H0: Los estudiantes de los primeros semestres de la carrera de Enfermería de la Institución presentan malos hábitos alimentarios y actividad física deficiente.

El universo de estudio estuvo constituido por 728 estudiantes matriculados en el primer y segundo nivel de la carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad (ISTUL) del periodo académico 32 del año 2024, en la Ciudad de Quito - Ecuador. Se empleó selección probabilística de la muestra con la fórmula de aleatorización simple para población finita, esto con la finalidad de evitar el sesgo muestral.

A partir de los cálculos realizados, el tamaño de la muestra adecuado para este estudio es de 347 personas, asumiendo un intervalo de confianza del 99% y un error muestral del 5% que significa una alta probabilidad de certeza y un buen margen de error en los resultados obtenidos. Sin embargo, considerando el interés de los estudiantes en participar se incluyeron a 307 estudiantes, logrando una muestra final de 654 estudiantes.

El instrumento de recolección de datos fue considerado por los autores debido a su proximidad con las recomendaciones internacionales antes citadas y léxico de fácil entendimiento por la población evaluada. Es un instrumento desarrollado y validado por el Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas (INICIB) de la Universidad Ricardo Palma, para una población de estudiantes universitarios que estudien una carrera relacionada con las ciencias de la salud denominada “Estilo de Vida en Estudiantes de Medicina” o EVEM; con un total de 47 preguntas (33 asociados a puntajes positivos y

14 a puntajes negativos) divididos en 9 categorías (actividad física, salud mental, hábitos de alimentación saludables, actividades de autocuidado, higiene de sueño, conductas seguras, consumo de alimentos procesados y uso de internet poco saludable, hábitos nocivos y síntomas depresivos), un punto de corte de 71 puntos y un diseño en base a la escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta con un valor numérico del 1 al 5, dependiente de las siguientes alternativas de respuesta: siempre igual a 5, casi siempre igual a 4, a veces igual a 3, casi nunca igual a 2 y nunca igual a 1 (De la Cruz Vargas J. et al, 2021).

Específicamente, esta herramienta es una adaptación del instrumento, ya que este estudio las variables evaluadas fueron los hábitos alimentarios y la actividad física, fueron tomadas en cuenta sólo las tres de las nueve categorías: actividad física, hábitos de alimentación saludables y consumo de alimentos procesados.

En la Tabla 1 es posible observar, que el cuestionario que constó de 21 preguntas, 14 de hábitos alimentarios (8 preguntas de valor positivo y 6 de valor negativo) y 5 de actividad física (valor positivo) extraídos del insumo de evaluación original más 2 preguntas demográficas añadidas por los autores; cada pregunta consta con respuestas de opción múltiple puntuadas positiva y negativamente dependiente de la respuesta en la escala de Likert.

Tabla 1

Cuestionario "EVEM" modificado para la evaluación de las variables hábitos saludables (alimentación y actividad física)

Categorías y preguntas asociadas	Puntaje
Hábitos de alimentación saludables	
1. ¿Consume lácteos como leche, yogurt o queso?	1 a +5
2. ¿Desayuna diariamente antes de iniciar su actividad?	1 a +5
3. ¿Su alimentación incluye panes, fideos, cereales, granos enteros (trigo, maíz, cebada, arroz, avena), tubérculos (papa, camote, yuca) y leguminosas frescas (arvejas, garbanzos, lentejas, habas)?	1 a +5
4. ¿Come pescado como bonito, jurel, trucha, salmón, cojinova, entre otros?	1 a +5
5. ¿Come pollo, pavo y huevo?	1 a +5
6. ¿Come cinco o más porciones de frutas y verduras al día?	1 a +5
7. ¿Su alimentación es predominantemente vegetariana?	1 a +5
8. ¿Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día?	1 a +5
Consumo de alimentos procesados	
9. ¿Consume: dulces, helados, pasteles, bebidas azucaradas como gaseosas más de dos veces en la semana?	-1 a -5
10. ¿Consume grasas como mantequilla, margarina, queso crema, carnes con grasa, frituras, mayonesa y salsa en general?	-1 a -5
11. ¿Consume alimentos procesados (como embutidos) y carnes rojas (como carne de vaca, cerdo, caballo u ovina)?	-1 a -5
12. ¿Consume comidas rápidas como pizza, hamburguesa, salchipapa, entre otros?	-1 a -5
13. ¿Come fuera de horario o entre comidas (por ejemplo, papitas fritas, galletitas, caramelos, chocolates, turrone, entre otros)?	-1 a -5
14. ¿Consume más de tres gaseosas personales por semana (Coca-Cola u otras) y/o bebidas energizantes en la semana?	-1 a -5
Actividad física	
15. ¿Realiza actividad física al menos 5 veces a la semana, durante 30 minutos al día?	1 a +5
16. ¿Realiza ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar, o hacer tareas domésticas?	1 a +5
17. ¿Hace ejercicio vigoroso como footing, ascender a paso rápido por las escaleras, desplazamiento rápido en bicicleta, aeróbicos, o natación rápida?	1 a +5

