

Estilo de vida y alimentación saludable, en estudiantes del CUVALLES de la UDG

Life stile and healthy nutrition in students of CUValles al University of Guadalajara

Sergio Eduardo Arévalo Contreras
Universidad de Guadalajara, México
sergio.arevalo@valles.udg.mx

Roberto Moreno Ortíz
Universidad de Guadalajara, México
roberto.moreno@valles.udg.mx

Adriana del Carmen Rodríguez Guardado
Universidad de Guadalajara, México
adrianarg@valles.udg.mx

José Arturo González Cárdenas
Universidad de Guadalajara, México
arturo.gonzales@valles.udg.mx

Resumen

Los hábitos saludables son y han sido un reto para la población en general, consideración que no exime a los estudiantes universitarios. La obesidad mórbida que se presenta casi en todos los países de américa incluido México, es un ejemplo que refleja la importancia de dicho desafío.

Para tal efecto, el presente trabajo tuvo como objetivo de estudio identificar si los estilos de vida saludables tienen un impacto en el desempeño personal y académico en jóvenes del Centro Universitario de los Valles de la Universidad de Guadalajara, México, rescatando a la vez dentro de las variables adyacentes presentadas durante el análisis del estudio, los hábitos originales de consumo familiar, así como los cambios que los estudiantes realizan para adaptarse a su nuevo contexto de estudio.

Para tal efecto, se utilizó una metodología correlacional y descriptiva, en donde los estudiantes fueron seleccionados apegados a criterios de inclusión y exclusión, conformando grupos de trabajo con alumnos de ambos sexos y de tercer semestre exclusivamente, por consíderalos a estos últimos en etapa media de adaptación a los entornos universitarios, a la vez y a través de un cuestionario prediseñado, se buscó conocer los aspectos más sobresalientes de los hábitos estudiantiles.

Como resultados más sobresalientes se encontró, que los estudiantes refieren estar conscientes de que el sobre peso puede provocar enfermedades crónicas y una imagen personal no saludable. De igual manera los datos que nos arrojó el instrumento denotan que tanto mujeres como hombres presentan malos hábitos alimenticios, reflejando que los alimentos de consumo dentro y fuera del centro universitario no son los más adecuados.

Otro resultado que cabe resaltar, es que debido a la exigencia de las carreras y de los tiempos en los que están diseñados las rutas curriculares, los estudiantes refieren no tener tiempo disponibles para acudir a hacer ejercicio, ya sea al gimnasio, o en alguno de los espacios deportivos de la institución, tales como canchas de futbol o de básquet bol.

Por su parte los sujetos (estudiantes) que si practican de manera habitual alguna actividad deportiva y tienen un estilo de dieta saludable, refieren sentirse más comprometidos con sus trabajos académicos, ya que se conciben con mucha vitalidad para desarrollar tales actividades. (Estilos de vida saludables Vs; desempeño académico).

Apegado a lo anterior, se puede dar razón de que los estilos de vida saludables pueden mejorar las condiciones académicas y personales de los estudiantes universitarios y que no solo son creencias personales o individuales.

Así mismo se puede referir que los estudiantes del Centro Universitario de los Valles de la U de G, tienen poco conocimiento en cuanto a lo que es una alimentación sana, lo cual repercute sobre sus hábitos alimenticios y de actividad física, por lo que impacta sobre su calidad de vida personal y académica. Por lo anterior, es necesario corregir, reforzar y cambiar los hábitos para lograr una práctica académica con mayor rendimiento.

Palabras clave: Estilo de vida, alimentación saludable, movilidad física, desempeño académico.

Abstract

Healthy habits are and have been a challenge for all the community, considering that college students are not exempted. The morbid obesity present in almost every county of America, including Mexico, is a clearly example that reflect the importance of this challenge.

In this way, this investigation had the purpose of identify if the healthy life style has any impact in academic and personal performance in youth students of the University of Guadalajara, Mexico, studying at the same time the adjacent variables, as well as the changes that students make to adapt their self to their new environment at the University.

