

Hábitos alimentarios y conductas físico-deportivas en estudiantes universitarios revisión bibliográfica

Javier Guerrero Castañeda
Facultad de Ciencias de la Salud
Licenciatura en Terapia Física y Rehabilitación
Universidad de Morelos

Antecedentes: Estudios revelan que más del 91 % de los estudiantes se encuentra en una situación de "necesidad de cambios en la dieta" hacia patrones más saludables. Además se conoce que la práctica de actividad física y deportiva en los estudiantes es muy baja o nula y esto puede influir en el desarrollo integral del estudiante. **Objetivo:** El objetivo de esta revisión sistemática es el de analizar los hábitos alimentarios y las prácticas físico-deportivas que realizan los estudiantes universitarios y como se perciben realizándolas. **Material y métodos:** Es un revisión sistemática en donde se utilizaron 15 artículos que utilizaban las variables de hábitos alimentarios, conductas físicas o deportivas en la población de estudio y que eran artículos publicados entre el año 2008 al 2018. La población de los estudios que se revisaron son estudiantes universitarios. **Resultados:** Se mencionó que la alimentación de los estudiantes, así como la muy baja o nula práctica de ejercicio físico y sumado al consumo de alcohol y tabaco conducirán al desarrollo de malos hábitos de salud y que afectan negativamente el estado nutricional de los estudiantes.

Keywords: Hábitos alimentarios, Conductas físicas, conductas deportivas, estudiantes universitarios.

Introducción

Las conductas repetidas o también llamado hábitos generan un impacto importante sobre las actividades, el estado físico y mental de las personas y por ende puede influir en el rendimiento laboral o académico de los individuos. El tiempo libre que se tiene y el cómo se organiza este, es parte fundamental de los hábitos que se pueden llegar a crear y todo esto a partir de la organización del tiempo y los gustos individuales que cada uno tiene.¹ Los hábitos alimentarios son parte de nuestro día a día y estos la mayoría de las veces son inconscientes y conducen a las personas a consumir determinados alimentos o seguir algún tipo de régimen alimenticio, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.² Las conductas físico-deportivas son también llamados "hábitos físico-deportivos" pues estas conductas son realizadas con regularidad o con una periodización programada semanalmente y estas acciones se prolongan en el tiempo generando "hábitos" que buscan mantener la activación física.³

Los hábitos alimentarios y las actividades físicas que el alumno universitario tiene y como se siente en comparación con el resto de sus compañeros, amigos y personas del plantel al realizarlas es importante, pues así podemos entender el por qué de la falta de actividad física o de la exhaustiva compilación de actividades que el estudiante tiene, además de lograr comprender el por qué de la buena o mala selección de alimentos que consume, ya que esto influye en cómo

se siente el estudiante consigo mismo, como se percibe con las demás personas con las que convive y como eso influye en las actividades que lleva a cabo.⁴

Antecedentes

Cuando se habla de hábitos alimentarios en universitarios es muy normal pensar en la falta de calidad a la hora de elegir los alimentos que se van a consumir pues por lo general un estudiante universitario tiende a tener una alimentación mas descuidada y poco nutritiva por el estilo de vida que mantienen. Estudios revelan que la dieta de los estudiantes es ligeramente hipocalórica. Aun así los nutrientes en la dieta son mayormente híper proteicos 17 %, deficientes en carbohidratos, cerca del 40 %, aproximadamente el doble de lo recomendado de carbohidratos simples y es elevado en contenido de grasas saturadas y colesterol. La principal fuente de grasa son los alimentos cárnicos, mientras que el grupo que consumen pescado sólo representa el 3,1 %. Más del 91 % de los estudiantes se encuentra en una situación de "necesidad de cambios en la dieta" hacia patrones más saludables⁵.

Cuando se habla de conductas físico-deportivas, se refiere a la realización de actividad física practicada con regularidad o con una periodización semanal. La actividad física se refiere a las acciones del cuerpo que buscan el movimiento de este mismo. El ejercicio físico no es común entre las fortalezas de la población, aun así los hombres tienden a tener más

actividad física que las mujeres.^{6,7} Dato curioso, ya que los hombres tienen peores hábitos alimenticios, tienen un mayor porcentaje en sobrepeso⁸ y obesidad y al mismo tiempo son los que más deporte practican.^{6,7}

Existen diversos estudios que reportan que el sedentarismo es propiciado por razones laborales, escolares el nivel socioeconómico,⁹ el uso indiscriminado de la televisión, la computadora e Internet, un medio ambiente físico no propicio y otros factores como la edad, el sexo, el sobrepeso y la presencia de enfermedad. Aun así se toma en cuenta otros estudios que correlacionan las conductas físico deportivas con los hábitos de consumo de sustancias como el alcohol y tabaco y como el consumo de estas sustancias puede llegar a tener un impacto significativo en la adultez tardía, además de demostrar como el entorno familiar y social en el que se desarrollan los individuos va a influenciar en gran manera las decisiones de consumo y de actividad física realizadas.¹⁰

Podemos decir que la práctica de actividad física y deportiva extraescolar actúa de mediadora entre las tareas que se tienen que realizar y las conductas saludables que se tienen, siendo estas consistentes con la perspectiva de logro a futuro y motivación,¹¹ ya que apoya que los sujetos con una orientación a la tarea y que perciben un ambiente que favorece a la tarea tienen mayor número de conductas saludables que aquellos orientados al ego en un ambiente que favorece al ego.