18. ¿Hace ejercicios de fortalecimiento muscular como elevación de los brazos, sentadillas, extensión de tríceps, flexión de hombros, entre otros?	1 a +5
19. ¿Practica deportes y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto) al menos tres veces por semana?	1 a +5

Nota: esta tabla evidencia las preguntas formuladas en el cuestionario aplicado, más su respectiva correspondencia negativa o positiva en el puntaje. Tomado de Desarrollo y validación de un instrumento para medir el estilo de vida de estudiantes de medicina (p. 6-7) por De la Cruz Vargas J. et al, 2021, Medwave, 21(07).

A continuación, fueron consideradas las respuestas de los estudiantes que pertenezcan a los primeros y segundos niveles de la carrera de Enfermería del ISTUL y excluyó a estudiantes de otras carreras o niveles. El cuestionario fue cargado y aplicado a través del aplicativo Sistema de Gestión Académica o SGA institucional, previo a autorización de las respectivas autoridades Institucionales y su respectiva difusión-orientación sobre cómo completar las preguntas presencialmente en cada aula.

Para tal procedimiento de recolección de datos, como consideración ética no fueron solicitados ni analizados ningún tipo de dato sensible como el nombre, número de telefónico, etnia, ni direcciones.

Posteriormente, la tabulación de datos y análisis estadístico descriptivo consideró el intervalo de confianza y rango de error. Los datos fueron analizados con el programa estadístico informáticos SPSS.

Finalmente, la interpretación de resultados se realizó con la sumatoria de los puntos en las preguntas positivas con un mínimo de 37 puntos y máximo de 59, por otro lado, para las preguntas negativas la sumatoria mínima igual o mayor a -17 puntos y máximo -30 puntos. A su vez, la calificación mínima y máxima posible del instrumento estuvo en un rango de -17 a +59 puntos y mediante una relación de proporcionalidad en base a la encuesta original se estableció un punto de corte de 37 puntos para determinar un estilo de vida saludable en hábitos alimentarios y actividad física.

RESULTADOS

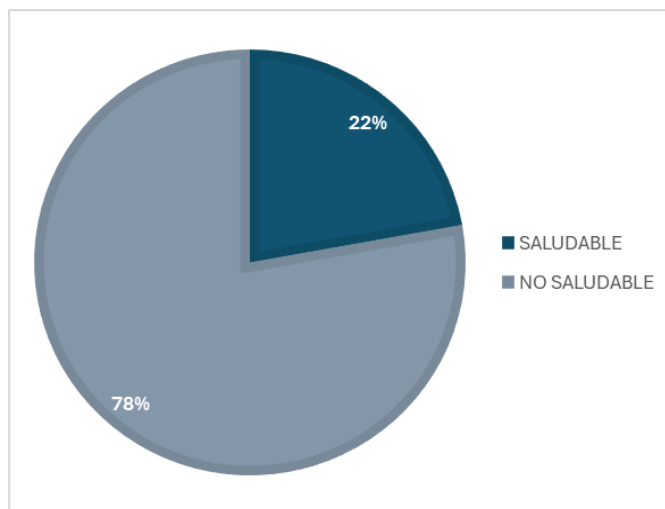
Con base a la participación de 654 estudiantes de la carrera de enfermería correspondientes al primer y segundo nivel, fue posible inferir que el 22% de participantes mantiene hábitos saludables mientras que el 78% mantienen hábitos no saludables, en cuanto a alimentación y ejercicio físico se refiere.

Además, el 25% de la población de estudio corresponde al género masculino, mientras que el género predominante es del femenino con un 75%. Más aún, es justificable porque la mayoría de inscritos asistentes de la carrera son mujeres.

Independientemente de las características asimétricas de género en los estudiantes, en el gráfico 1, es posible observar que la mayoría de los estudiantes de la carrera de Enfermería de primer y segundo semestre del ISTUL no practican hábitos saludables en su vida diaria, lo que podría conllevar a un sinnúmero de inconvenientes para su salud a corto y largo plazo.