In this study was used a correlational and descriptive methodology, where students were selected by exclusion and inclusion methods forming working groups with students of both sexes and third semester exclusively, considering that this students are in the middle stage of adaptation to the University environment. At the same time and through a predesigned questionnaire, as a result it was founded the most outstanding aspects of student habits.

As more outstanding results, it was found, students are aware that overweight can cause chronic diseases and an unhealthy personal image. Similarly, data threw us that both women and men have bad eating habits, reflecting that the food they consume inside and outside the University center is not the most appropriate.

Another outstanding aspect that should be highlighted, is that due to the requirement of careers and how the academical curricula schedule is designed with a lot continue classes, students report not having time available to go to exercise, either at a gym or in any of the sport spaces of their institution such as soccer or basketball.

On the other hand, students that practice any sport regularly and have a healthy diet style report feeling more committed to their academic activities since they conceive a lot of vitality to develop such activities (Healthy lifestyles vs academic performance).

There by, it can be reasoned that if university students have a healthy lifestyle, could improve their academic and personal life.

Likewise, it can be referred that knowledge of what a healthy diet is that the student of CUVALLES at University of Guadalajara have is limited, which affects their eating habits and physical activity, so it impacts their life and academic quality.

It is necessary to correct, strengthen and change the habits of this students in order to achieve academics practices with higher performance.

Keywords: Lifestyle, healthy nutrition, physical activity, academic performance.

Fecha Recepción: Diciembre 2018

Fecha Aceptación: Julio 2019

Introducción

En siglo XXI, una de las preocupaciones humanas más recurrentes es sin duda alguna la salud corporal. Sin embargo y a pesar de una serie de trastornos de índole metabólicos que padecen gran parte de la población mundial, pocos son los estilos saludables que la mayoría de los pobladores realizan para mantener una salud adecuada.

Por tal efecto, los jóvenes universitarios enfrentan contrastes respecto al cómo debe de ser su comportamiento saludable, ya que alimentos calóricos, bebidas alcohólicas o energizantes, tabaco y drogas y la falta de actividad física, pueden considerarse algo así como el talón de Aquiles para ellos.

Duran et al. (2009) evaluaron hábitos de alimentación y otros estilos de vida de acuerdo a los conocimientos sobre nutrición y dietética de universitarios de salud españoles que cursaban dicha asignatura (Enfermería, Farmacia, Nutrición y Dietética y Podología), encontraron que 67% estaba en el rango normopeso, sólo 40% de los encuestados realizaba ejercicio de manera regular.

Con base a lo anterior, entendemos que los estilos de vida saludables, son patrones de conductas relacionadas con la salud, que se ven influenciados por múltiples factores de índole personal, social y/o ambiental.

Así pues tenemos que los hábitos alimenticios adecuados y la actividad física regular, son una parte importante de esos estilos de vida, y se han asociado a una disminución en los riesgos de desarrollar enfermedades, mientras que el consumo de sustancias tóxicas y

adictivas, principalmente tabaco y alcohol, constituyen un creciente problema con un impacto social y sanitario considerable.

Por otra parte, tenemos que los jóvenes tienen diferentes percepciones sobre el tamaño o figura corporal. Por un lado, algunos interpretan el exceso de peso como un símbolo de belleza, salud y en ocasiones hasta de riqueza. Mientras otros, ven la delgadez extrema como bella y la consideran el cuerpo “ideal”.

El estilo de vida tiene una representación importante en el estado de la salud pública de una población, ya que se considera que un tercio de las enfermedades en el mundo pueden prevenirse mediante cambios en el comportamiento y modificaciones en el estilo de vida. Si bien es cierto que los estilos de vida de cada persona se establecen en la infancia al interior de la familia y se comienzan a moldear desde entonces de acuerdo a los comportamientos familiares y las influencias directas de las costumbres y actitudes del grupo social al que se pertenece, es en la adolescencia donde el sujeto comienza a ejercer su autodeterminación, configurando su estilo de vida (Eaton, 2007).

Por lo anterior tenemos que los universitarios más jóvenes que están en proceso de crecimiento y de reposición de nutrientes en las estructuras corporales y con unos requerimientos mayores que en el resto de las etapas de la vida, pueden verse influenciados y afectados en su estado nutricional, por cualquier afectación o alteración en el patrón de dieta y estilo de vida (Trujillo 2010).

