

UNIVERSIDAD DE SONORA

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

*Un estudio Descriptivo del Comportamiento Alimentario de los estudiantes de
Cultura Física y Deporte de la Universidad de Sonora.*



Hermosillo, Sonora.

Abril de 2018

Repositorio Institucional UNISON



**"El saber de mis hijos
hará mi grandeza"**



Excepto si se señala otra cosa, la licencia del ítem se describe como openAccess

VOTOS APROBATORIOS

Los miembros del jurado calificador de examen profesional de **Javier Ignacio Burboa Moreno** hemos revisado detenidamente su trabajo escrito titulado: ***Un estudio descriptivo del Comportamiento alimentario de los estudiantes de Cultura Física y Deporte de la Universidad de Sonora***, encontramos que cumple con los requisitos para la presentación de su examen profesional. Por tal motivo recomendamos se acepte dicho trabajo como requisito parcial para la obtención del título de: Licenciado en Cultura Física y Deporte.

Atentamente:



M.C. Alejandrina Bautista Jacobo

Presidente del jurado



Dra. Grisel Henry Mejia

Secretario



MAPE Maria Julia Leon Bazan

Vocal

AGRADECIMIENTOS

Primeramente quiero agradecer a mi familia, a mis padres Ignacio y Mónica por siempre apoyarme en todos mis proyectos, por haberme educado de la manera más correcta posible para ser un hombre de bien, a mis hermanas Grizel y Kamyła por ser un apoyo más hacia mi persona y simplemente por ser mis hermanas, a mi novia Emireth por darme todo ese apoyo incondicional en todas mis actividades ya sean académicas o de cualquier tipo.

A mis amigos de toda la vida Omar, Luis, Misael, Ramón, Jesús, José por esa buena amistad que hemos forjado durante los últimos 16 años.

A mis amigos y compañeros de la universidad por todos esos buenos momentos que pasamos durante los 4 años de la licenciatura.

A mis maestros por haberme transmitido sus conocimientos y experiencias en el ámbito escolar y deportivo.

También quiero recalcar un agradecimiento muy especial a mi directora de tesis, la maestra Alejandrina Bautista Jacobo por ayudarme con este proyecto tan importante para mí, por sus conocimientos aportados a este trabajo, por todas sus atenciones, paciencia y lo más importante su tiempo.

De igual manera para mi asesora de tesis la Dra. Graciela Hoyos Ruiz por sus atenciones, su tiempo y dedicación ya que fue la primera persona con la que hice contacto para realizar este proyecto, de antemano muchas gracias a todos.

CONTENIDO

RESUMEN	6
1. INTRODUCCIÓN	7
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
2.1. Objetivo General	11
2.2. Preguntas de investigación	11
2.3. Justificación del estudio	11
3. MARCO TEÓRICO	13
3.1. Antecedentes	13
3.2. La alimentación y los métodos más comunes para medirla	17
3.3. La alimentación como factor principal para una vida saludable	20
3.4. La alimentación en la población estudiantil	23
3.5. Características curriculares de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte	24
3.6. Estructura curricular del plan de estudios de Cultura Física y Deporte	25
4. METODOLOGÍA	34
4.1. Diseño de investigación	34
4.2. Población	34
4.3. Muestra	34
4.4. Criterios de inclusión y exclusión	35
4.5. Procedimientos	35
4.6. Análisis estadísticos	35
4.7. Instrumentos de medición	36
5. RESULTADOS	36
6. CONCLUSIONES	52
7. REFERENCIAS	53
8. ANEXOS	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Materias del Eje de Formación Común y número de créditos	26
Tabla 2. Actividades complementarias a la formación integral	27
Tabla 3. Materias del Eje de Formación Básica	29
Tabla 4. Materias que integran al Eje Profesionalizante	31
Tabla 5. Materias del Eje Especializante de Población Infantil	32
Tabla 6. Materias del Eje Especializante de Entrenamiento Deportivo	32
Tabla 7. Materias del Eje Especializante de Poblaciones Especiales	33
Tabla 8. Distribución de la población y la muestra de estudio	34
Tabla 9. Características generales de los estudiantes encuestados	37
Tabla 10. Factores que consideras más importante al elegir un alimento para su consumo	38
Tabla 11. Motivos por los cuales le es difícil leer las etiquetas nutrimentales a los estudiantes encuestados	38
Tabla 12. Preparación más habitual de los alimentos en los estudiantes de Cultura Física Deporte Deporte	39
Tabla 13. Acciones que hace el estudiante normalmente cuando se siente Satisfecho	40
Tabla 14. Acciones que hace el estudiante con la grasa visible de la carne	40
Tabla 15. Preferencia de alimentos de los estudiantes de Cultura Física y Deporte	41
Tabla 16. Bebida que suele beber en mayor cantidad durante el día los estudiantes encuestados	42
Tabla 17. Alimentos que suele ingerir habitualmente entre comidas los estudiantes encuestados	43
Tabla 18. Alimentos que incluyen habitualmente en su comida principal durante el día	44

Tabla 19. Frecuencia con la que comen alimentos fuera de casa los estudiantes agrupadas por sexo _____	45
Tabla 20. Frecuencia con la que comen en exceso los estudiantes de esta muestra. Datos agrupados por sexo _____	46
Tabla 21. Relación del buen comportamiento alimentario y sexo _____	47
Tabla 22. Cómo considera que es su dieta todos los días los estudiantes de Cultura Física y Deporte _____	47
Tabla 23. Relación entre buen comportamiento alimentario y semestre _____	48
Tabla 24. Relación del buen comportamiento alimentario entre estudiantes Del primer y último semestre _____	48
Tabla 25. Buen comportamiento alimentarios en relación a la residencia _____	49
Tabla 26. Buen comportamiento alimentario según trabaja o no el estudiante _____	49
Tabla 27. Factores que influyen para no tener una buena alimentación agrupada por sexo _____	50
Tabla 28. Acciones que mencionaron hacer los estudiantes para cuidar su cuerpo agrupado por sexo _____	51
Tabla 29. Opinión acerca de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud según sexo _____	52

