

43

ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

PHYSICAL ACTIVITY AND EATING HABITS IN THE CONTEXT OF EDUCATION IN STUDENTS OF THE HERMILIO VALDIZÁN NATIONAL UNIVERSITY

Marlene Luz Villanes Rivera¹

E-mail: marlevr2009@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9216-017X>

Tomasa Verónica Cajas Bravo¹

E-mail: verónica-caja@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8939-3733>

Juvita Dina Soto Hilario¹

E-mail: jdinasoto@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5859-0654>

Alexander Frank Pasquel Cajas¹

E-mail: apasquel89@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0603-0329>

¹Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco, Perú

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Villanes Rivera, M. L., Cajas Bravo, T. V., Soto Hilario, J. D. & Pasquel Cajas, A. F. (2022). Actividad física y hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. *Revista Conrado*, 18(S4), 374-382.

RESUMEN

El objetivo general del estudio fue determinar el nivel de Actividad Física (AF) y los hábitos alimentarios (HA) en estudiantes en el contexto de la educación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Los objetivos específicos fueron: analizar el nivel de AF que realizan los estudiantes en el contexto de la educación en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán e identificar los HA en estudiantes en el contexto de la educación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y nivel descriptivo. La población fue de 7857 estudiantes de diferentes escuelas de la universidad. La muestra fueron 367 estudiantes de la universidad. Se diseñaron dos cuestionarios, uno para la variable AF con 24 preguntas y otro para la variable HA con 33 preguntas. Los cuestionarios se validaron mediante el juicio de cinco expertos y su confiabilidad se calculó a través del coeficiente Alfa de Cronbach, resultando $\alpha=0.874$ para AF y $\alpha=0.816$ para HA. La información se recopiló de forma virtual mediante correo electrónico y WhatsApp. Los datos se analizaron desde el ámbito descriptivo e inferencial, concluyéndose que para los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán el nivel de AF es bajo y los HA son inadecuados.

Palabras clave:

Actividad física, hábitos alimentarios, nivel, contexto

ABSTRACT

The general objective of the study was to determine the level of Physical Activity (PA) and eating habits (HA) in students in the context of education at the Universidad Nacional Hermilio Valdizán. The specific objectives were: to analyze the level of PA performed by students in the context of education at the Hermilio Valdizán National University and to identify HA in students in the context of education at the Hermilio Valdizán National University. The study had a quantitative approach, non-experimental design and descriptive level. The population was 7857 students from different schools of the university. The sample was 367 university students. Two questionnaires were designed, one for the AF variable with 24 questions and the other for the HA variable with 33 questions. The questionnaires were validated through the judgment of five experts and their reliability was calculated through Cronbach's Alpha coefficient, resulting in $\alpha=0.874$ for AF and $\alpha=0.816$ for HA. The information was collected virtually via email and WhatsApp. The data was analyzed from the descriptive and inferential scope, concluding that for the students of the Hermilio Valdizán National University the PA level is low and the HA are inadequate.

Keywords:

Physical activity, eating habits, level, context

INTRODUCCIÓN

A raíz de la aparición de la pandemia de Covid-19 las personas se vieron forzadas al aislamiento social y al confinamiento, con la finalidad de evitar la propagación del virus. En consecuencia, el sedentarismo se volvió parte de la vida diaria, siendo que se dejaron de hacer actividades como caminar, correr y ejercitarse. Esto pudo acarrear consecuencias en la salud, considerando que la actividad física es fundamental para el ser humano. Asimismo, la modificación de los hábitos alimentarios hace que las personas aumenten de peso, pudiendo llegar a la obesidad y permitiendo que se desarrollen enfermedades de forma más fácil. Ciertamente, este panorama lo sufrieron los estudiantes universitarios, dado que los centros de estudios fueron cerrados a causa de la pandemia, ocasionando un cambio total en su normalidad, dado que disminuyeron su actividad física y sus hábitos alimentarios fueron afectados.

Dentro de este marco, Chales & Merino (2019) señalan que las universidades desempeñan un rol importante en la adquisición de conocimientos, comportamientos y actitudes que contribuyen en el desarrollo de los individuos, desde el enfoque integrador de sus características biológicas y psicosocial. De tal manera, la identificación de estos procesos, en especial en la población joven, puede influir directamente en la salud, bienestar y calidad de vida de las personas. En este sentido, Rodríguez et al. (2018) señala que la fase universitaria es vital en la obtención de hábitos saludables para el ser humano, considerando que está demostrado que los estudiantes transitan desde una rutina de actividad física (AF) en la niñez y adolescencia, a su disminución y aumento del sedentarismo en la etapa universitaria.

