



## **La frecuencia en la práctica de ejercicio y el número de comidas realizadas al día en estudiantes de la Universidad del Papaloapan campus Tuxtepec.**

Ana María González Ponce<sup>1</sup>, José Antonio Hernández Contreras<sup>1</sup>, Flor Garza Vargas<sup>1</sup>, Elidania López López<sup>1</sup> y Adán Segura Landa<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad del Papaloapan. anamariagp25@hotmail.com

El ejercicio es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica gasto de energía, representa un papel fundamental en la sensación de bienestar y salud. En contraste, el sedentarismo facilita la aparición de enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes tipo 2 y ciertos desórdenes musculoesqueléticos.

Los jóvenes son una población vulnerable a estas enfermedades, ya que al iniciar la vida universitaria abandonan el hábito de realizar ejercicio, pues deben dedicar muchas horas al estudio y reducen el tiempo de ocio, incluyendo en ocasiones los tiempos de comida.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, el 40.4 % de los adolescentes fueron clasificados como inactivos, 24.4 % moderadamente activos y solo 35.2 % activos.

**OBJETIVO:** Investigar de manera sistemática como se encuentran los estudiantes de la Universidad del Papaloapan, respecto a la frecuencia con la que realizan ejercicio; así como el número de comidas realizadas durante el día como un indicio de la calidad de los hábitos de alimentación.

**METODOLOGÍA:** A través de un cuestionario autoaplicado previamente validado, se obtuvo el número de comidas realizadas habitualmente y con escala Likert se determinó la frecuencia en la práctica de ejercicio.

**RESULTADOS:** De una muestra representativa de 296 estudiantes, 70.6 % mujeres y 29.4% hombres, se obtuvo que aproximadamente la mitad (49.6%) de los estudiantes realiza tres comidas al día, mientras que el 43.3% realiza menos de tres comidas. En cuanto a la frecuencia de ejercicio el 40.2% lo realiza a veces y 44.9% casi nunca o nunca.

**CONCLUSIÓN:** En base a los resultados obtenidos, es importante realizar acciones que impliquen cambios en los estilos de vida de los universitarios, en este caso respecto a la práctica de ejercicio y promoción en la calidad de los hábitos de alimentación.