Gráfico 1

Población estudiantil saludable y no saludable



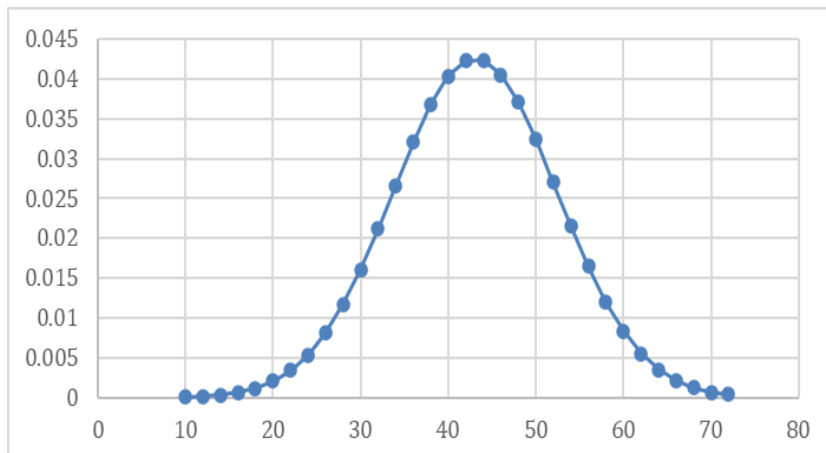
Nota: En referencia a la puntuación de corte, 145 estudiantes (22%) mantienen hábitos saludables de alimentación y ejercicio, mientras que el 78% (509 estudiantes) no lo hacen. Tomado del sistema SPSS, por los autores, 2024.

El grupo “saludable” se clasifica en base a su rango de edad: entre 18 a 21 años (59%) y seguido por los estudiantes de entre 22 a 26 años (24%). Obteniendo como resultado que los estudiantes jóvenes de entre 18 y 21 años mantienen hábitos saludables en alimentación y ejercicio físico. Del grupo “no saludable” clasificados de la misma forma se identificó que el rango de edad más común es de entre 18 a 21 años (67%), seguido por los estudiantes de entre 22 a 26 años (22%). En los resultados obtenidos los datos están mayormente distribuidos hacia los grupos más jóvenes, esto se justifica ya que la población estudiantil de los primeros niveles de carrera pertenece a un grupo juvenil que en muchas ocasiones están recién egresados de la secundaria.

El gráfico 2, refleja que en promedio los estudiantes obtuvieron 43,1 puntos y una desviación estándar de 9,37. En las pruebas de normalidad y distribución se identificó una asimetría de 0,29 (ligero sesgo a la derecha), una curtosis leptocúrtica de 0,61 y un valor de $p < 0,01$ (distribución no normal). Es así que se descarta la H_1 y se acepta la H_0 . Es decir, los estudiantes de los primeros semestres de la carrera de Enfermería de la Institución presentan malos hábitos alimentarios y actividad física deficiente.

Gráfico 2

Gráfica de distribución (campana de Gauss)

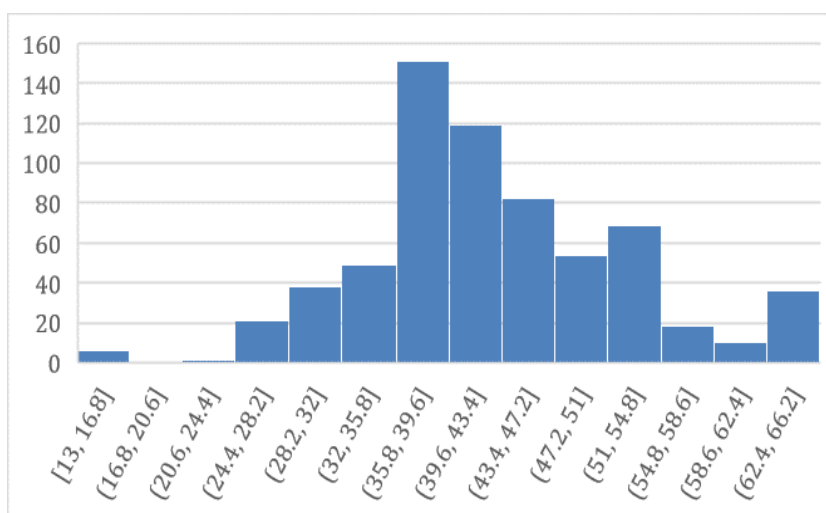


Nota: Curtosis leptocúrtica, los datos relevados tienen una dispersión menor en torno a la media. Tomado del sistema SPSS, por los autores, 2024.

Por otro lado, los datos están concentrados entre los intervalos de 35.8-39.6 y 39.6-43.4, con una moda de 39 puntos en el total del cuestionario. En el gráfico 3 se aprecia una concentración de datos en el intervalo de 62,4 – 66,2, los mismos que se salen ligeramente de la normalidad.