RESUMEN

La universidad es un contexto excepcionalmente valioso para el acceso a la información relevante, para el aprendizaje de formas de ocupar la vida personal y profesional, para aprender un estilo de vida de compromiso ético, ciudadano y universal. En la universidad, tanto maestros como estudiantes permanecen muchas horas en ella. Es en estos contextos de vida donde se configura la salud, el bienestar y la calidad de vida, presente y futura. Es por ello que la universidad es el lugar propicio para tareas de salud bienestar y calidad de vida. Además de satisfacer y cubrir el retos de formar profesionales y ciudadanos cultos capaces de contribuir en los problemas sociales y de progreso, las universidades tienen el reto de apoyar con sus programas educativos comportamientos saludables y que redunde en la calidad de vida, sobre todo en las profesiones que tiene que ver con la salud. Pese a ellos, existen reportes de la falta de buenos hábitos alimentarios en estudiantes del área de la salud (Laguado Jaimes & Gómez Díaz, 2014), así como comportamientos alimentarios alterados como dificultad para dejar de comer regularmente (Lazarevich, Esther Irigoyen-Camacho, & del Consuelo Velázquez-Alva, 2013).

El objetivo de este trabajo, es describir el comportamiento alimentario de una muestra de estudiantes de la licenciatura en Cultura Física y Deporte mediante la aplicación de un cuestionario validado en una población de estudiantes de ciencias de la salud.

1. INTRODUCCIÓN

Una buena salud es muy importante y fundamental en nuestras vidas. El mantenimiento de ésta involucra una buena alimentación y ejercicio para poder tener un estado de bienestar y también para llevar a cabo las actividades cotidianas.

Se sabe que el nivel de conocimiento en temas que tienen que ver con la alimentación y nutrición es un considerable factor de los hábitos alimentarios a nivel individual (Montero Bravo, Úbeda Martín, & García González, 2006). La adolescencia es el periodo en el que se establecen los hábitos dietéticos, madura el gusto, se definen las preferencias y las aversiones pasajeras o definitivas, constituyendo la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida. En esta etapa las condiciones ambientales, familiares, culturales y sociales tienen una importante influencia para la definición de la personalidad alimenticia, de la cual dependerá el estado nutricional.

En un principio, la familia desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario del niño, sin embargo, al alcanzar la adolescencia, el papel de la familia pierde relevancia y el grupo de amigos y las referencias sociales se convierten en condicionantes claves de la dieta del joven adolescente. Los estudiantes universitarios se encuentran en un periodo crítico para el desarrollo de estilos de vida que tienen mucha importancia en su futura salud, ya que la influencia en el comportamiento alimentario de los compañeros, el consumo de alcohol, su situación económica y la habilidad para cocinar hacen que cambien sus hábitos de alimentación.

El comportamiento alimentario, que establece la relación del ser humano con los alimentos, influye en el consumo de nutrimentos y por tanto contribuye al estado de salud o enfermedad de la población, incluso en jóvenes universitarios. El nivel de conocimiento en temas relacionados con alimentación y nutrición es un importante determinante de los hábitos de consumo alimentario a nivel individual. Es lógico pensar que cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo, mejores serán sus hábitos alimentarios. Sin embargo, a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de

las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante (Montero Bravo et al., 2006).

Se sabe que mantener buenos hábitos alimenticios es bastante difícil, pero, cuando se tienen conocimientos en el área de la salud se esperaría que se tuviera más conciencia sobre los hábitos que se están llevando cabo y que éstos fueran los correctos. Sin embargo, diversos estudios realizados con profesionistas y estudiantes del área de la salud han encontrado que un gran porcentaje de ellos tienen comportamientos poco saludables y presentan sobrepeso u obesidad (Sanabria-Ferrand P., 2007) (Troncoso P & Amaya P, 2009). Esto puede deberse al tipo de comida que ofrecen en las distintas facultades o el tiempo que le dedican los jóvenes a la alimentación. El tipo de alimentación que regularmente se ofrece en las cafeterías, en su mayoría son poco saludables y por tanto los estudiantes consumen productos con alto contenido energéticos.

Actualmente, se sabe que el comportamiento alimentario se relaciona con la actividad física, pero, ¿qué tan buena es la alimentación en los estudiantes de Cultura Física y Deporte, los cuales están constantemente expuestos a la actividad física y por ende, debieran tener una buena alimentación?

El presente trabajo se llevó a cabo en una población de estudiantes de la licenciatura de Cultura Física y Deporte. El objetivo es conocer el tipo de comportamiento alimentario.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los últimos años, la evidencia científica ha mostrado que la alimentación juega un papel determinante en el proceso salud-enfermedad. Tanto la ingestión de ciertos alimentos y nutrientes, como la práctica de algunos comportamientos alimentarios, pueden favorecer o prevenir alteraciones a nivel metabólico y, por lo tanto, contribuir al desarrollo o prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (Márquez-Sandoval

et al., 2014). Algunos estudios epidemiológicos muestran que aunque en ocasiones la población está informada y conoce los conceptos básicos de una dieta saludable, estos conocimientos no se traducen en consumos reales de alimentos que formen parte de una dieta equilibrada (Montero Bravo et al., 2006).

En México la salud es un derecho, por lo que los estados de mala nutrición, desnutrición, sobrepeso u obesidad, deben ser prevenidos o diagnosticados y tratados sin importar la edad de quienes los padecen, debido a que constituyen un factor de riesgo para otras patologías. Sin embargo, se debe reconocer la importancia de invertir especialmente en los grupos que constituirán en los próximos años a la población productiva y económicamente activa, debido a que serán un pilar fundamental para México (Barroso Camiade, 2012; Congreso Constituyente, 1917). Así mismo, se sabe que en la actualidad predominan las enfermedades no transmisibles como el sobrepeso y la obesidad (prevalencia del 70% en adultos), por encima de la desnutrición (prevalencia menor a 2% en adultos), que en la década de los cincuenta encabezaba las listas de la morbi-mortalidad nacional, con una prevalencia del 61.8% (Aguilar Rodríguez, 2008; Olaiz-Fernandez et al., 2006; Ratzan, Filerman, & LeSar, 2000; Shamah-Levy et al., 2008). Aunado a ello, se ha evidenciado que los patrones socioculturales inmersos en la transición epidemiológica han modificado significativamente la imagen corporal, entendiendo la delgadez, incluso extrema, como un patrón normal, por lo que se ha incrementado la prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes (Barriguete-Meléndez et al., 2009).