Por otra parte, Concha et al. (2018) expone que la AF y el exceso de peso son factores que contribuyen con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, considerando que existen estudios que afirman que la inactividad física incrementa sustancialmente en la transición de la adolescencia a la edad adulta, es importante precisar los potenciales factores de riesgo relacionados con esta prevalencia. A pesar de esto, Gómez, Sánchez & Labisa (2020) señala que hasta el momento existen diferencias entre los autores acerca de la influencia de los entornos universitarios en la conducta de los estudiantes con respecto a la AF y el uso de su tiempo libre.

De igual manera, un aspecto que puede influir en la AF de una persona, es la motivación, término que engloba un delicado proceso personal en el actúan diferentes variables entre sí, que pueden ayudar a entender la conducta de una persona cuando realiza algún tipo de AF

(Castañeda et al., 2018). Al mismo tiempo, Aucancela et al. (2020) señala que la AF mejora la calidad de vida, además del ánimo de las personas, incentivando la integración social. A diferencia de la inactividad física, que se ubica como uno de los factores de riesgo más importantes de diferentes enfermedades, además de ser una de las principales causas del sobrepeso.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la AF es cualquier forma de movimiento del cuerpo humano generado por los músculos esqueléticos y que tenga un consumo de energía. La AF está relacionada con todo movimiento, incluyendo los realizados en momentos de ocio, como trasladarse a lugares y desde ellos, o los que forman parte del desempeño laboral de una persona. Según sus reportes, a nivel mundial el 28% de los adultos mayores de 18 años, no fueron lo adecuadamente activos en el año 2016. Esto indica que no siguieron su sugerencia de realizar por lo menos 150 minutos de AF a la semana.

Asimismo, la OMS (2022) señala que los beneficios de la AF incluyen la prevención y control de enfermedades no transmisibles, como enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes y algunas formas de cáncer. Además, puede prevenir la hipertensión, ayudar a controlar el peso corporal, fortalecer la salud mental, así como la calidad de vida. De la misma forma, Perea et al. (2019) expone que la AF tiene beneficios en el sistema neurológico, así como influencia en cuadros de ansiedad y depresión, además puede disminuir el riesgo de demencia, mejorar la función cognitiva y minimizar las posibilidades de accidentes cerebrovasculares.

Según el Ministerio de Salud de Uruguay y la Organización Panamericana de la Salud (2017), la AF para la salud se clasifica en: Actividades referidas al trabajo cardiovascular, como trotar, caminar, andar en bicicleta, bailar o practicar fútbol. Actividades asociadas con el desarrollo de fuerza o resistencia muscular, como levantar pesas, saltar o subir escaleras. Actividades vinculadas con la mejora de la flexibilidad, como girar, estirarse o doblarse. Por último, están las actividades concernientes a la coordinación del cuerpo, como jugar con pelota o bailar.

Hay que mencionar, que para medir la variable AF se deben considerar las siguientes dimensiones: actividad física baja, actividad física moderada y actividad física vigorosa. Al respecto de la AF baja, la OMS (2010) señala que se refiere a la requerida por personas con baja formación física, por lo que sus necesidades de AF son menores. Para el Ministerio de Salud de Uruguay y la Organización Panamericana de la Salud (2017), la AF moderada necesita de trabajo físico moderado que aumente de manera

palpable el ritmo cardíaco. Asimismo, señala que la AF vigorosa o intensa, demanda un gran esfuerzo, ocasionando respiración rápida e incremento considerable de la frecuencia cardíaca, además de aumento del calor corporal.

Para Díaz et al. (2021), el ingreso a la educación superior transforma el estilo de vida de las personas, siendo que las decisiones se toman de forma más independiente, ya sea la manera de alimentarse, el uso de dispositivos electrónicos, el aumento de responsabilidades, la influencia de los amigos y la búsqueda de integración social. En este sentido, el desarrollo de AF está asociado al estrato socioeconómico, el sexo, el uso de transporte y de dispositivos electrónicos, entre otros. Asimismo, los hábitos alimentarios son influenciados por el déficit de tiempo, los factores socioeconómicos, las preferencias de alimentación y el sexo, entre otros.