Marco Teórico

Todos los seres humanos tienen hábitos o conductas que realizan inconscientemente, de manera prolongada en el tiempo y que pueden ser desencadenadas por algún factor externo que genera en el ser humano una acción de respuesta y al momento de realizarla constantemente se automatiza y a esto se le denomina hábitos. Los hábitos alimentarios son patrones aprendidos o adoptados de acuerdo a los gustos o preferencias de las personas para el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios “saludables”, son aquellos que buscan la selección de alimentos en función de mantener una buena salud. El alimento le brinda a nuestros cuerpos la energía que necesitamos para funcionar y es también parte de las tradiciones y culturas. Esto puede significar que para muchas personas, modificar sus hábitos de alimentación es muy complicado.¹² La visión que tiene el estudiante con respecto a su salud es muy importante, pues esta forma de ver las cosas puede llegar a influir en su alimentación y no solo en esta si no que también en las actividades físicas o en los deportes que participara pues el que priorice la salud tiende a tener mayor afinidad de realizar actividad.¹³

Las conductas físico-deportivas son también llamados “hábitos físico- deportivos” pues estas conductas son realizadas con regularidad o con una periodización programada semanalmente y estas acciones se prolongan en el tiempo generando “hábitos” que promueven la activación física.³ Al-

guien que se percibe así mismo como “no ágil y lento” por lo general intentara evitar realizar actividades y al contrario alguien que se considera a sí mismo como “ágil y rápido” va a tender a estar más dispuesto a realizar actividades que demuestren sus cualidades.¹⁴ Además de los factores como gustos o aficiones y auto percepción o autoestima es importante la actitud de los universitarios con respecto a la práctica físico deportiva además de la motivación y motivos que estos tienen para llevar estas actividades físicas a cabo.⁷

Metodología

Planteamiento del problema

Los hábitos alimentarios y las conductas físicas o deportivas que tiene cada estudiante son el reflejo de los gustos, aficiones e influencias sociales y culturales que cada uno de ellos tiene, el comprender el por qué de la selección de alimentos que hacen para comer además del como utilizan su tiempo y cuáles son las actividades físicas que el estudiante prefiere realizar es importante pues nos da la oportunidad de poder conocer que tanto influye esto en los demás aspectos de la vida del estudiante.¹⁵

¿Cuáles son los hábitos alimentarios y conductas físico - deportivas que el estudiante universitario mantiene durante su etapa académica?

Justificación

La importancia de la selección de los alimentos que se consumen, además de lo que se hace con el tiempo que se tiene y en qué actividades físicas se enfocan las energías, es realmente importante para poder comprender la manera en que se comportan los estudiantes, pues una buena elección de estos factores puede llegar a optimizar el desempeño, no solo el académico si no en los diferentes rubros de la vida del estudiante universitario. Además la auto percepción que tiene el alumno de si mismo realizando alguna conducta físico-deportiva o manteniendo los hábitos alimentarios que tiene da cabida a la comprensión del actuar del estudiante y otorga la posibilidad de modificar los aspectos que el alumno considere apropiados.

Propósito

La finalidad que tiene esta revisión bibliográfica es la de analizar en los artículos seleccionados los hábitos alimentarios que el estudiante universitario tiene además de las actividades físico-deportivas que realiza o si es que no realiza, las razones por las cuales mantiene dichos hábitos alimenticios y realiza dichas actividades físicas para así entender las influencias sociales y culturales que tienen, además de conocer los gustos y las aficiones que mantienen los estudiantes y de esta manera que el alumno pueda reestructurar su accionar como crea más conveniente.

Objetivo General

El objetivo de esta revisión sistemática es el de analizar en los artículos seleccionados los hábitos alimentarios y las prácticas físico – deportivas que realizan los estudiantes universitarios y como se perciben realizándolas, así como conocer la postura del alumno con respecto a el auto concepto físico y otras cuestiones asociadas al bienestar integral. Criterios de inclusión

- Los artículos que mencionan como variables de su investigación: los hábitos alimentarios, la actividad física o deportiva, hábitos de vida saludable, práctica físico-deportiva, auto concepto físico y estudiantes universitarios.

- Artículos con fecha de publicación de enero de 2009 a diciembre de 2019.

- Ensayos, estudios experimentales, meta-análisis, revisiones sistemáticas, estudios de cohortes, estudios de casos y controles.

Criterios de exclusión

- Artículos cuya población de estudio no fuera estudiantes universitarios.

- Artículos referidos exclusivamente a los hábitos alimentarios.

- Artículos referidos exclusivamente a las conductas físicas o deportivas.

- Artículos de los que no se obtiene la versión completa.

Metodología de búsqueda

Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos de Google Académico. La búsqueda se completa con literatura científica obtenida en el repositorio SciELO, Google y otras fuentes de literatura gris, así como artículos referenciados en los principales trabajos que se incluyeron en el estudio. En Google Académico la búsqueda se realizó en español mediante las palabras: hábitos alimentarios, actividad física-deportiva, hábitos de vida saludable y estudiantes universitarios.

Resultados

Autor: Cervera

Año/País: 2013 España

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 80

Colectivo/Población: Estudiantes universitarios

Efecto Estudiado: Hábitos alimentarios y evaluación nutricional

Resultados: Dieta hiperprotéica 17 %, carbs 40 %, doble de azúcares y alta en grasas saturadas.

Autor: Sánchez

Año/País: 2015 España

Tipo de estudio: Revisión sistemática

Muestra: 25

Colectivo/Población: Estudiantes universitarios

Efecto Estudiado: Hábitos de vida saludable

Resultados: Los jóvenes universitarios en general, no tienen buenos hábitos alimentarios, consumiendo dietas desequilibradas con alto contenido calórico.

Autor: Espinoza

Año/País: 2011 Chile

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 169

Colectivo/Población: Estudiantes universitarios

Efecto Estudiado: Hábitos de alimentación y actividad física.

Resultados: Los estudiantes tienen una mala percepción de la calidad del servicio de alimentación de la universidad y por eso tienden a elegir alimentos ricos en carbohidratos y lípidos.