Estudios previos han demostrado que la prevalencia de malnutrición en estudiantes universitarios de pregrado fue de 21.7 %, siendo mayor el exceso de peso que el déficit (12.4 % y 9.3 % respectivamente) (Vargas, M; Becerra, F ; Prieto, 2008). Además, se encontró que más del 60 % de los estudiantes presentó baja ingesta de calorías, carbohidratos y grasa, y una tercera parte baja ingesta de proteína. Otros reportaron el estado nutricional y el consumo de alimentos de estudiantes universitarios de primer semestre de la carrera de Medicina, resaltando que una cuarta parte de ellos presentó

malnutrición, siendo mayor el exceso de peso que el déficit (Becerra-Bulla, Pinzón-Villate, & Vargas-Zárate, 2012).

Diversos estudios señalan que el 50 % de la mortalidad por enfermedades crónicas puede modificarse con los factores relacionados con el estilo de vida, como es la alimentación y nutrición. Además, se estima que las tasas de cáncer descenderían hasta en 20 % si las personas comieran cinco o más porciones de frutas o verduras al día. Esta relación entre la dieta y las enfermedades reviste importancia en la adultez aun cuando los síntomas de los padecimientos no aparezcan hasta el sexto o séptimo decenios de vida (Mahan, 2001).

A la edad de ingreso a la universidad, no se establece la relación entre los estilos de vida actuales y el riesgo de enfermar en un futuro, considerando más importante ajustarse a un grupo y adoptar conductas que demuestren la búsqueda de su autonomía y que les haga sentirse adultos, como tomar bebidas alcohólicas, fumar e iniciar su vida sexual (Mahan, 2001)

En tal sentido, considerando que los estudiantes permanecen varios años de su vida en la universidad y que las instituciones de educación superior como formadoras de sujetos integrales, juegan un papel importante en el establecimiento de conocimientos, conductas y actitudes que promuevan el desarrollo de cada individuo desde una perspectiva integradora de sus dimensiones biológica y psicosocial, es necesario conocer los factores protectores y de riesgo presentes en los estudiantes con el fin de proponer estrategias encaminadas a contribuir en la adquisición de comportamientos y conductas que favorezcan el desarrollo humano y la calidad de vida de los estudiantes.

Por otra parte, siendo coherentes con la formación de los estudiantes de Cultura Física y Deporte y sabiendo que éstos, cumplen con la actividad física, la pregunta a investigar es ¿cómo es el comportamiento alimentario de los estudiantes de Cultura Física y Deporte? Por tanto, y sobre la base de las consideraciones anteriores, este trabajo se plantea los siguientes objetivos.

2.1. Objetivo General

Conocer el comportamiento alimentario de los estudiantes de Cultura Física y Deporte de la Universidad de Sonora.

El objetivo general se divide en los siguientes objetivos específicos:

1. Conocer el comportamiento alimentario de los estudiantes de Cultura Física y Deporte por Sexo.
2. Determinar si existe una relación entre el sexo y el buen comportamiento alimentario de los estudiantes de Cultura Física y Deporte.
3. Determinar si existe una relación entre el buen comportamiento alimentario en los estudiantes de primer semestre con los de último semestre.

2.2. Preguntas de investigación

Algunas de las preguntas que propicio a llevar a cabo esta investigación y que se pretenden responder son:

1. ¿Qué factores consideran más importante los estudiantes de Cultura Física y Deporte para elegir un alimento para su consumo?
2. ¿Qué porcentaje de estudiante reportan un buen comportamiento alimentario?
3. ¿Existe una relación entre el comportamiento alimentario y sexo?
4. ¿Cómo es el comportamiento alimentarios en los estudiantes de primer semestre y los del último semestre?
5. ¿Qué factores pueden influir en el estudiante para no tener una buena alimentación?

2.3. Justificación del estudio

Los estudiantes universitarios actualmente enfrentan una problemática de suma importancia en cuanto a su salud: la adopción de un comportamiento alimentario no saludable. Esto es un factor de riesgo para la aparición y desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles, tales como la diabetes mellitus, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, entre otras. Los malos hábitos alimenticios se han

convertido en uno de los principales factores que contribuyen a la presencia de obesidad y por lo tanto enfermedades cardiovasculares, hipertensión diabetes y otra serie de problemas.

Por otra parte, se esperaría que el estudiante que ingresa al área de la salud tenga conocimientos sobre como promover la buena salud y generar estilos de vida saludables, y que estos conocimientos lo pongan en práctica en ellos mismos pero, ¿Qué tanto pone en práctica los conocimientos adquiridos? Por otro lado, el acceso a la Universidad supone un importante cambio en el individuo que puede repercutir en su estilo de vida, sobre todo porque ellos llevan materias que requiere de gran esfuerzo y la alimentación es fundamental para el buen funcionamiento de sus habilidades. La buena alimentación nos permite tener un mejor rendimiento en cualquier aspecto de nuestra vida y el acompañarla con la actividad física, nos permite reducir los riesgos de enfermedades a largo plazo (OMS, 2014).

Es de suma importancia que los estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte cuenten con buenos hábitos alimenticios dado la exigencia a la que son sometidos en algunas clases de deporte que vienen en el plan de estudios ya que en algunos semestres como por ejemplo en el quinto, de las 7 horas de clases al día 4 consisten en realizar actividad física como natación y basquetbol, de igual forma en otros semestres se cursan deportes como futbol, béisbol, volibol, y otro de gran exigencia como el atletismo en el cual en mi experiencia como estudiante el atletismo me pareció uno de los deportes de más exigencia física al igual forma que la natación, clases que llevábamos a primera hora del día.

Por otra parte, esta población deberá dar una buena imagen y ser un ejemplo a la sociedad. Todo ello convierte a este segmento de la población en un punto vulnerable desde el punto de vista nutricional.

Por eso consideramos de suma importante conocer el tipo de alimentación y algunos aspectos que tienen que ver con ella en los estudiantes de esta licenciatura.

