

CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA EN EL TRANCURSO DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO, CAMPUS CELAYA-SALVATIERRA

Ramírez-Raya, Diana Karen (1), Delgado Sandoval, Silvia del Carmen (2), Tolentino-Ferrel, María del Rosario (3).

1 Licenciatura en Nutrición, Universidad de Guanajuato, Dianyr_Raya@hotmail.com 2 Licenciatura en Nutrición, Departamento de enfermería y obstetricia, División de ciencias de la Salud e Ingeniería, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato; sdelgado@ugto.mx. 3 Licenciatura en Enfermería, Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de ciencias de la Salud e Ingeniería, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato chayotole@hotmail.com

Resumen

Introducción: los universitarios son un grupo vulnerable a caer en hábitos alimenticios pocos saludables influenciados por diferentes factores como horarios escolares, movilidad estudiantil, estado socioeconómico, influencia de la sociedad y medios de comunicación y actividades de la vida diaria. Los estudiantes de la carrera de nutrición no están exentos a dichos factores, sin embargo tienen en sus manos los conocimientos necesarios para no ser partícipes de malos hábitos. **Objetivo:** evaluar el estilo de vida de los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de los diferentes semestres de la carrera. **Materiales y Métodos:** estudio no experimental, cuantitativo, exploratorio y transversal; se seleccionaron al azar 80 alumnos de la Licenciatura en Nutrición (Campus Celaya-Salvatierra) y se evaluó su estilo de vida con el cuestionario FANTASTIC y se estableció un diagnóstico nutricional en base a su IMC. **Resultados:** El Índice de Masa Corporal promedio de los 80 alumnos de 23.01 (normal) y el 69% de los participantes tiene un IMC normal, pero en semestres más avanzados (7°) se observa una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad. En cuanto a la encuesta "Fantastic" un 68% de los estudiantes obtuvieron una calificación buena.

Abstract

Introduction: college students are a vulnerable group to fall into a few healthy eating habits influenced by different factors such as school hours, student mobility, socioeconomic status, influence of society, the media and activities of daily living. Nutrition Students are not exempt from these factors, however, they have in their hands the knowledge needed to not be partakers of bad habits. **Objective:** To evaluate the lifestyle of nutrition college students of different semesters of the career. **Materials and Methods:** non-experimental, quantitative, exploratory and cross-sectional study; randomly selected 80 students of the Bachelor of Nutrition (Campus Celaya-Salvatierra) and evaluated their lifestyle with the FANTASTIC questionnaire and a nutritional diagnosis to their BMI. **Results:** The index average body mass of 80 students was 23.01 (normal) and 69% of participants have a normal BMI but in more advanced semesters (7th) a higher prevalence of overweight and obesity is observed. As for the "Fantastic" survey 68% of students earned a good rating.

INTRODUCCIÓN

Wilson et al. definen el estilo de vida cómo el conjunto de decisiones individuales que afectan a la salud y sobre las cuales se tienen algún grado de control voluntario¹.

Los universitarios son un grupo vulnerable a caer en hábitos alimenticios pocos saludables influenciados por diferentes factores como horarios escolares, movilidad estudiantil, estado socioeconómico, influencia de la sociedad y medios de comunicación y actividades de la vida diaria²⁻⁴.

Los estudiantes de la carrera de nutrición no están exentos a dichos factores, sin embargo tienen en sus manos los conocimientos necesarios para no ser partícipes de malos hábitos⁵.

Sin embargo ir contra una cultura arraigada de hábitos, no es fácil de modificar, partiendo de esto nace la necesidad de conocer hasta donde puede intervenir el conocimiento por encima de las prácticas culturales pre establecidas.

Con dichos antecedentes, el objetivo de este protocolo es analizar por medio de la encuesta "FANTASTIC" el cambio de estilo de vida en estudiantes de licenciatura en nutrición⁶.

MATERIALES Y MÉTODOS

Estudio no experimental, cuantitativo, exploratorio y transversal; se seleccionaron al azar 80 alumnos de la Licenciatura en Nutrición (Campus Celaya-Salvatierra) y se evaluó su estilo de vida con el cuestionario auto aplicable FANTASTIC diseñado por el departamento de medicina familiar de la universidad Mc Master de Canadá, con la finalidad de apoyar a los médicos para el conocimiento de estilo de vida de sus pacientes, el cual fue traducido y validado por Rodríguez et al.

Se midió peso (Báscula OMRON HBF-514C) y talla (estadímetro portátil SECA modelo 213) para calcular Índice de Masa Corporal (IMC) y establecer el diagnóstico de nutrición de acuerdo a los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El peso promedio de los 80 alumnos encuestados y valorados es de 61.13 kg (DE 15.64), talla de 1.62 m (DE 0.07) e Índice de Masa Corporal de 23.01 (DE 5.1).

De acuerdo a su Índice de Masa Corporal la mayoría de los estudiantes (69%) presentaron un IMC normal (Figura 1); sin embargo en los semestres más avanzados (7º) se puede observar una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad (Figura 2), lo cual se esperaría fuese a la inversa al poseer los alumnos una mayor cantidad de conocimientos en el área de nutrición, pero se debiera considerar que también la carga escolar es mayor con el inicio de las estancias y prácticas profesionales lo que implica que los alumnos se pasan la mayor parte del día en la escuela y por ende no pueden comer en casa.

