



Revista Chilena de Nutrición

ISSN: 0716-1549

sochinut@tie.cl

Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y

Toxicología

Chile

MacMillan K., Norman

Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la
Pontificia Universidad Católica de Valparaíso

Revista Chilena de Nutrición, vol. 34, núm. 4, diciembre, 2007, p. 0
Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología
Santiago, Chile

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46934406>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

VALORACIÓN DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y
CONDICIÓN NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA PONTIFICIA
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALPARAISO

EATING AND PHYSICAL ACTIVITY PATTERNS AND NUTRITIONAL
STATUS IN VALPARAISO CATHOLIC UNIVERSITY STUDENTS

Norman MacMillan K.

Escuela de Educación Física, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso,
Chile.

Dirigir la correspondencia a:

Dr. Norman MacMillan K.

Escuela de Educación Física

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso

Av. El Bosque 1290

Santa Inés, Viña del Mar.

Chile

Fono: 32-2274377

Fax: 32-2274719

E-mail: normanmacmillan@hotmail.com

INTRODUCCION

En Chile se ha producido una transición epidemiológica caracterizada por un incremento en la morbimortalidad asociada a enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, la mayoría de las cuales está directa o indirectamente relacionada con malos hábitos alimentarios y sedentarismo (1-4). La Encuesta Nacional de Salud Chile 2003 (5), describe que cerca del 90% de los chilenos es sedentario y que más del 60% de los adultos mayores de 17 años sufre de sobrepeso u obesidad. Ante esta realidad, el gobierno ha planteado la necesidad de concentrar esfuerzos en la prevención y promoción de una vida saludable (6), dándole énfasis recientemente a la acción en el mundo de la educación superior y universitaria, donde se sobreponen el sistema escolar y la formación profesional (7).

Al analizar en detalle la prevalencia de sobrepeso y obesidad nacional (5), es notoria la diferencia entre el grupo de 17 y 24 años, que corresponde aproximadamente a la edad del universitario y sujetos de edades mayores (figura 1), lo que sugiere que durante este período de la vida universitaria podrían adquirirse hábitos de vida poco saludables, y causando el posterior deterioro en los indicadores de salud.

Con este estudio diagnóstico, se busca conocer mejor los hábitos de alimentación y actividad física de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), valorar su condición nutricional y establecer comparaciones con los datos disponibles a nivel nacional. La investigación se integra además en un programa de universidad saludable de la PUCV y

pretende generar información para orientar programas de promoción de salud, basados en alimentación equilibrada y actividad física (7,8).

SUJETO Y METODOS

Entre los 12.778 estudiantes matriculados en la PUCV el año 2005, se realizó un muestreo aleatorio simple en cada unidad académica, lo que permitió obtener una muestra de 321 alumnos de ambos sexos representativa de todas las carreras de la Universidad. Los sujetos fueron informados de las características de la investigación y participaron en forma voluntaria.

El estudio se llevó a cabo durante el segundo semestre del 2005. Incluyó la aplicación de un cuestionario, que fue contestado previamente por un grupo piloto, lo que permitió su revisión y corrección. En el que se indagó acerca de patrones de actividad física y de hábitos alimentarios como ingesta de frutas, verduras, lácteos, pescados, bebidas azucaradas y alimentos ricos en grasas. Se determinó además el peso (balanza digital SOEHNLE®) y talla (tallímetro ROSSCRAFT®) de cada sujeto para valorar su estado nutricional según el índice de masa corporal (IMC), utilizando parámetros establecidos por el Ministerio de Salud (MINSAL) (9).

Las mediciones fueron realizadas en forma individual, en horarios matinales, en recintos adaptados de las respectivas unidades académicas de la Universidad. Como hábitos de alimentación saludable en este estudio fueron considerados el consumo regular de frutas, verduras, lácteos y pescados. Como hábitos indicativos de una alimentación poco saludable fueron considerados el consumo excesivo de bebidas azucaradas y alimentos ricos

en grasas. Para analizar la adecuación de la alimentación y el nivel de actividad física, se utilizaron como referencias las recomendaciones respectivas del MINSAL (8-10) que se resumen en la tabla 1.

Los resultados se analizaron en relación a datos nacionales obtenidos de la Primera Encuesta Nacional de calidad de Vida 2000 (11) y de la Encuesta Nacional de Salud 2003 (5).

RESULTADOS y DISCUSIÓN

El 55% de la muestra correspondió a varones y 45% a mujeres. La distribución porcentual por edad, se presenta en la figura 2.

La figura 3 muestra el porcentaje de la muestra que consume frutas y verduras en forma adecuada, diferenciados según genero. El 13% encontrado, contrasta con los resultados de la Encuesta Calidad de Vida que describe que el 47% de la población chilena consume frutas y verduras según lo recomendado. El 92,1% de los entrevistados refirió consumir ocasionalmente lácteos y 47,3% consume ocasionalmente pescados, sin embargo solo un pequeño porcentaje consume el mínimo recomendado de estos productos (figura 4).

Las bebidas azucaradas se utilizaron para valorar el consumo de azúcar (contienen entre 110 y 120 gramos/litro). Se acepta una ingesta diaria de azúcar que no sobrepase el 10% de las calorías totales, lo que equivale a un máximo de 55 gramos por día (10). El 35,1% de los varones y el 17,4% de las mujeres consumían al menos ½ litro diario de bebidas de este tipo, lo que supera sin considerar otras fuentes alimentarias de azúcar, la ingesta límite recomendada (figura 5). En la figura 6 se presenta el porcentaje de los

alumnos encuestados que refieren haber consumido dos o mas veces durante la última semana alimentos ricos en grasa y/o de alta densidad calórica. En la Encuesta Calidad de Vida 2000, un 26% de la población afirmó un consumo de al menos dos veces por semana de alimentos de una lista similar.