Autor: Pérez

Año/País: 2014 Argentina

Tipo de estudio: Analítico

Muestra: 554

Colectivo/Población: Estudiantes universitarios

Efecto Estudiado: Actividad física y hábitos de salud

Resultados: Se sugiere la necesidad de una sólida intervención educativa para fomentar hábitos saludables en los estudiantes, así como aumento de la actividad física.

Autor: Cambrero

Año/País: 2014 España

Tipo de estudio: Descriptiva

Muestra: 400

Colectivo/Población: Estudiantes universitarios

Efecto Estudiado: Motivos de participación en actividades físico deportivas

Resultados: La mayoría de la población practicaba actividades físico-deportivas 58.7 %. Motivos: Estar en forma 85.9 %, liberar energía 80.8 %

Autor: Trejo

Año/País: 2016 México

Tipo de estudio: Descriptivo

Muestra: 900

Colectivo/Población: Estudiantes universitarios

Efecto Estudiado: Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal

Resultados: 52.7 % señaló no realizar ningún tipo de ejercicio. Sobrepeso en mujeres 50.5 % y sobrepeso en hombres es de 62.5 %

Autor: Gómez

Año/País: 2009 España

Tipo de estudio: Cuantitativo

Muestra: 13158

Colectivo/Población: Estudiantes universitarios

Efecto Estudiado: Actividades físico deportivas que demandan los universitarios

Resultados: Los estudiantes con activación física son el 64.1 %, y las actividades son el fútbol 8.2 %, Baloncesto 6.3 %, voleibol 5.8 %, fut-sala 3.5 %, etc.

Autor: Álvarez

Año/País: 2014 México España

Tipo de estudio: Descriptivo

Muestra: 208

Colectivo/Población: Estudiantes universitarios

Efecto Estudiado: Diferencias del auto concepto físico en practicante y no practicantes de actividad física

Resultados: Los resultados indican diferencias significativas en el autoconcepto según el sexo, siendo los hombres quienes obtuvieron niveles más altos a diferencia de las mujeres

Autor: Varela

Año/País: 2011 Colombia

Tipo de estudio: Descriptivo

Muestra: 1811

Colectivo/Población: Estudiantes universitarios

Efecto Estudiado: Actividad física y sedentarismo: prácticas, motivos y recursos para realizarlas.

Resultados: 22.2 % realiza act. física. Los principales motivos para hacer AF fueron «beneficiar la salud» (45.8 %) y «mejorar la figura» (32 %) y para no hacerla la «pereza» (61.5 %).

Autor: Arbinaga

Año/País: 2011 España

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 160

Colectivo/Población: Estudiantes universitarios

Efecto Estudiado: Actitudes hacia el ejercicio: Relación con los hábitos alimenticios y la insatisfacción social

Resultados: Si se toman en cuenta las actitudes que se valoraron, se observa que los estudiantes que dieron una respuesta negativa con la insatisfacción corporal son los que tienen una actitud positiva frente al ejercicio y este es importante en su vida.

Autor: Rodríguez

Año/País: 2013 Chile

Tipo de estudio: Cuantitativo

Muestra: 799

Colectivo/Población: Estudiantes universitarios

Efecto Estudiado: Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socio económico

Resultados: Se observó que existe muy poco conocimiento nutricional y por ende mala alimentación, así como poca actividad física y como no se tiene una relación entre la alimentación y el ejercicio con el nivel socioeconómico.

Autor: Sagues

Año/País: 2009 Argentina

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 113

Colectivo/Población: Estudiantes universitarios

Efecto Estudiado: Hábitos alimentarios y factores de riesgo

Resultados: Se observó un 2,7 % de obesidad, 21,2 % de sobrepeso, 37,17 % de tabaquismo y 36,28 % de sedentarismo.

Autor: Lorenzini

Año/País: 2016 México

Tipo de estudio: Muestreo

Muestra: 178

Colectivo/Población: Estudiantes universitarios

Efecto Estudiado: Estado nutricional en relación con el estilo de vida

Resultados: Se encontraron niveles más altos de hipertensión en hombres que en mujeres, esto debido a los mayores niveles de obesidad en estos.

Autor: Contreras

Año/País: 2013 México

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 200

Colectivo/Población: Estudiantes universitarios

Efecto Estudiado: Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios

Resultados: Los resultados demostraron el gusto que tienen los estudiantes por los alimentos que comen, aun sabiendo que son alimentos que deterioran su salud, aunque justifican esto diciendo que son mas económicos, ayudan a mitigar el hambre y tienen un mejor sabor a su gusto.

Autor: Mantilla

Año/País: 2011 España

Tipo de estudio: Descriptivo

Muestra: 548

Colectivo/Población: Estudiantes universitarios

Efecto Estudiado: Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en estudiantes universitarios

Resultados: El consumo de tabaco fue del 33 % y el consumo de alcohol fue del 58 %, sin diferencia significativa entre géneros, al igual que entre estos y la actividad física.

Resumen de las principales características de los artículos estudiados.

1. Estudios transversales

1.1. Cervera F. et al.⁵

Este estudio transversal tenía como objetivo caracterizar los hábitos alimentarios y evaluar la calidad de la dieta en una población de estudiantes universitarios. La muestra en este estudio fue de 80 estudiantes de la Facultad de Enfermería de Albacete y el proceso para la recolección de los datos fue mediante 9 recordatorios de 24 hrs recolectados en

diferentes semanas, durante una semana se utilizaban 3 días para dichos recordatorios siendo obligatorio que al menos uno de esos días tenía que ser fin de semana. Los resultados de este estudio arrojaron que la dieta de los estudiantes es ligeramente hipocalórica. Aun así los nutrientes en la dieta son mayormente hiper proteicos 17 %, deficientes en carbohidratos, cerca del 40 %, aproximadamente el doble de lo recomendado de carbohidratos simples y es elevado en contenido de grasas saturadas y colesterol. La principal fuente de grasa son los alimentos cárnicos, mientras que el grupo que consumen pescado sólo representa el 3,1 %. Más del 91 % de los estudiantes se encuentra en una situación de "necesidad de cambios en la dieta" hacia patrones más saludables.

