**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 1, José Antonio Hernández Contreras 1, Flor Garza Vargas 1, Elidania López López 1 y Adán Segura Landa 1.

1 Universidad del Papaloapan, Tuxtepec, Oaxaca, México. anamariagp25@hotmail.com

**RESUMEN.**

El ejercicio representa un papel fundamental en la sensación de bienestar y salud. En contraste, el sedentarismo se considera un factor de riesgo en la aparición de enfermedades no transmisibles.

Los jóvenes son vulnerables a estas enfermedades, ya que al iniciar la universidad abandonan el hábito de realizar ejercicio por las horas de estudio, además de reducir en ocasiones, los tiempos de comida. De acuerdo a 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 (1).

De ahí que, a través de un cuestionario autoaplicado previamente validado, se exploró 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.

Palabras clave: ejercicio físico, sedentarismo, adolescentes universitarios, tiempo de comida, hábitos de alimentación.

**INTRODUCCIÓN.**

La actividad física se ha convertido en una prioridad de salud pública. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) las dietas no saludables y el sedentarismo son factores de alto riesgo que contribuyen a las principales enfermedades no transmisibles tales como diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares (2).

El ingreso a la universidad ocasiona cambios en la vida de los estudiantes, que van desde separación familiar, en el caso de los alumnos que tienen que desplazarse a las ciudades; además de adaptarse a nuevas normas, compañeros de estudio, niveles elevados de estrés y manejo del tiempo. Dentro de estos cambios, la alimentación resulta uno de los factores menos perceptibles que lleva a la práctica de conductas alimentarias riesgosas, pues ayunan por largas horas durante el día, realizan dietas restringidas, omiten comidas y prefieren la comida rápida rica en grasa saturada como primera opción, haciéndolos vulnerables a una mala nutrición relacionada con problemas de salud a mediano y largo plazo, y en algunos casos para alcanzar un ideal estético (3-4).

Además en esta etapa los estudiantes pasan de una rutina regular de actividad física a una rutina cargada de inactividad física, lo que finalmente se refleja en hábitos de vida poco saludables en la vida adulta profesional (5).

En el 2009 en un estudio realizado en universitarios, Troncoso y colaboradores concluyeron que la familia, los amigos y el plantel universitario condicionan las conductas alimentarias de los estudiantes entrevistados, interpretando estas influencias como favorables en el caso de la familia y desfavorables por parte del plantel universitario y los amigos de aulas para mantener con­ductas alimentarias saludables, (6) ya que la oportunidad de estar activo dentro de la escuela está limitada por la infraestructura y el tiempo, pues la prioridad de espacios para la educación física en las escuelas es baja y en muchos casos no se respeta el tiempo designado para este tipo de actividad, lo que ocasiona, entre otros factores, que los niveles de actividad física que actualmente se observan estén muy distantes de los niveles deseados sugeridos en las directrices internacionales (7).

De lo anterior, el objetivo de este estudio fue 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.**

*Diseño del estudio:* Estudio descriptivo de corte transversal.

*Población de estudio:* Se incluyeron hombres y mujeres alumnos de la Universidad del Papaloapan campus Tuxtepec quienes aceptaron participar en el estudio y completaron un cuestionario autoaplicado previamente validado, adaptado de Pardo A. et al., 2004 (8). Después de eliminar valores biológicamente implausibles y casos con información incompleta, la muestra final fue de 296 individuos (209 mujeres y 87 hombres).

*Recolección de datos:* Para la obtención de las variables de estudio, se utilizó una adaptación del cuestionario de Pardo A. et al. (2004) “Cuestionario para la valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y la obesidad”, que ha sido validado en poblaciones similares al estudio.

*Análisis estadístico:* Se calculo X2 de Pearson para medir la relación entre la frecuencia de la práctica de ejercicio y el número de comidas efectuadas diariamente, con un error tipo I (α) de 0.05, y con p < 0.05 se consideró significativa.

**RESULTADOS.**

De una muestra representativa de 296 estudiantes (70.6 % mujeres y 29.4% hombres) se obtuvo que el 56.1% de los estudiantes realiza tres o más comidas al día, mientras que el 43.9% realiza menos de tres comidas siendo las mujeres (38.2%) la proporción más frecuente respecto a los hombres (17.9%) con esta característica (Ver tabla1).

Tabla 1. Frecuencia del número de comidas al día por sexo en estudiantes de la Universidad del Papaloapan campus Tuxtepec.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Sexo. | Mujeres. | Hombres. | TOTAL. | |
| No. de comidas. | n = | % |
| ≥ 3 | 38.2% | 17.9% | 166 | 56.1 |
| < 3 | 32.4% | 11.5% | 130 | 43.9 |
| n = | 209 | 87 | 296 | 100.0 |

Fuente: creación propia con datos obtenidos del cuestionario aplicado, enero de 2015.