En general, existe muy poca información respecto al comportamiento alimentario en esta población, dado a esto y sabiendo la gran importancia de los hábitos, tanto alimenticios como de la práctica de ejercicio, consideramos que este trabajo nos brinda la oportunidad de conocer cuantitativa y cualitativamente el comportamiento alimentario que llevan los estudiantes de esta licenciatura y comprobar si son coherentes con su formación y con los conocimientos adquiridos. Los resultados obtenidos pondrán de manifiesto la necesidad de implementar o no un Programa de Salud para concientizar a los estudiantes de esta licenciatura la gran relevancia que tiene el llevar una alimentación saludable.

3. MARCO TEÓRICO

En este apartado se exponen los diferentes aspectos tanto teóricos como históricos en los que se ha sustentado esta investigación. En la primera sección se presentan los antecedentes relacionados con el comportamiento alimentario y su importancia para una vida saludable en estudiantes del área de la salud; y en la otra sección se exponen información relacionada con la Licenciatura en Cultura física y deporte.

3.1. Antecedentes

Actualmente, los jóvenes son una población de riesgo para desarrollar enfermedades crónico-degenerativas (Márquez-Sandoval et al., 2014). De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 de México, en la población de adultos jóvenes (20 a 29 años), existe una prevalencia de obesidad abdominal del 43,9% en hombres y del 63,6% en mujeres, así como una prevalencia de hipertensión del 11,8% en hombres y del 7,9% en mujeres.

Márquez presentó en 2014 un estudio, el cual tenía como objetivo diseñar y validar un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario (CA) en estudiantes universitarios mexicanos del área de la salud. El estudio consistió en dos fases. La primera incluyó el proceso de planeación y desarrollo de un instrumento para evaluar el

CA en estudiantes universitarios y la segunda consistió en la validación de contenido y lógica, así como la reproducibilidad, la consistencia interna y la validez de constructo del instrumento diseñado. Con base en la literatura existente, se logró diseñar un cuestionario para evaluar el CA. Se determinó su lógica y validez de contenido mediante la evaluación por expertos. Se aplicó en dos ocasiones con un intervalo de 4 semanas a 333 estudiantes del sexto semestre de las licenciaturas de Medicina y Nutrición de la U de G. Se pudo determinar su reproducibilidad mediante el coeficiente de correlación intraclase. Su validez de constructo y consistencia interna se calculó a través del análisis de Rash (Márquez-Sandoval et al., 2014).

La estructura del cuestionario quedó conformada por 31 preguntas de opción múltiple. El cuestionario construido puede medir de forma práctica y a bajo costo aspectos del comportamiento alimentario en estudiantes universitarios, para así poder establecer o dar seguimiento a acciones preventivas o correctivas.

En marzo de 2011, Santinelli, M. publica una tesis de investigación, la cual tenía como objetivo general estudiar los hábitos alimentarios y el estilo de vida de adolescentes de 13 a 17 años de edad de nivel secundaria. La muestra conformaba 105 estudiantes. Se utilizó una encuesta alimentaria que incluía un cuadro de frecuencia de consumo. Los resultados arrojaban que más de la mitad de los estudiantes desayunaban en sus casas, mientras que los demás lo hacían en la escuela. La preparación de alimentos que preferían utilizar era freír los alimentos y acompañaban sus comidas con jugo comercial, seguidas por el agua y las gaseosas. Los principales alimentos consumidos para los adolescentes entre comidas fueron galletas, golosinas y gaseosas. Después de haber analizado los datos, se observó que en la alimentación de los adolescentes existían diferencias en la calidad nutricional de los alimentos que consumían, con respecto a lo que está recomendado para su edad (Santinelli, 2011). Este estudio, así como otros reportados ponen de manifiesto la necesidad de prestar atención a las conductas alimentarias que si no son atendidas, éstas persisten hasta la edad adulta y tren como consecuencias enfermedades crónicas no trasmisibles como la hipertensión o diabetes producto del problema de obesidad.

En 2006, Montero, et al., realizaron un estudio con el fin de evaluar si los hábitos alimentarios y de otros estilos de vida se comportan de acuerdo a los conocimientos que se tienen sobre nutrición. La muestra era de 105 alumnos de la Universidad de San Pablo CEU correspondientes a 4 titulaciones (Enfermería, Farmacia, Nutrición Humana y Podología). Los resultados muestran que la ingesta media de energía y nutrientes fue similar en los cuatro grupos de estudio, observándose deficiencias en energía, fibra, magnesio, ácido fólico y vitamina E. La distribución de la población de acuerdo al IMC fue similar en las cuatro titulaciones. La mayoría de la población estaba en el rango de peso normal. No se observaron diferencias significativas entre titulaciones en hábitos alimentarios y estilos de vida. A pesar de que los alumnos de Nutrición Humana presentaban mejores conocimientos de nutrición, sus hábitos alimentarios eran semejantes a los alumnos de otras titulaciones, demostrando que el conocimiento de nutrición no implica necesariamente cambios hacia una dieta más saludable (Montero Bravo et al., 2006).

Un estudio realizado en la Universidad Cooperativa de Colombia - Sede Bucaramanga a un grupo de estudiantes de la licenciatura en Enfermería donde el género predominante fue el femenino asegura que durante la etapa de universidad existen diferentes factores como sentimientos, emociones, creencias, contingentes del entorno, entre otras que juegan un papel importante para mantener un estilo de vida saludable.

Los resultados del estudio fueron los siguientes; en la dimensión de responsabilidad en salud reporta comportamientos no saludables como predominantes, siendo una dimensión importante que las conductas fueran practicadas rutinariamente, puesto que son estudiantes de Enfermería en la que entre sus funciones está la promoción de la salud y tienen los conocimientos pero no son autoeficaces para desarrollar la conducta de responsabilidad en salud o no presentan alta expectativa de interés en lograrla (Laguado Jaimes & Gomez Diaz, 2014).

Por otro lado a nivel nacional según un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Xochimilco, México D.F. por el Departamento de Atención a la Salud en la División de Ciencias Biológicas y de la Salud, se reporta al igual que en el estudio realizado en Colombia a estudiantes de enfermería existen diversos factores que influyen en el

desarrollo de buenos hábitos alimenticios, sin embargo en este estudio mexicano se hace mucho hincapié en los factores psicológicos de los estudiantes por lo que se analiza la relación entre salud mental y conductas alimentarias.