Múltiples investigaciones confirman que los jóvenes no advierten el riesgo a la salud como cercano, o se perciben como invulnerables a la misma y por tanto presentan conductas insanas que afectan la salud a corto, mediano o largo plazo, (Noar, 2007).

En países como Colombia, una investigación efectuada en 2002 a, 4.416 jóvenes y adultos de las diferentes facultades de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, mediante muestreo estratificado con 754 estudiantes, reportan incongruencias entre creencias saludables que contrastan con prácticas poco saludables, en su mayoría de las dimensiones de estilos de vida de los universitarios. Evidencian como la conservación y recuperación de la salud esta mediada por procesos psicosociales como el aprendizaje, la cognición, la motivación y la emoción, según los entornos donde se desarrollan las conductas saludables o no saludables,

como son el ciclo de vida personal igual que el contexto físico y social (Arrivillaga y Salazar, 2003).

Otros estudios evidencian que los estudiantes que ingresan a la Universidad presentan una tendencia a adoptar malos hábitos alimenticios y sedentarismo, lo que se ve agravado por un estilo de vida caracterizado por el estrés y las cargas de horario que dan como consecuencia el consumo de comidas rápidas poco nutritivas, irregularidad en las horas de comida y la falta de tiempo para realizar ejercicio físico dando como resultado el desarrollo de sobrepeso, obesidad y los componentes del Síndrome Metabólico. (Ruano, Melo, Mogrovejo, De Paula y Espinoza 2015).

Por su parte América Latina enfrenta cambios demográficos y transiciones nutricionales rápidos en cuanto a su perfil de salud, que manifiestan cambios importantes en los estilos de vida. Refiriendo una alta prevalencia de síndrome metabólico, en comparación con los países desarrollados del mundo (Contreras, 2009).

Tenemos pues que los estilos de vida (EV) pueden determinarse como el conjunto de patrones que estructuran la organización temporal, el sistema social de relaciones y las pautas de consumo y/o actividades (culturales y de ocio) de los sujetos según (Rodríguez-Suárez, 1999).

Coincidiendo con Roth y colaboradores refiriendo que el EV se refiere a patrones cognitivos, afectivos y comportamentales, estos pueden darse de manera individual y colectiva que muestran cierta consistencia en el tiempo bajo condiciones constantes y pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza. (Roth, 1990; Elliot, 1993; Rodríguez Marín, 1995).

Los estilos de vida como concepto han sido desarrollados desde hace algunas décadas por la sociología y la psicología; sin embargo, en el ámbito de la salud fue Lalonde (2012) quien lo explica dentro de un modelo de salud, compuesto por cuatro elementos: la biología humana, el medio ambiente, los estilos de vida y la organización de los servicios de salud.

Con base a lo anterior, entendemos que los estilos de vida saludables, son patrones de conductas relacionadas con la salud, que se ven influenciados por múltiples factores de índole personal, social y/o ambiental. Por su parte, los hábitos alimentarios adecuados y la actividad física regular, son una parte importante de esos estilos de vida, y se han asociado a una

disminución en los riesgos de desarrollar enfermedades, así como de un aprendizaje académico más productivo.

Metodología y resultados

En el presente trabajo se utilizó una metodología correlacional con diseño descriptivo, en donde se realizó una revisión bibliográfica manual y electrónica de artículos vinculados a estilos de vida en población universitaria. Adicionalmente, se realizó una indagatoria empírica a través de un cuestionario prediseñado, piloteado y validado por el equipo de trabajo, que tuvo como propósito mostrar los hábitos de los universitarios respecto a sus estilos alimentarios y de actividad física y su impacto en su aprovechamiento escolar. Los estudiantes fueron seleccionados apegados a criterios de inclusión y exclusión, conformando grupos de trabajo con alumnos de ambos sexos y de tercer semestre exclusivamente, por considerarlos en etapa media de adaptación a los entornos universitarios. El trabajo empírico se realizó dentro del entorno universitario y fue revisado en los programas educativos (P.E) de las licenciaturas de psicología, trabajo social y nutrición, del Centro Universitario de los Valles [CUValles] de la Universidad de Guadalajara, [U de G], México. Como se mencionó en párrafos anteriores, se realizó una revisión teórica, sobre la cual se edifica el estado del arte de los estilos de vida saludables y del como como estos juegan un papel determinante de salud.