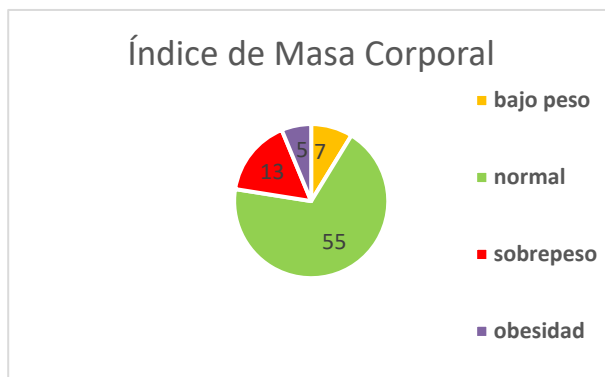


Figura 1. IMC global de los estudiantes

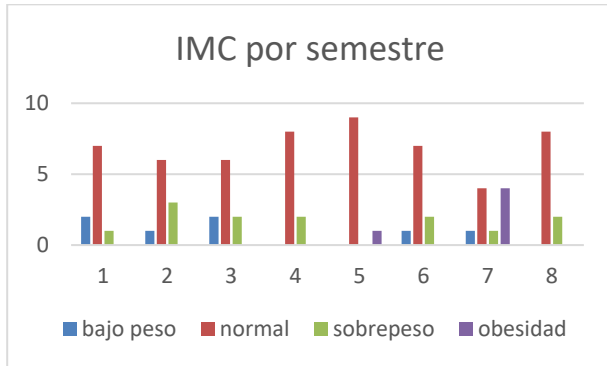


Figura 2. IMC por semestre

De acuerdo a la encuesta "Fantastic" un 68% de los estudiantes obtuvieron una calificación buena (Figura 3).

En cuanto a los resultados por semestre se muestra una mejor percepción en los primeros semestres (1° y 2°), después en 2° y 3° baja para volver a subir en 5° y 6°, pero se observa un descenso en el estilo de vida muy marcado durante los dos últimos semestres (Figura 4). Esto probablemente se debe a que la percepción del estilo de vida es subjetiva y va cambiando conforme se tienen mayores conocimientos aunados a una mayor demanda de tiempo y esfuerzo al final de la carrera evidenciados con el IMC poco saludable.

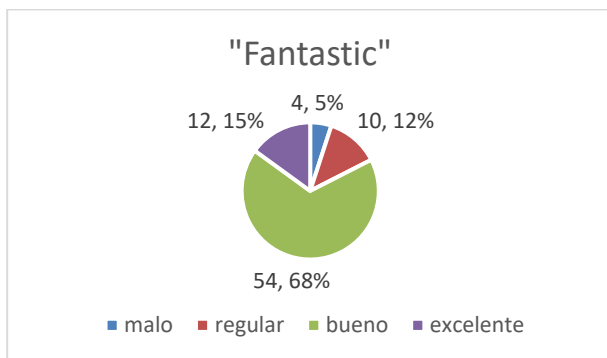


Figura 3. Resultados de encuesta "Fantastic"

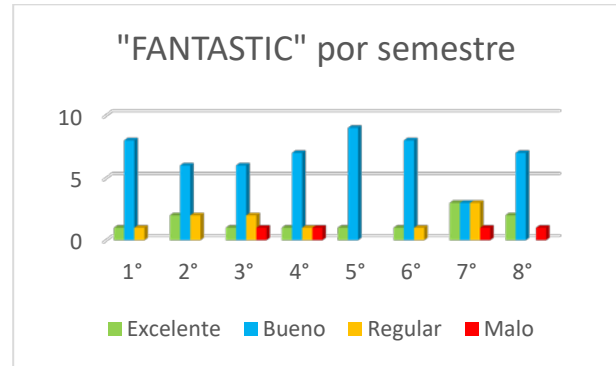


Figura 4. Resultados de encuesta "Fantastic" por semestre

CONCLUSIONES

Se esperaría que en los niveles más avanzados de la carrera, los alumnos al poseer mayores conocimientos sobre nutrición, estos se reflejaran en su estado de nutrición y en su estilo de vida, sin embargo es en los primeros semestres donde se observan mejores resultados.

AGRADECIMIENTOS

ME y AS María del Rosario Tolentino Ferrel.

PSSP. NUT. Lorena Gisela Belmont Estrada

PLN Claudia Luz Ramírez Gómez.

REFERENCIAS

1. Wilson D, Nielsen E, Ciliska D. Lifestyle Assessment: Testing the FANTASTIC Instrument. *Can Fam Physician*. 1984; 30:1527-15322. Organización Mundial de la Salud.
2. Montero Bravo A, Úbeda Martín N, García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales *Nutrición Hospitalaria*. 2006; 21(4): 466-473

3. Durán Agüero S, Bazaez Díaz G, Figueroa Velásquez K, Berlanga Zúñiga M, Encina Vega C, Rodríguez Noel M. Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la Universidad Santo Tomás de Chile. *Nutr. Hosp.* 2012; 27(3): 739-746.
4. Oliveras López M, Nieto Guindo P, Agudo Aponte E, Martínez Martínez F, López García de la Serrana H, López Martínez M. Evaluación nutricional de una población universitaria *Nutrición Hospitalaria*. 2006; 21(2): 179-183
5. López-Carmona J, Ariza-Andraca C, Rodríguez-Moctezuma J, Munguía-Miranda C. Construcción y validación inicial de un instrumento para medir el estilo de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. *Salud Pública*. 2003;45:259-268