Con respecto a la conducta alimentaria, se encontró que la mayoría de los estudiantes mostraron comportamientos alimentarios alterados, como dificultad para dejar de comer regularmente (82.8%) y ansiedad por carbohidratos (75%), seguido de comer en exceso y dificultad para dejar de comer, alrededor del 10% de los participantes afirmaron que suelen tener atracones. Más mujeres que hombres presentaron alteraciones en el comportamiento alimentario. Los resultados demuestran que los estudiantes universitarios mexicanos tenían una alta prevalencia de comportamientos alimentarios poco saludables (Lazarevich, I. et al., 2013).

Ahora bien, un estudio realizado en estudiantes de enfermería de la Universidad de Sonora, concuerda al igual que muchos otros autores que los futuros profesionales del área de la salud deben ser capaces de mantener buenos hábitos, y así, lograr en su totalidad el bienestar del organismo. Sin embargo, muchos de los estudiantes presentan dificultades o factores que impiden que lleven una vida donde se tengan buenos hábitos alimenticios y de autocuidado (Galvis, Parra, & Ortega, 2015).

Los resultados obtenidos en el estudio fueron los siguientes; se encontró que la mayoría de los estudiantes evitan consumir tabaco (83%) y el 17% de la población total respondió ser fumador activo, también se encontró que el 47% consume bebidas alcohólicas mientras que el 53% no consumen ningún tipo de bebidas alcohólicas. Para valorar hábitos de vida saludable se indago sobre la actividad física, el 50% de la población resultó ser sedentario y el otro 50% realiza actividad física 2 o más veces por semana. De los que respondieron no realizar ejercicio, mencionaron diversos motivos como falta de tiempo (92%) y falta de interés (8%). Una de las preguntas formuladas fue para valorar la frecuencia de consumo de alimentos, que en su gran mayoría (60%) come 3 a 4 veces al día. La gran mayoría de los estudiantes de enfermería, no están conscientes de la importancia de la salud como un recurso necesario para una vida de calidad, manifestando una alta prevalencia de respuestas negativas (Galvis et al., 2015).

Resulta interesante resaltar una característica común encontrada en estudios previos y análisis realizados por diferentes autores: la cual es que existe un factor común; la mayoría de los estudiantes del área de la salud no presentan interés por mantener un bienestar tanto físico, social y psicológico o presentan factores que les impiden poder mantener buenos hábitos.

3.2. La alimentación y los métodos más comunes para medirla.

En términos de salud pública, el estado nutricional de los sujetos depende de los recursos alimentarios de las poblaciones a las que pertenecen. A escala individual depende básicamente de la interacción entre la disponibilidad de alimentos, la cultura que determine su consumo, y por último de una predisposición genética que pueda condicionar ciertas enfermedades relacionadas con la nutrición.

La determinación del estado nutricional de un individuo o de un colectivo es una necesidad fundamental en la situación actual de desarrollo sanitario, dada la estrecha relación entre nutrición y salud (Langseth, 1996) (Rutishauser, 2005). La medición de la ingesta nos proporciona una estimación de la calidad y de la cantidad de energía y nutrientes que van a ser metabolizados por el organismo. Además, nos permite describir el patrón de consumo por parte de individuos y grupos.

Normalmente los métodos utilizados para estimar el consumo de alimentos se basan en la encuesta dietética. Los tipos de encuestas alimentarias varían en la forma de recoger la información y el periodo de tiempo que abarcan. Básicamente, la información alimentaria en una población puede obtenerse a tres niveles distintos.

Nivel nacional. Encuestas con las que se obtiene la disponibilidad y consumo de alimentos de un país.

Nivel familiar. Mediante las encuestas de presupuestos familiares o los registros, inventarios y diarios dietéticos familiares que evalúan la disponibilidad o el consumo familiar de alimentos.

Nivel individual. Mediante las encuestas alimentarias o nutricionales.

Para este trabajo, se consideró solamente el nivel individual, por lo que se mencionará solamente las técnicas para este caso.

Existen en la actualidad muchos métodos para medir lo relacionada con la alimentación. Entre ellos están los cuestionarios los cuales se mencionan a continuación.

Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA). - Consiste en una lista cerrada de alimentos sobre la que se solicita la frecuencia (diaria, semanal o mensual) de consumo de cada uno de ellos durante un periodo de tiempo determinado, como por ejemplo durante un año. La información que recoge el CFC puede ser cualitativa, semicuantitativa (si además incorpora para cada alimento una ración estándar) o cuantitativa (si se recoge información sobre la ración habitual de cada individuo). Es uno de los métodos más utilizados por permitir obtener información del modelo de consumo habitual a largo plazo en poblaciones grandes, y además es de los más rápidos y fáciles de aplicar (Cade, Thompson, Burley, & Warm, 2002) (Paul, Rhodes, Kramer, Baer, & Rumpler, 2005). Se necesita un menor esfuerzo por parte del entrevistado que con otros métodos y no altera el patrón de consumo habitual de los alimentos cuando se pretende valorar la ingesta habitual de grupos de alimentos en general, la energía y los macronutrientes; y es menos válido para la valoración de la ingesta de micronutrientes (Trinidad, Fernández, & al, 2008).

Registro o diario dietético. Consiste en pedir al encuestado que, tras una instrucción previa, anote en un formulario diariamente durante 3, 7 o más días todos los alimentos y bebidas que ingiere en el hogar y fuera de él. El encuestado puede estimar las porciones consumidas con la ayuda de modelos y/o medidas caseras o bien pesando todas las comidas antes de consumirlas, así como los restos de las mismas (método de doble pesada). Esta última variante se considera el método más preciso y válido de medición de la ingesta dietética (*gold standard*).

Recordatorio de 24 horas. - El encuestado debe recordar y detallar todos los alimentos y bebidas ingeridos en las 24 horas precedentes o durante el día anterior. Las cantidades consumidas se estiman a través de modelos alimentarios, fotografías y/o medidas caseras. Además, se recoge información sobre el tipo de alimento, forma de preparación, recetas, grasas utilizadas, condimentos, marcas comerciales, consumo de suplementos, así como el lugar y hora de consumo de los mismos.