1.2. Espinoza L. et al.⁹

En este estudio se pretendía determinar cuál es la influencia de la universidad en los hábitos alimentarios y la actividad física de los estudiantes. Analizar como los estudiantes podían llegar a pasar de tener una rutina regular de actividad física a estar sobrecargados de otro tipo de actividades que los mantendría con una inactividad física, así como puede haber algunos estudiantes que como viven en lugares lejos de las universidades y por esto mismo no tienen el tiempo suficiente para cocinar empeoran su alimentación. En el estudio se evaluaron los hábitos alimentarios y de actividad física de los estudiantes de diferentes carreras de la Universidad Católica de Valparaíso, donde la muestra fue de 169 estudiantes y se aplicaron dos encuestas sobre la calidad del servicio de alimentación y del servicio de deporte universitario, además se realizaron pruebas antropométricas básicas, determinación de la presión arterial, frecuencia cardíaca de reposo y pruebas sanguíneas para la determinación de glicemia y trigliceridemia. Los resultados arrojaron que los estudiantes tienen una mala percepción de la calidad de los alimentos que ofrece el servicio de alimentación de la universidad y aunque dicen que existe una amplia oferta de alimentos saludables y no saludables, tienden a elegir alimentos ricos en carbohidratos y lípidos. Esto anterior aunado a su escasa práctica de actividad física. Se aprecia además que en el grupo femenino predominan niveles de triglicéridos elevados y en el grupo masculino, hipertensión arterial elevada. Estos resultados manifiestan una necesidad de tomar acciones que permitan a los alumnos adquirir buenos hábitos alimentarios y tener mayor posibilidad de proveer actividades físicas que permitan a los estudiantes ocupar su tiempo en la universidad.⁹

1.3. Arbinaga F. et al.⁶

Este estudio tenía como objetivo aportar datos sobre las actitudes que muestran los estudiantes universitarios al ejercicio y las relaciones que pudieran establecerse con los hábitos alimenticios y la satisfacción con la imagen corporal. Participaron un total de 160 estudiantes universitarios de los que un poco más del 60 % eran mujeres y la edad media de los participantes era de 20.76 años y se les realizaron diferentes tipos de encuestas y cuestionarios además de una eva-

luación física y antropométrica. Los resultados de esto fue que el 49.4 % son activos físicamente, de estos el 51.9 % son hombres y esto indica que los hombres muestran una actitud más positiva hacia el ejercicio físico o el deporte, tanto en la importancia que le tienen como en la práctica. Y si hablamos de los hábitos de alimentación, son las mujeres las que peores puntuaciones obtuvieron en dichos cuestionarios. Esto vendría apoyado por la mayor insatisfacción corporal que muestran las mujeres en este estudio. Si se consideran todas las actitudes valoradas en estas encuestas, se puede decir que aquellos estudiantes que consideran la práctica de deporte o la activación física como importantes en su vida, tienen una respuesta negativa a la insatisfacción corporal. Es decir, a menor insatisfacción corporal mayor sería la importancia otorgada a la práctica de ejercicio.⁶

1.4. Sagues Y. et al.¹² En este estudio se investigó cuáles eran las principales tendencias alimentarias en un grupo de estudiantes universitarios, donde se estudiaron sus hábitos alimentarios y los factores de riesgo presentes en ellos y que en conjunto estos caracterizan el estilo de vida que ellos llevan. Este estudio transversal fue realizado de manera aleatoria en estudiantes de la carrera de medicina mediante encuestas de hábitos alimentarios y estilo de vida. La muestra fue de 113 estudiantes, hombre y mujeres de 18 a 26 años, donde se observó que 2.7 % de los estudiantes tenían obesidad, 21.2 % sobrepeso, 37.17 % tenían como hábito el fumar tabaco y 36.28 % el sedentarismo. Cuando se estudió el consumo de los 5 grupos básicos de alimentos que integran la pirámide de alimentación saludable, y se analizó cuáles son las principales tendencias alimentarias, se observó un alto consumo de alimentos lácteos enteros vs. lácteos descremados, así como se tiene un bajo consumo de frutas y verduras que no alcanza a cubrir las recomendaciones diarias, hay un predominio en el consumo de carnes rojas y todos cumplen con las recomendaciones de hidratos de carbono, aunque generalmente su mayoría sobrepasa estas mismas, así como se concluyó que hay un alta ingesta de azúcares simples y no hay una correcta selección en cuanto a calidad del consumo de grasas. Y se determinó que las tendencias alimentarias encontradas en los estudiantes, sumados a los altos índices de sedentarismo y tabaquismo, los conducirán indudablemente a desarrollar patologías crónicas no transmisibles si no se hace prevención mediante su control.

1.5. Contreras G. et al.² En este estudio transversal se busca describir la formación de los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios. La muestra fue no probabilística de 200 estudiantes de la UAED de 4 licenciaturas diferentes de ambos géneros. Esta investigación considera todos los determinantes sociales que influyen en la salud y hábitos, así que se proporciona una información general de las actividades que ahí se desarrollan. Con el análisis de los resultados se obtuvo como principal factor para la alimentación es el espacio social en esta población pues la universidad está

rodeada de comercios donde se venden alimentos ricos en calorías y la mayoría aunque sabe que no son alimentos saludables los siguen comprando, porque dicen que necesitan mitigar el hambre, además de que les gusta su sabor y son más económicos para ellos. Se pudo identificar que los estudiantes han adquirido patrones de comportamiento identificables, definidos por la interacción de sus gustos personales o predilecciones, la oferta de alimentos en la región y las posibilidades económicas para adquirirlos, donde estas conductas, convertidas en rutinas, han adquirido gran peso para su consolidación y mantenimiento.