En la parte empírica los grupos fueron citados y organizados en fechas programadas y separadas, para tener mayor control del instrumento (Cuestionario), evitando sesgos o pérdida de control de los mismos. A la vez, la información sobre estilos de alimentación saludable, fue apoyada por la unidad de nutrición del centro universitario. Por último la indagación obtenida del instrumento, se analizó conforme a la escala de Likert, describiendo en el presente documento los resultados más sobresalientes.

Tabla 1. Operacionalización de variables

Objetivos Específicos	VARIABLES	Definición de Variables	Dimensión	Indicadores	Ítems	Fuentes
Diagnosticar que alimentos consumen los estudiantes, sus hábitos, el estilo de vida alimenticio que poseen y como estos repercuten en su desempeño académico	Adquisición de Hábitos Alimenticios	Es una serie de conductas y actitudes que tiene una persona a la hora de alimentarse, la cual se da por medio de la toma de decisiones y la repetición de acciones alimenticias	Conocimiento Alimenticio Toma de Decisiones	Propiedades de los Alimentos: Fibra, Proteína, Carbohidrato, Grasa, Vitaminas Influencia Familiar. Influencia Social. Influencia Económica.	1-4 5 6 7	Estudiantes del Tercer Semestre programas educativos (P.E) de las Licenciaturas de psicología, trabajo social y nutrición del centro universitario de los valles de la U. de G.
	Estilo de Vida Alimenticia	Es el modo de comportamiento rutinario y espontáneo que guía a un individuo en la elección de los alimentos que consume diariamente	Costumbres	Cantidad por Día. Horario de Comidas. Dieta.	8 9 10-11- 12- 13-14- 15	
Determinar la factibilidad de un modelo alimenticio y nutricional para los estudiantes universitarios	Factibilidad	Es la disponibilidad de los recursos necesarios, donde se verifica que se cumplan los plazos entre lo planeado y lo real, haciendo uso de un financiamiento	Tiempo Espacio	Motivación a la actividad física Aprendizaje Disponibilidad	16-17- 18- 19 20-21 22	

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1, se muestran las variables a estudiar, en donde como es de apreciarse se buscó la relación de los estilos de vida y hábitos de alimentación saludables, en correspondencia a que si estos favorecen el desarrollo académico y personal de los estudiantes universitarios, así como de la propuesta para el desarrollo de un programa para el cambio de hábitos.

Criterio de inclusión Edades entre 18 y 25 años, ambos sexos, perteneces al ciclo escolar de 3° semestre, participación voluntaria, consentimiento de participar, no tener una enfermedad que impida hacer actividad física.

Criterio de exclusión Edades menores de 18 y superior a 25 años, tener alguna discapacidad física, tener algún tipo de trastorno sensorial.

Principales Resultados: Por ser un estudio de análisis descriptivo, se refiere que en el centro universitario existen 5 espacios de atención alimentaria o cafeterías, de las cuales 3 son de alimentos completos y dos de venta de baguetes, café y panecillos.

Se identificó que el consumo de alimentos en los espacios de venta para estudiantes, no son saludables, lo cual es causa de sobre peso y de obesidad en los estudiantes. “Este dato fue rescatado de la consulta en la Clínica de Nutrición y se asocia a la categoría de ausencia de actividad física”.

Por otro lado, la misma clínica de nutrición; denoto que los estudiantes buscan tener una dieta cuidada por un profesional de la salud, solo cuando presentas sobre peso, más no, como un estilo de prevención saludable.

A la vez quedó de manifiesto que los estudiantes refieren estar conscientes de que el sobre peso puede provocar enfermedades crónicas y una imagen personal no saludable, sin embargo del 100% de los estudiantes que acuden al nutriólogo institucional, el 75% muestra sobrepeso, ya sea por dieta o por estilos deportivos relativamente nulos.