Gráfico 3

Frecuencias



Fuente: tomado del sistema SPSS, por los autores, 2024.

DISCUSIÓN

En la presente investigación se halló que el 78% de los estudiantes de Enfermería de la Institución mantienen hábitos no saludables, mientras que el 22% de participantes mantiene hábitos saludables. Por lo que es relevante comparar los hallazgos de este estudio con los resultados de estudios similares realizados en otros países. Resultado coherente con los hallazgos del estudio realizado por De La Cruz

Vargas et al. (2021) en la Universidad Ricardo Palma de Perú en estudiantes de medicina que reportó un estilo de vida no saludable en el 73,6% y saludable en el 26,4%. Así mismo, una investigación llevada a cabo en Ecuador por Champutiz Ortiz & Asimbaya Alvarado (2024), también muestra una variación negativa en los patrones alimenticios que se refleja en la disminución de la frecuencia de consumo de frutas y aumento del consumo de alimentos no preparados en casa, además del aumento del sedentarismo en estudiantes universitarios de primer año de la Carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Central del Ecuador.

Inclusive, la actividad física también es un factor incidente en cuanto al ritmo y estilo de vida de estudiantes tanto hombres como mujeres, por ejemplo, un estudio realizado sobre 799 estudiantes de cuatro Universidades de Chile por Rodríguez R. et al. (2013), reporta que la inactividad física es mayor en mujeres que en hombres, suscitada por la falta de tiempo y pereza. En contraste, la presente investigación no estuvo enfocado en los factores intervinientes sobre la frecuencia en la actividad física, sin embargo, considera la tendencia al sedentarismo mayoritariamente reportada en mujeres, recalcando que la población no está distribuida homogéneamente en términos de género por lo que no fue posible comparar los hábitos saludables entre estos grupos.

No obstante, a través del análisis en este proyecto fue posible identificar un alto consumo de alimentos hipercalóricos, sin enfocarse en el estado nutricional; por lo que, establece la necesidad de enfocar investigaciones en patrones alimentarios con respecto al tipo de alimentos como ingesta de carbohidratos. Así mismo, un estudio realizado en 173 estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Cuenca en Ecuador, sobre hábitos alimentarios y estado nutricional, reporta una elevada prevalencia de sobrepeso en un 41% y 14,5% con obesidad en la población participante, con respecto a la alimentación el 50,9% consume principalmente alimentos ricos en carbohidratos, mientras que el 39,3% indica que presentan problemas con la alimentación debido al estrés. (Solís et al., 2023).

Si bien el objetivo de desarrollo de este proyecto no es establecer las causas de influencia en los hábitos alimentarios, es probable que los alumnos de la carrera de Enfermería tengan malos hábitos alimentarios debido al fácil acceso a comida rápida y alimentos procesados, cercanos a la Institución, aunque resulta una nueva interrogante de establecer las causas de mala alimentación dependiente del grupo de estudio específico, situando los resultados en un contexto global y entender mejor las similitudes y diferencias culturales en los hábitos alimentarios y de ejercicio físico.

Con el fin de contrastar la información de los autores, resulta interesante determinar los hábitos alimenticios y de ejercicio en la población estudiantil de carreras de salud, como Enfermería, para que los resultados puedan ser comparados con otras carreras o grupos poblacionales. Trabajo realizado por Cerqueira Sousa et al.(2022) de la Universidad de Fortaleza en Ceará Brasil, reportan que la mayoría de los estudiantes de nueve carreras (Educación Física, Enfermería, Farmacia, Fisioterapia, Terapia del Lenguaje, Medicina, Nutrición, Odontología y Psicología) tienen conocimientos deficientes sobre alimentación saludable (71,95%), enfatizando que los estudiantes de Nutrición presentan la mayor proporción de estudiantes con conocimiento suficiente sobre alimentación saludable con 15,3%, mientras que Enfermería y Medicina tienen la menor proporción de estudiantes con conocimiento suficientes con 9.7% y 8,3% respectivamente.

A partir de esta revisión y corroboración de los resultados de otras investigaciones, es posible inferir que la actividad estudiantil y estilos de vida propios de la actividad educativa de tercer nivel, podrían ser determinantes y desencadenantes de hábitos alimenticios poco saludables y menor predisposición a una actividad física adecuada.