2. Estudios Descriptivos

2.1. Cambroner M. et al.⁷

Esta fue una investigación no experimental descriptiva que tuvo una participación de 400 estudiantes de la Universidad de Alicante estos determinados por un muestreo no probabilístico. Sus objetivos fueron determinar los motivos de los estudiantes para la realización de actividades físico-deportivas, donde realizaban estas prácticas y cuál era la diferencia entre géneros. Se encontró que un poco más de la mitad de los participantes (58.7 %) practicaban actividades físicas-deportivas y que la motivación principal para realizarlas era mantenerse en forma (85.9 %), seguido de liberar energía (80.8) y mejorar su salud (78.3 %). Por el contrario la razón principal para no practicar actividad física era por la falta de tiempo a causa de los estudios. Además se determinó que los principales lugares donde realizan estas actividades es afuera de las instalaciones de la universidad (78.3 %) y que dentro de estas mismas se practica en mucho menor medida (21.7 %). Por último se observó que son los hombres quienes realizan mayor actividad física que las mujeres.

2.2. Trejo PM. et al.⁴ Este fue un estudio descriptivo comparativo que tenía como principal objetivo el establecer cuáles eran los hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal y la correlación que estos tienen con la percepción de dicha imagen corporal así como los hábitos de actividad física que los estudiantes universitarios mantienen. La población de muestra para este estudio fue de 900 estudiantes universitarios, donde se les aplicó cuestionarios sobre percepción de la imagen corporal, actividad física y como describirían a las personas delgadas y obesas, además de que se determinó su peso, talla y cintura de cada participante. Lo que se demostró fue que el 52.7 % de los estudiantes señaló que no realizaba ejercicio, esto fue más común en mujeres que en hombres. En las mujeres que presentaron sobrepeso el 50.5 % se percibían así mismas con un peso normal de igual manera las mujeres con obesidad grado 1 el 20.6 % mencionaron lo mismo, así como el 33.3 % de las que se clasificaron con obesidad grado 2. Y en los hombres de los que tenían sobrepeso el 62.5 % se percibieron con un peso normal de igual manera que los hombres con obesidad grado 1 el 40.6 % mencionaron lo mismo, así como el 20 % de los que

presentaron obesidad grado 2. La forma en que describieron a las personas con una figura delgada fueron: amable, tonta, guapa, feliz, aburrida, cuidadosa y servicial; y a la figura obesa: infeliz, honesto, lento, feo, triste, perezoso y sucio. Los que no practicaban ejercicios fueron los que mayormente dieron descripciones negativas a esta figura. Hay un alto nivel de sedentarismo en los universitarios y que aun existe una percepción negativa a las personas obesas, sobre todo en mujeres.

2.3. Álvarez L. et al.¹⁴

Este estudio descriptivo tuvo como población de muestra 208 estudiantes universitarios de la UADY, de los cuales el 49 % eran practicantes regulares de actividad física y el otro 51 % no lo eran. El objetivo de este estudio fue el de determinar las diferencias del auto concepto físico en practicantes regulares y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. A los participantes se les aplicó el Cuestionario de Auto concepto Físico de Moreno y Cervello. Los resultados indican diferencias significativas entre ambos sexos en el auto concepto físico, siendo los hombres los que resultaron con mayores niveles en los factores del auto concepto y en la escala de auto concepto físico general a diferencia de las mujeres, además de que los que practicaban actividad física tenían significativamente mayor concepto de atractivo físico y fuerza que los que no practicaban estas actividades. Se demostró que las variables psicológicas influyen de manera directa a un estilo de vida activo.

2.4. Varela MT. et al.¹¹

Considerando el importante problema de salud pública que es el sedentarismo a nivel mundial debido a sus graves implicaciones para la salud, se realizó este estudio que tiene como objetivo describir las prácticas de actividad física en jóvenes universitarios colombianos e identificar la relación de las prácticas físicas con los motivos para realizarlas, así como los recursos disponibles para realizarlas. En este participaron 1811 estudiantes, entre 15 y 24 años, de seis universidades colombianas, donde se utilizó la subescala de actividad física del "Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios". Del total de estudiantes universitarios que participaron el 22.2 % realizaba actividad física, donde los principales motivos para realizarla fueron beneficiar la salud siendo el 45.8 % y mejorar la figura el 32 %, además que el motivo principal para no hacerla es la pereza con el 61.5 %. La actividad física es mayor en los que vieron cambios y los quieren mantener, estos son el 66 %, además estos informan tener a su disposición recursos como implementos deportivos, tiempo, habilidades, cualidades físicas, buen estado de salud, espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad, además de conocimientos para la realización adecuada de las prácticas. En el estudio se concluyó que hay pocos jóvenes universitarios que realizan actividad física, donde también se destacó que para la prevención y modificación del sedentarismo es necesario considerar aspectos

de la motivación para el cambio.