En cuanto a la frecuencia de ejercicio el 14.9 % lo hace siempre o casi siempre (hombres 27.6% y mujeres 9.5%), el 39.9% lo realiza a veces y 45.2% casi nunca o nunca, y nuevamente las mujeres en estas últimas categorías, poseen los porcentajes más altos (18.2% nunca y 33.0 % casi nunca) en comparación con sus congéneres masculinos (4.6% nunca y 26.4% casi nunca) figura 1.

Figura 1. Frecuencia en la práctica de ejercicio por sexo en alumnos de la Universidad del Papaloapan campus Tuxtepec.

Fuente: creación propia con datos obtenidos del cuestionario aplicado, enero de 2015.

Al aplicar la prueba de X2, los resultados encontrados en este estudio muestran que existe una relación estadísticamente significativa entre el número de comidas que se realizan diariamente y la frecuencia de la práctica de ejercicio (Ver tabla 2).Si se compara la ocurrencia del consumo de 3 o más comidas entre los que siempre o casi siempre hacen ejercicio (8.7%) con la de los que nunca o casi nunca hacen ejercicio (22.3%), se puede sugerir que realizar un consumo mayor o igual a 3 comidas diarias disminuye la probabilidad de hacer ejercicio con más frecuencia.

No obstante que, además de constituir un buen marcador de la adecuación del patrón de ingesta de macro y micronutrimentos, el consumo regular de comidas se ha correlacionado con mejoras en el rendimiento escolar y el índice de masa corporal, y también se considera un importante factor determinante para conseguir un estilo de vida saludable, incluida la frecuencia en la práctica de ejercicio (9).

En 2011 la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva llegó, entre otras conclusiones a argumentar que comer con más frecuencia no parece favorecer cambios en la composición corporal en poblaciones sedentarias (10). Por otra parte, Palmer y colaboradores tras analizar 15 estudios observacionales y 10 de intervención, concluyeron que la limitada evidencia disponible hasta ese momento, sugiere que no hay asociación entre la frecuencia de comidas que se consumen diariamente y el peso corporal o la salud (11).

Tabla 2. Relación entre la frecuencia en la práctica de ejercicio y el número de comidas al día en estudiantes de la Universidad del Papaloapan campus Tuxtepec.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Frecuencia en la práctica de ejercicio. | | | | |
| No. de comidas. | Siempre. | Casi siempre. | A veces. | Casi nunca. | Nunca. |
|
| ≥ 3 | 7.4 % | 1.3% | 25.0% | 14.5% | 7.8 % |
| < 3 | 5.1 % | 1.0% | 14.8% | 16.5% | 6.4 % |
| n = | 37 | 7 | 118 | 92 | 42 |

X2= 5.57 4 df p = 0.05

Fuente: creación propia con datos obtenidos del cuestionario aplicado, enero de 2015.

**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.

**BIBLIOGRAFÍA.**

1. Romero-Martínez, M., Shamah-Levy, T., Franco-Núñez, A., Villalpando, S., Cuevas-Nasu, L., Gutiérrez, J. P., & Rivera-Dommarco, J. Á. (2013). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012: diseño y cobertura. *salud pública de méxico*, *55*, S332-S340.
2. Barriguete A, Córdova J.A, Hernández M. (2011). “CONACRO” en OPS. “Enfermedades No Transmisibles en las Américas: Construyamos un Futuro más Saludable”. Washington DC. *OPS.* 56. ISBN 978 92 75 33243 6. (28).
3. Ibañez, E., Thomas, Y., Bicenty, A., Barrera, J., Martínez, J., & Gerena, R. (2008). Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. *NOVA*, *6*(9).
4. Mancilla, M. A., Vázquez A. R., Mancilla, D.J.M., Amaya H.A. & Álvarez R.G. (2012). Insatisfacción corporal en niños y preadolescentes: Una revisión sistemática. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 3,* 62-79.
5. Cervera R, Clapés J, Rigolfas R. (2004). Alimentación y dietoterapia. 4a Edición. Editorial *McGraw - Hill Interamericana*. Colombia.
6. Conferencia Latinoamericana de Promoción de la salud y Educación para la salud; 2009. Disponible: http://new.paho.org/col/index2.php?option=com\_ content&do\_pdf=1&id=419
7. Troncoso P. C, Amaya P. J. P. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudi­antes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición* 36(4), 1090-1097.
8. Pardo A. et al. (2004). Desarrollo de un cuestionario para la valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y la obesidad.*Nutrición Hospitalaria* 19 (2), pp. 099-109.
9. Segovia, M. G., & Villares, J. M. (2010). El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. *Acta Pediátrica Española*  *68*(8), 403-408.
10. La Bounty P.M., et al. (2011). International Society of Sports Nutrition position stand: meal frequency. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 8(4).
11. Palmer M a, Capra S, Baines S.K.(2009). Association between eating frequency, weight, and health. *Nutrition reviews* 67(7), 379–90.