Al hablar de hábitos alimentarios (HA), es necesario destacar que son comportamientos adquiridos por las personas a través de la repetición de acciones relacionadas con la alimentación. En el caso de los estudiantes universitarios, los HA se distorsionan por la adopción ocasional de prácticas poco saludables que pueden acarrear efectos en su salud (Fernández & López, 2019). La alimentación es considerada un proceso donde intervienen una gran cantidad de factores, con consecuencias en el estado nutricional e influenciado por los HA y el estilo de vida, que en los estudiantes universitarios por lo general no son saludables (Hernández et al., 2020).

Para la FAO (2022), los HA son un conjunto de conductas que determinan como las personas o grupos eligen, preparan e ingieren los alimentos, condicionados por la disponibilidad, el grado de instrucción alimentaria y el acceso a los mismos. En la mayoría de los países, las condiciones sociales y culturales tienen una gran incidencia en lo que las personas comen, la forma de preparar los alimentos y sus preferencias. En tal sentido, Lapo et al. (2019) señala que el conocimiento exacto de la cultura alimentaria es un aspecto fundamental para determinar los factores que inciden en los HA de los estudiantes universitarios.

Definitivamente el ingreso a la educación superior es una fase importante donde se generan cambios en la vida de las personas, con el consecuente efecto en la salud como el sobrepeso y la obesidad. Por consiguiente, la dieta de los estudiantes universitarios representa un reto, considerando los factores de tiempo, dedicación, nivel económico y social que pueden incidir en los HA (Zambrano, Domínguez & Macías, 2019). Por lo tanto, cuando se estudian los HA se debe visualizar el panorama completo que hace que los estudiantes universitarios consuman

determinados alimentos. Es por esto que para medir la variable HA se distinguen las siguientes dimensiones: frecuencia de consumo de comidas principales, horario de consumo de alimentos, lugar donde consume sus alimentos, lugar donde consume sus alimentos, tipo de comida, consumo de refrigerios, consumo de bebidas y frecuencia de consumo (Pereira & Salas, 2017).

En general, los HA y la AF que forman parte de una vida saludable, son de vital importancia para evitar la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles, los cuales deben fomentarse a temprana edad. En tal sentido, se espera que los estudiantes universitarios adopten HA saludables y altos niveles de AF, con el objetivo de lograr una adultez saludable. Considerando que niveles de AF adecuados y HA saludables, causan efectos favorables su rendimiento cognitivo y académico (Díaz, 2018).

Atendiendo a las consideraciones anteriormente descritas, se plantea la ejecución del presente estudio con el objetivo de determinar el nivel de AF y los HA en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de AF y los HA en estudiantes en el contexto de la educación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Asimismo, los objetivos específicos fueron los siguientes: i) analizar el nivel de AF que realizan los estudiantes en el contexto de la educación en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán; ii) Identificar los HA en estudiantes en el contexto de la educación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Desde el ámbito metodológico, el estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, tomando en cuenta que emplearon instrumentos para el cálculo y comparación de datos, cuya evaluación necesita de la adopción de modelos matemáticos (Palella & Martins, 2012). Por otra parte, el estudio se corresponde con un diseño no experimental, siendo que las variables y dimensiones se analizaron en su ambiente natural, es decir, no se manipularon de forma intencional, visualizándose los hechos como sucedieron (Palella & Martins, 2012). Según el nivel, el estudio fue descriptivo, que de acuerdo con Arias (2012), es aquella donde se caracteriza un suceso, fenómeno o sujeto, con el objetivo de determinar su conducta.

El universo de estudio, determinado por un conjunto finito o infinito de elementos o individuos con características semejantes, para los cuales los resultados serán aplicables (Arias, 2012), estuvo constituido por 7857 estudiantes de las diferentes escuelas profesionales de la

Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Adicionalmente se realizó un muestreo probabilístico aleatorio, mediante la escogencia de una porción representativa y determinada de la población, considerando que todos los sujetos poseen igual probabilidad de ser seleccionados (Arias, 2012). En este caso en el muestreo se consideraron los siguientes aspectos: población, nivel de confianza, probabilidad de éxito, probabilidad de fracaso y límite de error muestral, en consecuencia, se obtuvo una muestra de 367 estudiantes de diferentes escuelas profesionales de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Como técnica e instrumento, se emplearon la encuesta y el cuestionario. En este sentido, se diseñó un cuestionario para cada variable, en el caso de la variable AF el cuestionario constó de 24 preguntas, cada una con cuatro opciones de respuesta. Para la variable HA el cuestionario contó con 33 preguntas, igualmente con cuatro opciones de respuesta.