Historia dietética. - Incluye una extensa entrevista con el propósito de generar información sobre los hábitos alimentarios actuales y pasados. Puede constar de uno o más recordatorios de 24 horas, un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, un registro dietético de 3 días, un cuestionario sobre hábitos alimentarios, etc. Una vez recogida la información sobre los alimentos consumidos por un individuo o colectivo, puede interesar estimar la ingesta de energía y nutrientes por parte de dichos individuos o colectivos, con el objetivo de estudiar la relación causal entre nutrientes y salud o enfermedad o bien comparar la ingesta de energía y nutrientes con las ingestas dietéticas de referencia. Para determinar la composición exacta en nutrientes de la dieta de un individuo, idealmente se tendría que analizar la composición química de todos los alimentos que consume teniendo en cuenta las técnicas culinarias aplicadas, los aditivos utilizados, etc. Esto constituiría una medida directa de la composición en nutrientes de la dieta de un individuo o población, pero hacer esto es casi imposible, por lo que se utilizan las tablas de composición de alimentos.

Existen también cuestionarios diseñados para medir los conocimientos hacia la nutrición y hábitos alimentarios. Para este estudio se consideró el cuestionario de Comportamiento Alimentario CA, de (Márquez-Sandoval et al., 2014) y que fue validada en una población de estudiantes mexicano del área de la salud. A la fecha no se tiene registro de validez de este instrumento en otras poblaciones, por lo que este trabajo puede aportar también evidencia psicométrica del instrumento.

3.3. La alimentación como factor principal para una vida saludable

La importancia de la alimentación radica en que se ocasiona una serie de problemas en la salud, cuando se tiene una carencia de nutrientes en nuestro organismo. Los problemas derivados de la desnutrición o malnutrición, así como de la sobrealimentación, han sido documentados por la Organización Mundial de la Salud, así como por diversos investigadores en la materia. Se ha documentado que en los países desarrollados se asiste una compleja mezcla de problemas nutricionales por exceso y por defecto. Las poblaciones marginales, y las más vulnerables como niños, embarazadas y ancianos, aparecen de forma frecuente las enfermedades carenciales, al mismo tiempo que predominan los problemas nutricionales relacionados con el aporte excesivo de energía, grasas, colesterol y sal (Martínez, Astiazarán, & Madrigal, 2001).

Las enfermedades cardiovasculares constituyen, junto al cáncer, el principal problema de Salud Pública en los países industrializados, además de ser la principal causa de muerte. El consumo de grasas, particularmente de grasas saturadas, es uno de los determinantes fundamentales de los niveles de colesterol sanguíneo; y éste, a su vez, junto a la hipertensión y el tabaquismo, uno de los principales factores de riesgo de la enfermedad isquémica coronaria (Eckel, Grundy, & Zimmet, 2005).

El consumo elevado de los ácidos grasos saturados eleva el colesterol sérico total y el LDL (*low density lipoproteins*).

Las grasas potencialmente más aterogénicas son las presentes en gran cantidad de productos de bollería, pastelería y heladería. Por el contrario, los ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, presentes en los pescados y aceites de semillas y de frutos (aceite de girasol y de oliva) disminuyen las concentraciones de colesterol-LDL (Margaret, Farinelli, Gomes, Favaloro, & Petocz, 2005).

Se ha comprobado que la ingesta de sal diaria superior a 8-10 g es uno de los factores más estrechamente asociados con la aparición de hipertensión arterial en personas

susceptibles a la sal (60% de la población), e indirectamente con el riesgo de enfermedad coronaria y enfermedad cerebrovascular.

El cáncer es una de las enfermedades que se asocia a los factores alimentarios y nutricionales. Se estima que un 35% de los cánceres están relacionados con la dieta (Doll & Peto, 1981). La evidencia mayor en cuanto la asociación entre cáncer y dieta es la relación observada entre el consumo de frutas y verduras y el riesgo de diversos tipos de neoplasias, especialmente en el cáncer de colon. Se ha demostrado que el consumo de vegetales tiene un efecto protector frente la mayoría de cánceres más frecuentes (Riboli & Norat, 2003). Los mecanismos causantes de esta asociación son múltiples. Lo más estudiado es la presencia de micronutrientes como las vitaminas E, A, betacarotenos o licopenos, todos ellos sustancias antioxidantes. Se ha sugerido un efecto protector de las dietas ricas en vitamina C, asociándolas concretamente a una menor incidencia de cáncer de esófago, estómago y cuello de útero (Block, Patterson, & Subar, 2009).

El consumo excesivo de grasas se ha asociado con el cáncer de mama y el de colon, y con los carcinomas de próstata, recto, ovario y endometrio. Aunque la relación causal o no de estas asociaciones permanece sujeta a numerosas controversias, y requiere investigaciones adicionales, se acepta que la grasa tiene un efecto cancerígeno tanto directo como indirecto (Correa, 1981).

Por el contrario, a las dietas ricas en fibra se les atribuye un efecto protector sobre el cáncer de colon. Los mecanismos de acción implicados incluyen la aceleración del tránsito intestinal, con la consiguiente disminución en el tiempo de contacto entre los posibles carcinógenos y las paredes intestinales; la dilución de los mismos y la modificación en la composición y actividad de la flora intestinal (Bingham & al, 2003).

La preparación y conservación de los alimentos se considera particularmente importante. La disminución de la incidencia del cáncer de estómago observada en las décadas recientes en los países occidentales, incluyendo España, se atribuye, al

menos en parte, a la evolución de los procedimientos de conservación de los alimentos, con un predominio cada vez mayor del consumo de congelados sobre salazones y ahumados.

La obesidad es otro fenómeno indiscutible ligado a los estilos de vida. La obesidad ha sido definida como un exceso de grasa y de modo operativo como un incremento del IMC por encima de 30 Kg/m². La prevalencia de obesidad en la población adulta es muy variable en distintos estudios y poblaciones, pero en países industrializados en general se sitúa entre el 10 y el 30% de la población, con porcentajes que aumentan con la edad. La Organización Mundial de la Salud ha advertido que la obesidad afecta a una proporción alarmante de la población mundial, hasta alcanzar valores epidémicos. En contraste con los 850 millones de personas con bajo peso, existen más de 1000 millones de individuos con sobrepeso u obesidad, además es excesivamente preocupante el incremento de prevalencia de obesidad y sobrepeso en niños y adolescentes (Florencio, 2012). En las últimas dos décadas los porcentajes de sobrepeso en México han aumentado alrededor del 15% tanto en hombres como mujeres de 12 a 19 años según (ENSANUT 2012.)