2.5. Mantilla SC. et al.¹⁰

Los jóvenes adultos generalmente son un grupo que tiende a ser muy vulnerable frente a su entorno social, en varios aspectos, así como lo es en la adopción de hábitos de estilo de vida que tienen como característica el riesgo a la salud. Este estudio tenía como objetivo determinar la prevalencia de la actividad física, el consumo de alcohol y tabaquismo en los estudiantes universitarios. La investigación se realizó a 548 estudiantes del área de la salud, 431 de estos mujeres y 117 hombres de una edad promedio de 20 años, respondieron una versión abreviada del Cuestionario Internacional de Actividad Física y una encuesta sobre hábitos de vida, para obtener información relacionada con el consumo de alcohol y tabaquismo. Se aplicó la prueba V de Cramer para establecer asociación entre variables, la prueba t para evaluar las diferencias de actividad física en función del género y la prueba Brown Forsythe en función de la titulación. Y lo que arroja el estudio fue que el 80 % de los estudiantes se clasificaron como regularmente activos. La prevalencia de tabaquismo fue del 33 % y de consumo de alcohol fue del 58 %; sin diferencias significativas entre género. No se encontraron asociaciones significativas entre las variables. En el estudio se concluyó que el porcentaje de consumo de alcohol y tabaquismo fue elevado y es necesario empezar a promover programas que busquen la promoción de hábitos de salud en universitarios, buscando principalmente el desarrollo de la activación física y deportiva, la prevención y disminución del consumo de alcohol y tabaco.

3. Revisión sistemática / bibliográfica

3.1. Sánchez MA. et al.³

En este estudio se realizó una revisión sistemática en diferentes bases de datos como lo son: Pubmed, Scielo y Cuiden, entre los años 2002 al 2004, utilizando como palabras claves: estilos de vida, conductas saludables, dieta, ejercicio, drogas, estudiantes universitarios. El objetivo es conocer los diferentes estilos de vida de los universitarios en lo siguiente: alimentación, ejercicio físico, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, relaciones sexuales y seguridad vial. De los artículos encontrados, se destaca que los universitarios piensan muy bien sobre los hábitos de vida saludables y a pesar de ello, no los llevan a la práctica, donde se concluyó que, los universitarios en general, consumen dietas muy desequilibradas con muchas calorías y esto a consecuencia de que no tienen buenos hábitos alimentarios. Además la práctica del ejercicio físico es poca o no existe, aun sabiendo que una buena alimentación y hacer actividad física tienen muy buenos beneficios sobre la salud y a esto se le añade el consumo elevado de alcohol, tabaco y marihuana entre los jóvenes universitarios.

4. Cuantitativo

4.1. Gómez M. et al.¹

La actividad física y el deporte en la actualidad constituyen uno de los fenómenos sociales más importantes de la sociedad desde la práctica hasta el espectáculo para las personas. En este estudio se abordan las características de la demanda de actividades físicas y deportivas de tiempo libre de los alumnos universitarios. La población de muestra en el estudio fue de 996 estudiantes de primero y 847 de segundo año de la licenciatura y en este estudio se eligió una metodología cuantitativa que proporcionó como resultado que la tasa de universitarios demandantes de actividad física-deportiva es del 64.1 %, más concretamente, observamos que las modalidades más solicitadas por los universitarios, dentro de los deportes colectivos son el fútbol (8.2 %), el baloncesto (6.3 %), el voleibol (5.8 %) y el fútbol-sala (3.5 %). En los deportes individuales destaca la natación (12.8 %), el tenis (7.5 %) y el ciclismo (3.5 %), en las actividades físico-deportivas el aeróbic (7.9 %), la carrera continua (3.9 %) y la musculación (2.8 %) y dentro de las actividades en el medio natural el senderismo (5.5 %). En el resto de las modalidades se han obtenido porcentajes inferiores al dos por ciento y en cuanto a las actividades más demandadas por los universitarios los días laborables, los resultados muestran que son las actividades físico-deportivas (35.5 %) las más solicitadas, seguidas por los deportes colectivos (30.1 %) e individuales (28.4 %), a distancia de las que se desarrollan en el medio natural (6.1 %). Por lo tanto ha quedado demostrada la importancia que tiene analizar la demanda existente en los universitarios, ya que solo conociendo sus preferencias, podremos mejorar la oferta existente e influir positivamente en un estilo de vida saludable.

4.2. Rodríguez F. et al.¹⁵

Este fue un estudio cuantitativo, donde la muestra fue de 799 estudiantes universitarios de cuatro universidades distintas, donde en este se aplicaron varios instrumentos de los cuales uno era para determinar el nivel de actividad física y los hábitos alimentarios, otro buscaba establecer la adherencia a la dieta mediterránea y un instrumento que determinaba el nivel socioeconómico de los estudiantes, además que se realizó una evaluación antropométrica. El objetivo de este estudio era el de establecer los factores que influyen en la elección de alimentos y la frecuencia con la que realizaban actividad física los estudiantes. Se concluyó que las mujeres son más inactivas físicamente que los hombres, donde el principal motivo para no realizar ejercicio es la falta de tiempo y la pereza, no se tiene cuidado en el consumo de alimentos pues no se leen las etiquetas nutricionales, esto en ambos sexos y tienen una media adherencia a la dieta mediterránea. El conocimiento de los estudiantes es muy poco y por ende la mala alimentación de los estudiantes, aunado a que no hay motivación para realizar ejercicio. Se demostró que el nivel socioeconómico no tiene relación con estas variables.

5. Analítico

5.1. Pérez G. et al.¹³

Todos sabemos los beneficios de un estilo de vida activo además de estos beneficios existe un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, ciertos tipos de cáncer, etc. Este estudio tiene como objetivo analizar los niveles de actividad física en estudiantes universitarios, intentando describir los diferentes grupos según sus características demográficas, de hábitos de salud y de percepción de bienestar, e identificando el nivel de actividad física que mejor describa a cada uno de estos grupos. En este estudio participaron 554 estudiantes (281 varones y 273 mujeres) de distintas carreras a los que se aplicó el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) y un instrumento sobre hábitos de salud, percepción de felicidad y diversas variables demográficas. Donde se encontró que el 79,8 % de los estudiantes cumplían con las recomendaciones de realización de actividad física. Los alumnos que se identificaban con un nivel de actividad física alto eran los que cursaban en el turno de día, no consumían tabaco, alcohol ni drogas, no trabajaban, no tenían hijos ni pareja estable, y poseían un nivel socioeconómico medio. En el estudio se incita a las universidades a fomentar hábitos saludables y a realizar con regularidad actividades que fomenten la activación física de los estudiantes ya que estas tienen una responsabilidad social.