Según la definición del MINSAL un 61% de los sujetos resultó ser sedentario (figura 7). En la encuesta nacional de salud, el sedentarismo en un grupo etáreo similar (17 a 24 años) alcanzó un 82%. Se destaca que entre el total de los estudiantes encuestados de la PUCV, un 53% no realiza ejercicio. Algo más de la mitad de ellos expresó que su mayor motivo de su inactividad era la falta de tiempo, lo que debiera ser un factor a considerar al ofertar alternativas de ejercicio en un programa para universitarios (figura 8).

Para el análisis de la condición nutricional se consideró normales a sujetos con IMC entre 18.5 y 24.9, sobre peso a aquellos con IMC entre 25 y 29.9 y obesos a quienes resultaron con IMC superior a 30. En la muestra estudiada la mayor parte presentó una condición de normalidad (figura 9). Aunque la cifra de 4,7% de obesidad parece un porcentaje relativamente bajo para una población adulta, sumados todos los sujetos con algún grado de exceso de peso (sobre peso y obesidad) señala un 26,6% de la muestra, valor muy similar a lo encontrado para el estrato de 17 a 24 años de la Encuesta Nacional de Salud.

CONCLUSIONES

En conjunto, un escaso porcentaje de los alumnos encuestados presenta hábitos de alimentación saludable, predominando en la mayoría un bajo consumo de frutas, verduras, lácteos y pescados y un consumo excesivo de azúcar y alimentos grasos. En hábitos de actividad física, predomina el sedentarismo, preocupando la inactividad total de la mayoría. Ambas situaciones se reflejan en cifras elevadas de sobrepeso, sin un aparente impacto sobre los niveles de obesidad. Se plantea el interés de precisar en un estudio prospectivo si la condición nutricional se deteriora progresivamente al persistir este patrón de hábitos de mala alimentación y sedentarismo durante el periodo de vida universitaria.

Agradecimientos: Esta investigación fue posible por el apoyo y financiamiento de la Dirección de Asuntos Estudiantiles de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, dentro de su programa de Fondo de Investigación para una Universidad Saludable (FIUS), PUCV Chile 2005.

REFERENCIAS

1. Vio F, Albala C, Crovetto M. Promoción de salud en la transición epidemiológica de Chile. Rev Chil Nutr 2000; 27(1): 21-29.
2. Vio F, Albala C. Epidemiología de la obesidad en Chile. Rev Chil Nutr 2000; 27: 97-112.
3. Muzzo S. Evolución de los problemas nutricionales en el mundo. El caso de Chile. Rev Chil Nutr 2002; 29 (2): 78-85.

4. Jadue L, Vega J, Escobar M Factores de riesgo para enfermedades no transmisibles: metodología y resultados globales de la encuesta de base del programa Carmen. Rev Méd Chil 1999; 127: 1004-1013.
5. MINSAL. Encuesta nacional de salud Chile 2003. Disponible en: http://epi.minsal.cl/epi/html/invest/ENS/ENS_mayo2004.pdf (Consultado en Junio 2007).
6. MINSAL. Metas intersectoriales del Plan Estratégico de Promoción de la Salud. 2000, Santiago. Chile.
7. Lange I, Vio F. Guia para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior. 2006, MINSAL, Santiago. Chile.
8. Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra. Suiza. 2004
9. MINSAL. Normas, Manuales y Guías de Nutrición. Santiago. Chile. 2007
10. Zacarías I, Vera G. Selección de alimentos, uso del etiquetado nutricional para una alimentación saludable. Manual de consulta para profesionales de la salud. MINSAL 2005. Disponible en:
www.minsal.cl/ici/nutricion/etiquetado_nutricional/manual_etiquetado.pdf
(Consultado en Junio 2007).
11. MINSAL. Primera encuesta nacional de calidad de vida y salud 2000. Disponible en: <http://epi.minsal.cl/epi/html/sdesalud/cdevid/cdvriesg.ppt>
(Consultado en Junio 2007).

RESUMEN

Chile está viviendo una transición epidemiológica caracterizada por un incremento de enfermedades crónicas relacionadas con una mala alimentación y sedentarismo. Ante esta realidad existe la necesidad de promover hábitos de vida saludable, en particular en la educación universitaria, donde se sobreponen el sistema escolar y la formación profesional. En este estudio se encuestaron aleatoriamente 321 alumnos de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, requiriendo acerca de hábitos alimenticios y de actividad física. Se valoró su condición nutricional a través del cálculo del IMC. Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes presenta un bajo consumo de frutas, verduras, lácteos y pescados y un excesivo consumo de azúcar y alimentos grasos. Más de 60% de sujetos son sedentarios y 26% presentan sobrepeso y obesidad. Los hábitos evaluados en esta población de jóvenes, proyectan alta incidencia de obesidad y enfermedades crónicas relacionadas en su vida adulta.

Palabras clave: hábitos alimentarios, ejercicio, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Chile is living a nutritional and health transition characterized by an increase in chronic diseases, most of them related to eating patterns and physical inactivity, requiring to promote healthful lifestyles, specially in the university student population. In this study 321 students from the Catholic University of Valparaiso, were randomly selected and surveyed about nutritional and physical activity patterns. Nutritional status was classified according to their BMI. The results revealed that most of the students present a low consumption of fruits, vegetables, dairy products and fish, and an excessive sugar and fat consumption. More than 60% of subjects were sedentary and 26% were overweight or obese. The habits evaluated in this population of young people, project high incidence of obesity and chronic diseases in their adult life.

Key words: eating pattern, exercise, university students.