La obesidad se asocia con importantes factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión, la intolerancia a los carbohidratos y la diabetes, hiperglicemia y ciertos tipos de cáncer (cáncer de colon, recto, próstata, vesícula biliar, tracto biliar, cérvix y ovario) (Eckel, Grundy, & Zimmet, 2005) (Correa, 1981). Los datos del estudio Framingham muestran claramente que el sobrepeso constituye un factor independiente en la aparición de la enfermedad cardiovascular (National HEart Institute, 2011).

La *diabetes mellitus* tipo 2 se caracteriza por una disminución del efecto de la insulina sobre los tejidos, unido a la incapacidad del páncreas para sintetizar más insulina y así compensar esa resistencia. Los factores asociados a su etiología son de tipo genético, la edad y la obesidad. Se ha observado una relación entre la aparición de este tipo de diabetes con el consumo de grasas animales y con los alimentos con un alto índice glucémico (Eckel, Grundy, & Zimmet, 2005).

La osteoporosis es un problema de salud de elevada prevalencia, cuyas consecuencias, fundamentalmente las fracturas, se hacen más patentes con la edad. La ingesta adecuada de nutrientes como el calcio, fósforo, vitamina D, cobre, magnesio o cinc, junto al ejercicio físico, parecen fundamentales para la adecuada homeostasis del hueso (Palacios, 2006).

3.4. La alimentación en la población estudiantil

Se han realizado diversas investigaciones sobre los hábitos alimenticios en estudiantes universitarios, los cuales muestran que tanto hombres como mujeres universitarias tienen patrones alterados de alimentación, así como insatisfacción de la imagen corporal y llevan dietas poco saludables

Los malos hábitos alimenticios se han convertido en uno de los principales factores que contribuyen a la presencia de obesidad y por lo tanto enfermedades cardiovasculares, hipertensión diabetes y otra serie de problemas.

Es bien conocido que mantener buenos hábitos alimenticios es bastante difícil pero cuando se tienen conocimientos en el área de la salud se esperaría que se tuviera más conciencia sobre los hábitos que se están llevando cabo y que éstos fueran los correctos. Sin embargo, en el estudio realizado por Fleming y Sánchez (2014), en estudiantes de Psicología, Químico Farmacéutico, Químico Biológico, Enfermería, Medicina y Nutrición, concluyeron que no todos los profesionales en el área de la salud tienen estilos de vida saludable. Esto puede deberse al tipo de comida que ofrecen en las distintas facultades, y se documentó que a partir del quinto semestre es cuando los estudiantes pasan más tiempo en la escuela debido a la exigencia de su carga académica y por lo tanto empeoran sus hábitos en la salud. El consumo de alimentos fuera del hogar es una práctica muy habitual en el colectivo de estudiantes, y en muchas ocasiones la oferta alimentaria es cerrada o semicerrada y el usuario no tiene opción a elegir, además, existe una amplia disponibilidad de alimentos de alto contenido en grasa y elevado valor calórico, aun precio asequible, y servidos en raciones cada vez mayores (Rolls, Morris, & Roe, 2002).

En este estudio realizado por (Montero, Úbeda, & García, 2006) en alumnos de la Universidad San Pablo CEU correspondientes a cuatro titulaciones sanitarias: Enfermería, Farmacia, Nutrición Humana y Dietética Podología se encontró que los alumnos de la Diplomatura en Nutrición Humana y Dietética consideraban que poseían unos conocimientos en nutrición medios-altos, los alumnos de Farmacia y Enfermería decían tener unos conocimientos bajos-medios y los alumnos de Podología afirmaban no tener un buen conocimiento dietético ni nutricional, y en general se reconocen poco informados en cuestiones de alimentación nutrición.

Llama la atención como varios estudios realizados universitarios de enfermería y de otras carreras relacionadas con la salud, han mostrado como los hábitos de vida de estos futuros profesionales no son saludables; teniendo dietas desequilibradas y deficitarias, presentando obesidad y sobrepeso y teniendo una deficiencia en la práctica de algún tipo de ejercicio por casi la mitad de los alumnos analizados.

En otro estudio realizado por (Ángel, Martínez, & Vásquez, 1999) en donde midieron los hábitos y actitudes alimentarias en estudiantes universitarios del área de la salud de Colombia, reportaron que la mayoría de los estudiantes desean comer en situaciones especiales, comen en exceso y se producen atracones. El 35% salta con frecuencia una de las comidas principales. Las mujeres refieren mayor insatisfacción con su imagen corporal, se saltan con frecuencia los desayunos, tienen atracones y se inducen con frecuencia el vómito.

3.5. Características curriculares de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte.

La Licenciatura en Cultura Fisca y Deporte se implementó en el semestre 2007-2. Su objetivo principal es:

“Formar profesionales en el campo de la educación física, el deporte y la recreación, donde a través de su práctica profesional contribuyan a la formación integral de los individuos, participando así en el desarrollo de una sociedad con mejor calidad de vida, mediante la formación de hábitos y actitudes que promuevan el conocimiento, el desarrollo y la adquisición de

una cultura física, del deporte y demás actividades que den como resultado personas capaces de impulsar las transformaciones que requiere la sociedad actual". (Plan de estudios CFyD, 2007).

Este Programa Educativo es uno de las 49 opciones de licenciatura que oferta la Universidad de Sonora. Está adscrito a la División de Ciencias Biológicas y de la Salud y al Departamento de Ciencias del Deporte y la Actividad Física de la Unidad Regional Centro (Hermosillo). Los profesores que imparten las asignaturas en este programa provienen de los siguientes departamentos: Enfermería, Químico Biológicas, Matemáticas, Psicología y Ciencias de la Comunicación, Economía, Contabilidad, Humanidades Bellas Artes, Ciencias de la Salud y por el departamento de Ciencias del Deporte y la Actividad Física.

A la fecha existe una matrícula alrededor de 400 estudiantes, con un ingreso aproximado de 120 estudiantes anuales. A la fecha han egresado siete generaciones

3.6. Estructura curricular del plan de estudios de Cultura Física y Deporte

El plan de estudios está organizado en cinco ejes formativos (Común, Básico, Profesional, Especializante e Integrador) que comprende 48 asignaturas con un total de 328 créditos, de los cuales 295 créditos corresponden a las materias obligatorias y 33 a las optativas. La duración normal prevista del programa es de cuatro años (ocho semestres), contemplándose como plazo máximo cinco años (diez semestres).