6. Muestreo

6.1. Lorenzini R. et al.⁸

Este fue un estudio de muestreo, donde participaron 178 estudiantes y se recabaron sus medidas antropométricas, composición corporal y presión arterial. Se aplicó un cuestionario para establecer su actividad física, una evaluación dietética y se determinó su nivel socioeconómico. El objetivo de este estudio era el de buscar una relación entre la antropometría y condición física con los hábitos alimentarios, la actividad física y el consumo de tabaco de los estudiantes universitarios, estableciendo un diagnóstico del estado nutricional. Los resultados de este estudio fueron que los estudiantes con sobrepeso, obesidad clase 1 y obesidad clase 2, representaron el 48.87 % del total, siendo los hombres los que más sobrepeso y obesidad tenían en comparación con las mujeres, a su vez teniendo mayores niveles de presión arterial. Esto se cree que es por el pésimo estado nutricional y malos hábitos alimenticios que mantienen los estudiantes. El tabaquismo se encontró como un factor de riesgo importante, ya que afectó negativamente al estado nutricional.

Discusión

La población a la que fueron dirigidos estos estudios, por lo general se tiende a creer que son los individuos con la mejor condición física y salud por su edad, aunque en el 2011

Varela MT. et al.¹¹ concluyó que hay pocos jóvenes universitarios que realizan actividad física y que es necesario considerar los aspectos de la motivación para la modificación del sedentarismo.¹¹ Esta motivación mencionada anteriormente para realizar actividad física, tiene como principales motivos según Cambronero M. et al.⁷ estar en forma (85.9 %), liberar energía (80.8 %) y para mejorar la salud (78.3 %). En cambio, la falta de tiempo debido a los estudios universitarios fue el principal motivo para no practicar actividad física.⁷

En ese mismo año (2014) Pérez G. et al.¹³ concluyó de la misma manera que el principal motivo de los estudiantes para no realizar ejercicio fue la falta de tiempo antes mencionada, además de la pereza que esto provoca, así como ya se había mencionado en el 2012 cuando Rodríguez F. et al.¹⁵ mencionó que en efecto la falta de tiempo y la pereza fueron motivos para no realizar actividad física, además de que ya había determinado que las mujeres presentan mayor inactividad física que los hombres,¹⁵ afirmación que fue avalada en 2014 por Pérez G. et al.¹³ La comparación entre géneros anterior, ya había sido mencionada en el 2011 por Arbinaga F. et al.⁶ en la que se refería a las características básicas de práctica del ejercicio físico en el grupo analizado donde se vio que el 49.4 % dice estar en un estadio activo ante la práctica de ejercicio, de los que el 51.9 % son hombres y los datos encontrados vienen a indicar que estos muestran una mejor y más positiva actitud hacia el ejercicio físico o el deporte.⁶

En 2009 en el estudio del Gómez M. et al.¹ determinó que el porcentaje de universitarios demandantes de actividad física fue del 64.1 % y que las actividades deportivas a las que son afines son el fútbol (8.2 %), el baloncesto (6.3 %), el voleibol (5.8 %) y el fútbol-sala (3.5 %). En los deportes individuales destaca la natación (12.8 %), el tenis (7.5 %) y el ciclismo (3.5 %), en las actividades físico-deportivas el aeróbico (7.9 %), la carrera continua (3.9 %) y la musculación (2.8 %) y dentro de las actividades en el medio natural el (5.5 %) es el senderismo.¹

En el 2014 Álvarez L. et al.¹⁴ observa una diferencia del auto concepto físico entre practicantes y no practicantes de actividad física, donde los resultados indican diferencias estadísticamente significativas en el auto concepto según el sexo, obteniendo los resultados más altos los hombres a diferencia de las mujeres, además de esto se diferencio también quienes referían realizar algún tipo de actividad física frente a los que no practican, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de atractivo físico, de esta manera, se corrobora que las variables psicológicas no solo influyen en la realización de actividades físicas, sino que también directamente en un estilo de vida más activo en general.¹⁴

Y en el 2016 Trejo PM. et al.⁴ en un estudio descriptivo que determinó los hábitos de actividad física y los cánones de imagen corporal en los estudiantes universitarios, dio como resultado que el 52,7 % señaló no realizar ningún tipo

de ejercicio, siendo este un resultado más común entre las mujeres. Los individuos que no realizaban ningún tipo de actividad física fueron los que calificaron de peor manera a las figuras delgadas. Esto demuestra que existe un alto nivel de sedentarismo entre los jóvenes universitarios.⁴

Los hábitos alimentarios es una parte fundamental del desarrollo físico y estado de salud de las personas, en el año 2011 Espinoza L. et al.⁹ determinó que la mayoría de los estudiantes universitarios tienen una mala percepción sobre la calidad del servicio de alimentación que ofrece la universidad, se aprecia que en el grupo femenino predominan niveles de triglicéridos elevados y en el grupo masculino, hipertensión arterial elevada, esto en tendencia a que los estudiantes tienden a elegir alimentos ricos en carbohidratos y lípidos.⁹

Así como en el año 2013 Cervera F. et al.⁵ mencionó que los estudiantes consumían alimentos con altos niveles de grasas saturadas y colesterol además de que duplicaban las recomendaciones de azúcares (carbohidratos simples) así como ya se había mencionado.⁵