CONCLUSIONES

La investigación sobre los hábitos alimentarios y el ejercicio físico en los estudiantes de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad revela una tendencia inquietante hacia la práctica de hábitos no saludables y sedentarismo en la mayoría de la población estudiada (78% de los participantes), lo que es coherente con investigaciones previas realizadas en otras instituciones de Educación Superior, tanto a nivel nacional como internacional.

Los profesionales y estudiantes de esta área deben ser partícipes activos de los buenos hábitos alimentarios y ejercicio físico recomendados por la OMS. En tal virtud, es imperativo evaluar su estilo de vida en el contexto completo y dependiente de características específicas de cada población para determinar sus conductas, para establecer cambios en las mismas a través de intervenciones destinadas a promover estilos de vida saludables, en caso de ser requerido.

Basado en los hallazgos, las actividades de promoción de la salud en este grupo no solo mejorarán su calidad de vida, sino que también los concientizará y preparará integralmente para su rol futuro como profesionales de la salud, quienes deben servir como modelos de comportamientos saludables tanto para sus pacientes como la comunidad en general. Cuya organización puede enfocarse precisamente en aumentar la actividad física regular y mejorar la calidad de la alimentación, siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, mediante la ejecución de ferias y/o actividades deportivas. Adicional, es crucial tomar en cuenta abordar ciertos factores citados por los autores como el estrés académico y el desconocimiento sobre la alimentación saludable.

Por tanto, es importante recomendar que las instituciones educativas de Nivel Superior incorporen estrategias efectivas y sostenibles para promover una nutrición adecuada y actividad física regular entre sus estudiantes, con ejecución a consideración de cada entidad.

REFERENCIAS

Cerqueira Sousa, I., Fontenelle Catrib, A. A. M., Teixeira Medeiros, N., Pereira da Silva Godinho, C. C., Ferreira Carioca, A. A., Marinho Holanda, G. P., Nogueira Bezerra, I., & Vasconcellos Abdon, A. P. (2022). CONOCIMIENTO DE ESTUDIANTES DE SALUD SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y FACTORES ASOCIADOS AL ENTORNO UNIVERSITARIO. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 39, 425-433. 10.17843/rpmesp.2022.394.11349

Champutiz Ortiz, E., & Asimbaya Alvarado, D. (2024). Régimen alimentario y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas (Quito)*, 41(1), 17-22. 10.29166/rfcmq.v49i1.6016

De La Cruz Vargas, J., Orejón, D., Roldan, L., Correa López, L., & Soto, A. (2021). Desarrollo y validación de un instrumento para medir del estilo de vida de estudiantes de medicina. *Revista Médica revisada por pares*, 21(7), 1-11. <https://www.medwave.cl/medios/medwave/Agosto2021/PDF/medwave-2021-07-8434.pdf>

Gálvez, P., & Molina, P. (2022). Recomendaciones de consumo de lácteos en el mundo: ¿Qué dicen las guías alimentarias? Valenzuela R. *Lácteos: Nutrición y Salud*, 329-353. https://consorciolechero.cl/libro-capitulo/LNS_SI_C27_Gu%C3%ADas%20alimentarias.pdf

Mamani Roque, M., Estrada Araoz, E. G., Mamani Roque, M. R., Aguilar Velasquez, R. A., Jara Rodríguez, F., & Roque Guizada, C. E. (2023, 11 05). Actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *SALUD, CIENCIA Y TECNOLOGÍA*, 3, 627. 10.56294/saludcyt2023627

MSP, INEC, OPS/OMS. (2018). ENCUESTA STEPS ECUADOR 2018-Vigilancia de enfermedades no transmisibles y factores de riesgo. Ministerio de Salud Pública. Retrieved February 20, 2024, from <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/10/INFORME-STEPS.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2018, August 31). Alimentación sana. World Health Organization (WHO). Retrieved February 20, 2024, from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (2022, October 5). Actividad física. OMS. Retrieved April 1, 2024, from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud. (2024). Promoción de la Salud. OPS. Retrieved mayo, 2024, from https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=list&slug=promocion-salud-9772&Itemid=270&lang=es#gsc.tab=0

Rodríguez R., F., Palma L, X., Romo B, Á., Escobar B, D., Aragón G, B., Espinoza O, L., McMillan L, N., & Gálvez C, J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición hospitalaria*, 28(2), 447-455. 10.3305/nh.2013.28.2.6230

Salas Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., & Moreno, L. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutrición hospitalaria*, 37, 1072-1086. 10.20960/nh.03160

Solera Sánchez, A., & Gamero Lluna, A. (2019). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 271-282. 10.14306/renhyd.23.4.762

Solís, M., Padilla, M., & Torres, G. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, período 2023. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(3), 1475-1488. 10.56712/latam.v4i3.1176

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) 