Por otra parte, se realizó la validación de los cuestionarios, con el objetivo de determinar la pertinencia, relevancia, constructo y claridad de las preguntas, esto mediante el juicio de cinco expertos, lo cual dio como resultado el juicio de Aplicable. Asimismo, se determinó la confiabilidad de los cuestionarios, a través de la aplicación de una prueba piloto a 35 estudiantes que no formaban parte de la muestra, obteniéndose un coeficiente Alfa de Cronbach $\alpha=0.874$ para la variable AF y $\alpha=0.816$ para la variable HA, por lo tanto, se confirmó que los cuestionarios son confiables.

Para recopilar la información, los cuestionarios se enviaron de forma virtual a los estudiantes con la aplicación Google forms, a través de diferentes aplicaciones como correo y WhatsApp. Posteriormente los datos se tabularon utilizando los softwares Microsoft Excel 2016 y SPSS versión 25. Luego se estudiaron y analizaron los resultados desde el punto de vista descriptivo e inferencial, con la meta de establecer el nivel de AF y los HA en estudiantes en el contexto de la educación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

RESULTADOS

Datos sociodemográficos

Como parte del estudio se recopilaron los datos sociodemográficos de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán tabla 1. En este sentido, se constató que al respecto de la edad, el 33% de los estudiantes se ubica en el rango de 17 a 20 años, el 36% se ubica en el rango de 21 a 24 años, el 19% está entre los 25 a 29 años, el 7% tiene entre 30 a 35 años y el 5% tiene más de 36 años.

En cuanto al sexo de los estudiantes, el 48.2% son mujeres y el 51.8% son hombres. Al respecto del nivel socioeconómico, el 0.3% es de estrato alto, el 33.0% de estrato medio, el 1.6.0% de estrato medio-alto, el 32.1% pertenece al estrato medio-bajo y el 33.0% se ubica en el estrato bajo. Por otra parte, en relación al ciclo de estudio, el 2.5% son del 1er ciclo, el 6.5% del 2do ciclo, el 21.0 del 3er ciclo, el 5.2% del 4to ciclo, el 9.3% del 5to ciclo, el 4.4% del 6to ciclo, el 15.8% del 7mo ciclo, el 7.9% del 8vo ciclo, el 15.8% son del 9no ciclo, el 7.6% del 10mo ciclo, el 0.5% del 11vo ciclo, el 1.5% son del 12vo ciclo, el 1.5% del 13vo ciclo y el 0.5% del 14vo ciclo.

Tabla 1. Información sociodemográfica de los estudiantes universitarios

Edad	Frecuencia (n)	% Frecuencia	% Frecuencia acumulada
De 17 a 20 años	121	33.0	33.0
De 21 a 24 años	131	36.0	69.0
De 25 a 29 años	69	19.0	88.0
De 30 a 35 años	27	7.0	95.0
De 36 en adelante	19	5.0	100.0
Total	367	100.0	
Sexo	Frecuencia (n)	% Frecuencia	% Frecuencia acumulada
Femenino	177	48.2	48.2
Masculino	190	51.8	100.0
Total	367	100.0	
Nivel socioeconómico	Frecuencia (n)	% Frecuencia	% Frecuencia acumulada
Alto	1	0.3	0.3
Medio	121	33.0	33.3
Medio-alto	6	1.6	34.9
Medio-bajo	118	32.1	67.0
Bajo	121	33.0	100.0
Total	367	100.0	
Ciclo de estudio	Frecuencia (n)	% Frecuencia	% Frecuencia acumulada
1er ciclo	9	2.5	2.5
2do ciclo	24	6.5	9.0
3er ciclo	77	21.0	30.0
4to ciclo	19	5.2	35.2
5to ciclo	34	9.3	44.5
6to ciclo	16	4.4	48.9
7mo ciclo	59	15.8	64.7
8vo ciclo	29	7.9	72.6
9no ciclo	58	15.8	88.4
10mo ciclo	28	7.6	96

11vo ciclo	2	0.5	96.5
12vo ciclo	5	1.5	98.0
13vo ciclo	5	1.5	99.5
14vo ciclo	2	0.5	100.0
Total	367	100.0	

Análisis descriptivo

El análisis descriptivo de la variable actividad física indica que el 63.5% de los estudiantes encuestados tiene un nivel bajo, el 25.3% tiene un nivel moderado y el 11.2% un nivel vigoroso, tal como se presenta en la tabla 2. Estos resultados reflejan que los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán practican muy poca actividad física, lo cual puede repercutir en su salud. Considerando que por lo general en las universidades la actividad física no se encuentra incluida como parte del currículo de las carreras profesionales que dictan.