Los alimentos ricos en calorías que los estudiantes consumen, además de que es un factor la calidad del servicio de alimentación de las propias universidades, este es propiciado a que en los alrededores de dichos centros de estudio existen comercios que venden este tipo de comidas² y esto fue observado en el 2013 por Contreras G. et al.² y que realmente es interesante que aunque generalmente los estudiantes reconocen que los alimentos no son saludables los siguen consumiendo pues ellos mencionan que esto lo hacen por gusto, mayor accesibilidad económica y para satisfacer el hambre que estos tienen.²

En el 2009 Sagues Y. et al.¹² ya había comentado sobre los efectos que tenía el consumo de estos alimentos pues son ricos en calorías y no promueven la sana alimentación.¹² Lo anterior fue corroborado por Sánchez MA. et al.³ en el año 2015 con la revisión sistemática que publico donde efectivamente se demostró que los jóvenes universitarios en general, no tienen buenos hábitos alimentarios, consumiendo dietas desequilibradas con alto contenido calórico.³

Además de estas similitudes, en los dos últimos estudios mencionados Sagues Y. et al.¹² y Sánchez MA. et al.³ mencionaron que las tendencias alimentarias de los estudiantes, así como la muy baja o nula práctica de ejercicio físico y sumado al consumo de alcohol y tabaco conducirán al desarrollo de malos hábitos de salud y por ende al desarrollo de patologías crónicas.^{3,12} Esto último mencionado sobre el consumo de alcohol y tabaco fue estudiado en el 2011 por Mantilla SC. et al.¹⁰ donde estudio la influencia del consumo de estas sustancias y la prevalencia de la actividad física, y se observo que el consumo de ambas sustancias es elevado, este puede llegar a ser influenciado por un entorno social, que además pueden afectar estos malos hábitos de salud en un periodo de adultez tardía,¹⁰ así como en el 2016 cuando Lorenzini R. et al.⁸ menciono que se reveló a el tabaquismo

como un factor de riesgo importante ya que afecta negativamente al estado nutricional de los estudiantes.⁸

Conclusiones

Esta revisión bibliográfica nos demuestra como en general la mayoría de los estudiantes universitarios son inactivos físicamente por diferentes motivos, la principal motivación para practicar actividad física es el mantenerse en forma y por el contrario el principal motivo para no practicar actividad física es la falta de tiempo debido a los estudios en la universidad y la pereza que manifiesta el alumno.

Las mujeres son significativamente más inactivas físicamente que los hombres esto haciendo una comparación entre ambos géneros, demostrando que los hombres tienen una mejor actitud hacia el ejercicio físico o el deporte, tanto dándole la importancia a estas actividades como llevándolas a cabo en la vida práctica. Además de que se observo la diferencia del auto concepto físico entre practicantes y no practicantes de actividad física siendo los hombres quienes obtuvieron niveles más altos en esto del auto concepto que las mujeres.

La alimentación es parte importante en el desarrollo físico y la salud de los estudiantes y en esta revisión se menciona que la mayoría de los estudiantes universitarios tienen una mala percepción sobre la calidad del servicio de alimentación que ofrece la universidad, esto propicia que los alumnos consuman la comida de los alrededores de dichos centros de estudio, donde existen comercios que venden alimentos ricos en carbohidratos y con altos niveles de grasas saturadas y colesterol, además de que duplican las recomendaciones de azúcares. Y todo esto anterior mencionado se ve reflejado en el grupo femenino pues predominan niveles elevados de triglicéridos y así como en el grupo masculino predominan los niveles elevados de hipertensión arterial.

Los malos hábitos alimentarios y la poca práctica de actividad física aunado al consumo de alcohol y tabaco conducirán al desarrollo de malos hábitos de salud, siendo el tabaquismo un factor de riesgo importante ya que afecta negativamente el estado nutricional de los estudiantes y por ende al desarrollo de patologías crónicas.

Referencias

1. Gómez M, Ruiz F, García E. Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios. *Rev. Digital del centro del profesorado Cuevas-Olula*. 2010; 3(5): 3-10.
2. Contreras G. et al. Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. *Rev. Digital Universitaria*. 2013; 14(11).
3. Sánchez MA, De Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Rev. Nutrición Hospitalaria*. 2015; 31(5): 1910-9.
4. Trejo PM. et al. Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios. *Rev. Cubana de Medicina General Integral*. 2016; 32(1):72-82.

5. Cervera F. et al. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Rev. Nutrición Hospitalaria*. 2013; 28(2):438-446.
6. Arbinaga F. et al. Actitudes hacia el ejercicio en estudiantes universitarios: Relaciones con los hábitos alimenticios y la insatisfacción corporal. *Rev. Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2011; 6(1): 97-112.
7. Cambronero M, Blasco JE, Chiner E, Lucas AG. Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Rev. Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2015; 10(2): 179-186.
8. Lorenzini R. et al. Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos. *Rev. Nutricional Hospitalaria*. 2015; 32(1): 94-100.
9. Espinoza L, Rodríguez F, Gálvez J, Mac Millán N. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Rev. Chilena de Nutrición*. 2011; 38(4): 458-465.
10. Mantilla SC, Gómez A, Hidalgo MD. Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios. *Rev. Panam Salud Pública*. 2011; 13(5): 748-758.
11. Varela MT. et al. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Rev. Colombia Médica*. 2011; 42(3): 269-277.
12. Sagues Y. et al. Hábitos alimentarios y factores de riesgo en jóvenes universitarios de la ciudad de Buenos Aires. *Rev. Actualización en Nutrición*. 2009; 10(1): 49-57.
13. Pérez G, Lanío FA, Zelarayan J, Márquez S. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Rev. Nutrición Hospitalaria*. 2014; 30(4): 896-904.
14. Álvarez L, Cuevas R, Lara A, González J. Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Rev. Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2015; 15(2): 27-34.
15. Rodríguez F. et al. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. 2013; 28(2): 447- 455.