De igual manera los datos que nos arrojó el instrumento, denotan que tanto mujeres como hombres presentan malos hábitos alimenticios, reflejando que los alimentos de consumo dentro y fuera del centro universitario no son los más adecuados. Por lo que queda de igual forma de manifiesto que esto les hace sentirse aflojerados, ya sea para resolver sus actividades sociales y académicas de una manera adecuada, o para realizar algún tipo de actividad física, lo que da cuenta de la relación existente entre las variables estudiadas (Estilos de vida saludables Vs; desempeño académico).

Otro resultado que cabe resaltar, es que debido a la exigencia de las carreras y de los tiempos en los que están diseñados las rutas curriculares, los estudiantes refieren no tener tiempo disponibles para acudir a hacer ejercicio, ya sea al gimnasio, o en alguno de los espacios deportivos de la institución, tales como canchas de fútbol o de básquet bol.

En sentido opuesto a lo anterior, los sujetos (estudiantes) que si practican de manera habitual alguna actividad deportiva y tienen un estilo de dieta saludable, refieren sentirse más comprometidos con sus trabajos académicos, ya que refieren sentirse con mucha vitalidad para desarrollar tales actividades. (Estilos de vida saludables Vs; desempeño académico).

Otro dato que es importante señalar es que los jóvenes universitarios refieren modifican sus hábitos alimenticios, debido al ingreso a la vida universitaria, así como del alejamiento del entorno familiar, lo que influye de manera negativa en su estilo de vida.

Así pues y comparando con los datos nacionales, tenemos que en las carreras estudiadas, el 45% no realiza actividad física en comparación con el 58% de los individuos mayores de 18 años en México. (Veliz, 2017).

Discusión

Como se puede apreciar en los resultados obtenidos, los estudiantes tienen desconocimiento de lo que es llevar una dieta adecuada a sus requerimientos alimenticios, ya que sus estilos de vida familiar tienen un peso social muy marcado en cuanto a su alimentación. Por otro lado, la mayoría de los universitarios no se da el tiempo para planear en su día o en su semana, las actividades físicas para complementar y balancear su estilo de vida en favor de sus salud.

Lo anterior es un fenómeno que no solo se replica en el universo estudiado sino que como lo citan Arrivillaga y Salazar, (2003). En países como Colombia, reportan incongruencias entre creencias saludables que contrastan con prácticas poco saludables, en su mayoría de las dimensiones de estilos de vida de los universitarios.

Por su parte Ruano et; al (2015), comparten que los estudiantes que ingresan a la Universidad presentan una tendencia a adoptar malos hábitos alimenticios y sedentarismo, lo que se ve agravado por un estilo de vida caracterizado por el estrés y las cargas de horario que dan como consecuencia el consumo de comidas rápidas poco nutritivas, irregularidad en las horas

de comida y la falta de tiempo para realizar ejercicio físico dando como resultado el desarrollo de sobrepeso, obesidad y los componentes del Síndrome Metabólico.

Por lo anterior, podemos entender que los jóvenes universitarios, son personas que se influyen socialmente, tanto por los entornos como por sus propias creencias, lo que hace que adopten hábitos que no siempre les favorecen en su salud, colocándolos en una condición de aligeramiento y poco entusiasmo por sus compromisos personales.

Tenemos pues que los estilos de vida son conductas que involucran decisión personal, sea voluntaria o involuntaria. La mayor parte de la evidencia disponible es descriptiva, siendo la alimentación y ejercicio, la conducta sexual, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, los estilos más estudiados. No se debe olvidar que existen otros estilos como el ocio, la recreación, el sueño y reposo que deben ser incorporados en futuras investigaciones.

Al ser una investigación cualitativa, puede permitir ciertos sesgos de percepción por parte de los entrevistados, sin embargo y al ser sus percepciones y creencias sus vivencias, se tornan objetivas; ya que es así como ellos las experimentan día a día. Así pues y con base a los resultados obtenidos, podemos dar cuenta del cumplimiento del objetivo de la presente investigación, ya que los mismos denotaron la relación existente entre buenos o malos hábitos saludables y el compromiso con el aprendizaje académico en universitarios.