Tabla 2. Nivel de la variable actividad física

Variable	Actividad física			
	Nivel	Frecuencia (n)	% Frecuencia	% Frecuencia acumulada
Baja		233	63.5	63.5
Moderada		93	25.3	88.8
Vigorosa		41	11.2	100.0
Total		367	100.0	

Con respecto a la dimensión actividad física baja, el análisis descriptivo arrojó que el 57.2% de los estudiantes opina que existe nivel bajo, el 24.5% nivel medio y el 18.3% nivel alto. En referencia a la dimensión actividad física moderada, el 60.8% de los estudiantes reporta que existe nivel bajo, el 23.2% nivel medio y el 16.0% nivel alto. Finalmente, en la dimensión actividad física vigorosa, tal como se observa en la tabla 3, los resultados descriptivos indican que el 60.0% señala que existe nivel bajo, el 26.4% nivel medio y el 13.6% nivel alto.

Tabla 3. Nivel de las dimensiones de la variable actividad física

Dimensión	Actividad física baja		Actividad física moderada		Actividad física vigorosa		
	Nivel	F (n)	F (%)	F (n)	F (%)	F (n)	F (%)
Bajo		210	57.2	223	60.8	220	60.0
Medio		90	24.5	85	23.2	97	26.4
Alto		67	18.3	59	16.0	50	13.6
Total		367	100.0	367	100.0	367	100.0

Al respecto de la variable hábitos alimentarios, los hallazgos del estudio descriptivo indican que el 60.0% de los estudiantes encuestados reportan nivel inadecuado, el 25.5% nivel regular y el 14.5% nivel adecuado, como se observa en la tabla 4. Los hallazgos demuestran que los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán tienen conductas poco saludables como ayuno continuo, ingesta de alimentos con alta densidad energética, así como bajo consumo de frutas y verduras.

Tabla 4. Nivel de la variable hábitos alimentarios

Variable	Hábitos Alimentarios		
Nivel	Frecuencia (n)	% Frecuencia	% Frecuencia acumulada
Inadecuado	220	60.0	60.0
Regular	94	25.5	85.5
Adecuado	53	14.5	100.0
Total	367	100.0	

De la misma forma, los resultados del análisis descriptivo de la dimensión horario de consumo de alimentos tabla 5, muestran que el 58.6% de los estudiantes opinan que existe nivel inadecuado, el 24.5% nivel regular y el 16.9% nivel adecuado. Acerca de la dimensión lugar de consumo de alimentos, el 57.3% de los estudiantes señala que existe nivel inadecuado, el 23.4% nivel regular y el 19.3 nivel adecuado. En cuanto a la dimensión tipo de comida, el 58.8% de los estudiantes opina que existe nivel inadecuado, el 24.3% nivel regular y el 16.9% nivel adecuado. Para la dimensión consumo de refrigerios, los resultados descriptivos confirman que para el 57.8% de los estudiantes existe nivel inadecuado, para el 26.2% existe nivel regular y para el 16.0% existe nivel adecuado. En relación con la dimensión consumo de bebidas, el 59.4% de los estudiantes reportan nivel inadecuado, el 24.8% nivel regular y el 15.8% nivel adecuado. Por último, en la dimensión frecuencia de consumo, el 60.5% de los encuestados señala que existe nivel inadecuado, el 25.3% nivel regular y el 14.2% nivel adecuado.

Tabla 5. Nivel de las dimensiones de la variable hábitos alimentarios

Dimensión	Horario de consumo de alimentos		Lugar de consumo de alimentos		Tipo de comida		Consumo de refrigerios		Consumo de bebidas		Frecuencia de consumo	
	F (n)	F (%)	F (n)	F (%)	F (n)	F (%)	F (n)	F (%)	F (n)	F (%)	F (n)	F (%)
Inadecuado	215	58.6	210	57.3	216	58.8	212	57.8	218	59.4	222	60.5
Regular	90	24.5	86	23.4	89	24.3	96	26.2	91	24.8	93	25.3
Adecuado	62	16.9	71	19.3	62	16.9	59	16.0	58	15.8	52	14.2
Total	367	100.0	367	100.0	367	100.0	367	100.0	367	100.0	367	100.0

Análisis Inferencial

Para el objetivo específico 1 se establecieron las hipótesis respectivas, donde la hipótesis específica alterna 1 (H1) señala que los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán tienen un nivel bajo de actividad física en el contexto de la educación y la hipótesis nula (H0) señala que los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán no tienen un nivel bajo de actividad física en el contexto de la educación. En este sentido, se realizó la contrastación con la implementación de la técnica de corte de stanones, logrando los resultados descritos en la tabla 6.

Tabla 6. Datos inferenciales de la variable actividad física

Media	Desviación estándar	n1
21.96	4.451	21.96-0.75(4.451) =19

De acuerdo a las puntuaciones obtenidas para la variable actividad física, mediante el programa SPSS vs 25, se obtiene la tabla 7. De esta manera se confirma la hipótesis específica alterna 1 (H1) y se niega la hipótesis nula (H0), en otras palabras, los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán tienen un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación.

Tabla 7. Puntuación de la actividad física

Rango	Puntaje
Actividad física baja	[00 - 19>
Actividad física moderada	[19 - 27>
Actividad física vigorosa	[27 - +

De igual manera, para el objetivo específico 2 se estableció la hipótesis específica alterna 2 (H2), que afirma que los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán poseen inadecuados hábitos alimentarios en el contexto de la educación y la hipótesis nula (H0) señala que los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán no poseen inadecuados hábitos alimentarios en el contexto de la educación. Por consiguiente, se realizó la comprobación mediante la aplicación de la técnica de corte de stanones, obteniendo los hallazgos mostrados en la tabla 8.

Tabla 8. Datos inferenciales de la variable actividad física

Media	Desviación estándar	n1
78.12	7.528	78.12-0.75(7.528) =72

El rango de puntuaciones obtenidas para la variable hábitos alimentarios, mediante el programa SPSS vs 25, se presenta en la siguiente tabla 9. En consecuencia, se acepta la hipótesis específica alterna 2 (H2) y se niega la hipótesis nula (H0), es decir se confirma que los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán tienen inadecuados hábitos alimentarios en el contexto de la educación.

Tabla 9. Puntuación de los hábitos alimentarios

Rango	Puntaje
Inadecuados hábitos alimentarios	[00 - 72>
Regular hábitos alimentarios	[72 - 84>
Adecuados hábitos alimentarios	[84 - +

Para analizar el objetivo general desde el ámbito inferencial, se establecieron las hipótesis respectivas. En este caso la hipótesis general alterna (Hg) indica que los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentan hábitos alimentarios inadecuados y un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación y la hipótesis nula (H0) expresa que los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán no presentan hábitos alimentarios inadecuados y un bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación. Finalmente, los resultados obtenidos precisan que se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis general alterna (Hg). Por lo tanto, se confirma que los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentan hábitos alimentarios inadecuados y bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación.

DISCUSIÓN

El estudio descriptivo de la variable actividad física, confirmó que la mayoría de los estudiantes (63.5%) encuestados practica bajo nivel de AF. Considerando que un bajo nivel de AF puede ocasionar problemas de salud, presentes por lo general en un gran número de estudiantes universitarios, trayendo como consecuencia la aparición de enfermedades no transmisibles, sobrepeso y obesidad. Se deben implementar estrategias que permitan contrarrestar esta situación.

Estos hallazgos se contraponen con los de Concha et al. (2018), en cuyo estudio el nivel de actividad física de los estudiantes resultó ser 57.8% nivel de AF moderado/alto, mientras que el 42.2% presentó bajo nivel de AF. Aunado a esto, el ser del sexo masculino, tener hábitos

de fumador, antecedentes de lesiones músculo esquelética y nivel bajo de AF, está relacionado con una mayor posibilidad de tener sobrepeso. Además, ser mayor de 21 años, tener un comportamiento sedentario, ser obeso, presentar antecedentes de lesiones músculo esquelética, ingerir comida chatarra y disponer de una mayor cantidad de tiempo para estudiar, está vinculado con bajo nivel de AF.

En cuanto a las tres dimensiones de la variable actividad física, el análisis descriptivo demostró que para el caso de la dimensión actividad física moderada, la mayoría de los estudiantes (57.2%) posee bajo nivel de AF. Al respecto de la dimensión actividad física moderada, la mayoría de los estudiantes (60.8%) presenta bajo nivel de AF. De igual manera, para la dimensión actividad física vigorosa, el 60.0% de los estudiantes reporta bajo nivel de AF.