Pese a los esfuerzos que en materia de salud se han realizado en el país, a los que se suman las instituciones universitarias a través de la red de Universidades Promotoras en Salud, la mayoría de los autores coinciden en la necesidad de realizar estudios en los que se indague respecto a factores físicos, sociales y psicológicos que pudiesen influir sobre los estilos de vida, y con los resultados generar propuestas de intervención que fomenten estos estilos.

Conclusiones

Apegado a lo anterior se puede dar razón, de que los estilos de vida saludables pueden mejorar las condiciones académicas y personales de los estudiantes universitarios y que no solo son creencias personales o individuales.

Así mismo se puede referir que los estudiantes del Centro Universitario de los Valles de la U de G, tienen poco conocimiento en cuanto a lo que es una alimentación sana, lo cual repercute sobre sus hábitos alimenticios y por lo tanto sobre su calidad de vida, por lo que es

necesario corregir, reforzar o cambiar los hábitos para lograr que la alimentación sea saludable y además que se logre una práctica académica con mayor rendimiento.

Cabe destacar, que se obtuvo información que reveló que los estudiantes poseen costumbres o hábitos que no les son beneficiosos, por ejemplo la mayoría de estos aseguró que no posee un horario fijo de comida, que suele ingerir grasas saturadas, y que no incluye todos los nutrientes en su alimento diario, por lo que es importante fomentar hábitos que les favorezcan.

Podemos señalar entonces que para los estudiantes llevar una dieta nutritiva no es fácil ni común, pues en la conducta alimenticia influyen diferentes factores como son la cultura, la familia, las características del medio, y los recursos con los que se cuenta. Por lo tanto, una alimentación balanceada es de vital importancia, ya que los efectos de la conducta alimenticia no solo se reflejan en el aspecto físico, sino también en el aspecto mental, emocional o psicológico.

Por lo tanto, podemos proponer que se debe de fomentar una figura preventiva de la salud alimentaria y deportiva, con una orientación multidisciplinaria y culturalmente eficaz, con el objeto de que se dé la importancia a la actividad física en la población y particularmente en los jóvenes universitarios.

Referencias

- Arrivillaga, M., & Salazar y Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 186-195.
- Concepto de estilos de vida saludables y factores determinantes. *Segunda Conferencia Europea de Educación para la Salud* (págs. 1-23). Varsovia, Polonia: Ciencia y enfermería.
- Contreras J. (2009). Actitud sedentaria y factores asociados en estudiantes de Medicina. *Rev. Andal Med Deporte*, 133.
- Durán S, Castillo M. Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del Campus Antumapu. *Rev Chil Nutr.* 2009; 36(3): 200-209.
- Eaton L. (2007). Selected Health Status indicators and Behaviors of Young Adults United States-2003. *American Journal of Health Education*, 38, 66-75.
- Elliot, D. (1993). Health-enhancing and health-compromising lifestyles. En S. G. Millstein, A. C. Petersen & E. O. Nightingale (Eds.), *Promoting the health of adolescents. New directions for the twenty-first century* (pp. 119- 150). Oxford, Inglaterra: Oxford University Press.
- Hernández, M. (26 de Septiembre de 2016). Obtenido de Prensa Libre: Obtenido de <http://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/la-onu-presenta-> Noar, S. B. (2007).
- Lalonde M. A New Perspective on the Health of Canadians: A Working Document Ministry of Supply and Services Canada [Internet]. Ottawa: Health Canada; 1981 [citado 17 junio 2012] Disponible en: <http://www.hc-sc.gc.ca>.
- Roth, E. (1990). Aplicación Comunitaria de la Medicina Conductual. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 22(1), 27-50.

Veliz T. (2017) Estilos de vida saludables, estudio de caso. Universidad de Barcelona

Ruano, C., Melo Pérez, J., & Mogrovejo Freire, L. (2015). Prevalencia de síndrome Metabólico y factores de riesgo asociados en jóvenes universitarios ecuatorianos. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1574-1581.

Trujillo B et al. Frecuencia y factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en universitarios de Colima, México. *Rev Salud Pública*. 2010; 12(2): 197-207.