Estos resultados se asemejan a los de Díaz (2018), en cuyo estudio se determinó que el 53.3% de las mujeres presentan bajo nivel de AF, asimismo el 29.3% de los hombres reportó bajo nivel de AF. Por otro lado, se constató que a medida que aumenta la edad de los estudiantes, la actividad física tiende a aumentar tanto en hombre como en mujeres. De igual forma se observó que el nivel de AF moderado resultó ser similar en ambos sexos, en todos los rangos de edades.

Para la variable hábitos alimentarios, el estudio descriptivo confirmó que la mayoría de los estudiantes (60.0%) posee nivel inadecuado de HA. En este sentido, los adultos jóvenes universitarios constituyen un grupo característico para la adopción de HA saludables. En esta etapa, las personas manejan una independencia y cierta autonomía, por las responsabilidades que deben asumir para enfrentar el entorno universitario, por lo tanto, es en esta fase donde se deben fortalecer los HA saludables.

Al analizar estos hallazgos se constata su semejanza con los de Chales & Merino (2019), quienes en su trabajo confirmaron que casi el 97% de los estudiantes no practican hábitos alimentarios saludables. Además, el autor evaluó otras conductas de los jóvenes a la hora de comer, entre ellas analizó que alrededor del 98% de los encuestados afirma no vomitar o ingerir laxantes luego de comer en exceso. Por su parte, los resultados de Díaz (2018) indican que los hábitos alimentarios de los estudiantes no varían según el semestre. Sin embargo, observó que, de acuerdo al sexo, los hombres ingieren más bebidas azucaradas, carnes y huevos, mientras que las mujeres consumen más alimentos azucarados, frutas y verduras.

Acerca de las seis dimensiones de la variable HA, el estudio descriptivo corroboró que, para el caso de la dimensión horario de consumo de alimentos, el 58.6% de los

estudiantes presenta nivel inadecuado. De forma similar, para el resto de las dimensiones lugar de consumo de alimentos, tipo de comida, consumo de refrigerios, consumo de bebidas y frecuencia de consumo, la mayoría de los estudiantes (57.3%, 58.8%, 57.8%, 59.4 y 60.5%, respectivamente) presentaron nivel inadecuado de HA.

De manera similar, Díaz et al. (2021) en su estudio evalúa los hábitos alimentarios de los estudiantes, considerando diferentes aspectos. En el caso de la cena, el autor confirmó que el 94% de los hombres tiende a consumir la cena, y esta consideración aumenta de acuerdo al semestre. Los estudiantes que ingieren la comida a diferentes horas, presentan mayor carga académica. El mayor consumo de cereales se reporta en los hombres (54%), carne y huevo (53%) y las verduras se incrementa de acuerdo al nivel socioeconómico.

Dentro de este marco, hay similitud con los hallazgos de (Fernández & López, 2019), quien determinó en su trabajo que el 45% de los estudiantes afirma que tienen una dieta regular, el 35% considera que es buena, el 10.5% que es mala, el 5.8% que es muy buena, mientras que el 3.6% opina que es excelente.

CONCLUSIONES

Se determinó que la mayoría de los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán tienen un bajo nivel de actividad física. La inactividad física, el sedentarismo, así como el uso discriminado del alcohol y el cigarrillo, son los factores de riesgo más frecuentes para la aparición de problemas metabólicos y enfermedades no transmisibles. Por consiguiente, los estudiantes universitarios que practican un nivel moderado/alto de AF presentarán mejores condiciones de salud física y mental.

Se confirmó que presentan tres niveles de actividad física: AF baja, AF moderada y AF vigorosa. En este sentido, la mayoría de los estudiantes tienen un bajo nivel de actividad física. Las actividades físicas realizadas por los estudiantes universitarios están influenciadas por el sedentarismo, en otras palabras, no se planifica la AF de forma continua y periódica, que involucre el compromiso y la disciplina para hacerlo.

Los estudiantes tienen un nivel inadecuado de hábitos alimentarios. Los hábitos alimentarios de una persona están determinados por una serie de factores, dentro de los que se destacan la falta de tiempo, los factores socioeconómicos, las preferencias de alimentación y el sexo.

Se constató que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel inadecuado en el consumo de alimentos, lugar de consumo de alimentos, tipo de comida, consumo de refrigerios, consumo de bebidas y frecuencia de

consumo. Las conductas alimenticias de los estudiantes universitarios sufren cambios constantemente, siendo que son afectados por diversos factores, como disposición de tiempo, acceso a los alimentos y nivel socioeconómico. Considerando que la alimentación es uno de los aspectos más importantes que determinan la salud de las personas, ocupa un papel fundamental en el desarrollo físico y mental, así como el rendimiento físico y cognitivo. Se deben modificar los hábitos alimentarios, así como la elección de los alimentos por parte de los estudiantes universitarios, con la finalidad consolidar un estilo de vida saludable.

Finalmente, se precisó que los estudiantes presentan hábitos alimentarios inadecuados y bajo nivel de actividad física en el contexto de la educación. La combinación de hábitos alimentarios inadecuados y bajo nivel de actividad física en estudiantes universitarios, aumentan la probabilidad de sobrepeso, obesidad, enfermedades del corazón, además sus consecuencias en el estilo de vida de las personas. La actividad física habitual beneficia la salud corporal y mental del ser humano. En el contexto académico de los estudiantes universitarios, la actividad física regular puede influir de forma positiva en la capacidad cognitiva, rendimiento y por supuesto en el desarrollo de una vida saludable. Asimismo, los hábitos alimentarios adecuados o saludables mejoran la condición física, además minimiza la aparición de enfermedades no transmisibles.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica* (6ta. ed.). Episteme.
- Aucancela Buri, F. N., Heredia León, D. A., Ávila Mediavilla, C. M. & Bravo Navarro, W. H. (2020). La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 5(11), 163-176. doi:10.23857/pc.v5i11.1916
- Castañeda, C., Zagalaz, M., Arufe, V. & Campos Mesa, M. C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 79-89. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6194996>
- Chales Aoun, A. G. & Merino Escobar, J. M. (2019). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y Enfermería*, 25, 1-10. doi:10.4067/s0717-95532019000100212

- Concha Cisternas, Y., Guzmán Muñoz, E., Valdés Badilla, P., Lira Cea, C., Petermann, F. & Celis Morales, C. (2018). Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios. *Revista Médica de Chile*, *146*(8), 840-849. doi:http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872018000800840
- Díaz Muñoz, G. A. (2018). Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Salud Bosque*, *8*(1), 9-19. doi:https://doi.org/10.18270/rsb.v8i1.2371
- Díaz Muñoz, G. A., Pérez Hoyos, A. K., Cala Liberato, D. P., Mosquera Rentería, L. M. & Quiñones Sánchez, M. C. (2021). Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, *25*(1), 8-17. doi:10.14306/renhyd.25.1.1007
- FAO. (2022). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. https://www.fao.org/home/es
- Fernández Carrasco, M. d. & López Ortiz, M. M. (2019). Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de desarrollar diabetes en universitarios mexicanos. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, *39*(4), 32-40. doi:10.12873/3943fernandez
- Gómez Mazorra, M., Sánchez Oliva, D. & Labisa Palmeira, A. (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios Colombianos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 181-189. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243266
- Hernández Gallardo, D., Arencibia Moreno, R., Linares Girela, D., Murillo Plúa, D. C., Bosques Cotelo, J. & Linares Manrique, M. (2020). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, *27*(1), 15-22. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf
- Lapo, M. d., Campoverde Aguirre, R., Garzón, D., Xu, P. & Benítez, B. (2019). Evaluación de los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil. *Revista Empresarial*, *13*(2), 2-17. doi:https://doi.org/10.23878/empr.v13i2.161
- Ministerio de Salud de Uruguay & Organización Panamericana de la Salud. (2017). *¡A moverse! Guía de actividad física*. https://www.paho.org/es/documentos/guia-actividad-fisica-move-se
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Actividad Física*. https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity
- Parella Stracuzzi, S. & Martins Pestana, F. (2012). *Metodología de la Investigación Cuantitativa* (3era. ed.). FEDUPEL.
- Perea Caballero, A. L., López Navarrete, G. E., Perea Martínez, A., Reyes Gómez, U., Santiago Lagunes, L. M., Ríos Gallardo, P. A. & de la Paz Morales, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, *6*(2), 121-125. https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852
- Pereira Chaves, J. M. & Salas Meléndez, M. d. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal)*, *21*(3), 1-23. doi:http://dx.doi.org/10.15359/ree.21-3.12
- Rodríguez Rodríguez, F., Cristi Montero, C., Villa González, E., Solís Urra, P. & Chillón, P. (2018). Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. *Revista Médica de Chile*, *146*(4), 442-450. doi:https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872018000400442
- Zambrano Santos, R. O., Domínguez Ramírez, J. L. & Macías Alvia, A. M. (2019). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista de Salud VIVE. Revista de Investigación en Salud*, *2*(5), 92-98. doi:https://doi.org/10.33996/revistavive.v2i5.29