Durante los primeros cinco semestres, todos los alumnos cursan el mismo plan curricular; y a partir del sexto semestre eligen una de las siguientes áreas especializantes terminales: Población Infantil, Población Especial, Entrenamiento Deportivo. También existe el eje terminal de Recreación Turística, pero éste a la fecha no se ha ofertado.

En este sentido, la estructura curricular está conformada por cinco ejes formativos:

➤ Eje de Formación Común

Los cursos del Eje de Formación Común, guardan estrecha relación con todos los cursos de los demás ejes formativos, pues se trata de conocimientos, habilidades y actitudes que deberán desarrollar a lo largo de toda la carrera; no estando en función de ninguna profesión o especialidad en particular, sino como núcleo y fundamento de toda formación universitaria, son comunes para todos los programas educativos de la universidad y no tienen ningún requisito de seriación.

Las asignaturas de este eje son: Características de la Sociedad Actual, Estrategias para Aprender a Aprender, Introducción a las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación y Ética y Desarrollo Profesional y Actividades Complementarias (Actividades culturales y deportivas). En la tabla 1 se muestra el número de créditos de estas materias.

Tabla 1. Materias del Eje de Formación Común y número de créditos

Materia	Valor en créditos
Características de la sociedad Actual	3
Estrategias para aprender a aprender	3
Introducción a las NTIC	3
Ética y desarrollo profesional	3
Actividades complementarias	4
Total de número de créditos	16

Fuente: Plan de estudios de Cultura Física y Deporte (2007)

En la tabla 2, se muestran las opciones que tienen los estudiantes para acreditar las actividades complementarias, las cuales son consideradas como apoyo a la formación integral.

Tabla 2. Actividades complementarias a la formación integral

Actividad	Créditos
Pertenecer a un grupo cultural representativo de la institución (teatro, música, danza, etcétera).	4
Pertenecer a un equipo deportivo.	4
Participación en el Programa del Deporte Curricular	2
Asistencia programática a eventos culturales: conciertos, puestas en escenas, presentación de libros, exposiciones de artes plásticas, tertulias literarias (mínimo cinco al semestre).	2
Participación en grupos de formación artística.	2

Fuente: Plan de estudios de Cultura Física y Deporte (2007)

➤ Eje Integrador

El eje Integrador lo componen las Prácticas Profesionales, en las cuales se integran los conocimientos propios de la disciplina y los interdisciplinarios adquiridos a lo largo de la carrera.

El propósito de este eje es la vinculación directa con los sectores productivo, educativo y social, para lo cual se realizan convenios entre la Universidad de Sonora, con empresas y otras entidades sociales, del sector público y privado. Estas instituciones permiten que los estudiantes realicen prácticas e intervengan en proyectos de investigación, de tal forma que al egresar de su programa de licenciatura, ya cuenten con experiencia y un mejor conocimiento del medio profesional donde se

desenvolverán. Las Prácticas Profesionales se realizan en el octavo semestre y tienen un valor curricular de 20 créditos.

➤ **Eje de Formación Básica**

De acuerdo con los Lineamientos de la Universidad, este eje aporta los conceptos, conocimientos y habilidades básicas comunes a varias áreas o disciplinas; con ello se inicia la adquisición de un conocimiento profundo sobre la disciplina relacionada con el programa. También colabora en el desarrollo de un profesionista con una perspectiva interdisciplinaria, ya que se comparten experiencias de aprendizaje con alumnos y profesores de diferentes disciplinas afines. Además, este grupo debe incluir asignaturas que proporcionen las actitudes de trabajo esenciales para el correcto abordaje de problemas en la futura profesión, fortaleciendo el enfoque multidisciplinario y dando continuidad a las asignaturas del eje de formación común, para tal caso, se incluye la materia de Metodología de la Investigación.

En la Tabla 3, se relacionan tanto las materias propias de la disciplina que se consideran básicas en la formación del Licenciado en Cultura Física y Deporte, así como las que se comparten con otros Departamentos de la Institución.

Tabla 3. Materias del Eje de Formación Básica

Materia	Cred	Horas teoría	Horas práctica	Departamento que imparte la materia
1 Evolución del Desarrollo Físico	7	3	1	Psicología y Cs de la Comunicación
2 Metodología de la Investigación	8	3	2	Psicología y Cs de la Comunicación
3 Anatomía Humana	8	3	2	Ciencias de la Salud
4 Introducción a la Cultura Física	8	3	2	Ciencias del Deporte y la Actividad Física
5 Fisiología	8	3	2	Ciencias de la Salud
6 Bioestadística I	8	3	2	Matemáticas
7 Educación y Cultura Física	7	3	1	Psicología y Cs de la Comunicación
8 Bioquímica	6	3	0	Químico Biológicas
9 Nutrición	8	3	2	Químico Biológicas
10 Biomecánica	7	3	1	Ciencias de la Salud
11 Neurofisiología	9	4	1	Ciencias de la Salud
12 Educación para la Salud	9	4	1	Enfermería
13 Prevención y Tratamiento de Lesiones	8	3	2	Ciencias de la Salud
16 Optativas (3)	15			
TOTAL:	116	41	19	

➤ **Eje de Formación Profesionalizante**

El eje de Formación Profesionalizante, de acuerdo con los Lineamientos de la institución, éste proporciona los conocimientos, habilidades y destrezas que forman a los estudiantes para el ejercicio profesional en el mundo del trabajo.

Este eje está compuesto por 19 materias (16 obligatorias y 3 optativas) valoradas con un total de 127 créditos; todas las materias son impartidas por profesores del Departamento de Ciencias del Deporte y la Actividad Física, excepto Psicología Deportiva, que es impartida por profesores del Departamento de Psicología y Ciencias de la Comunicación. (Tabla 4).

Tabla 4. Materias que integran al Eje Profesionalizante

Materias	Cred	Horas Teoría	Horas práctica
1 Gimnasia I	6	1	4
2 Atletismo I	6	1	4
3 Fútbol I	6	1	4
4 Gestión de la Cultura Física I	7	3	1
5 Pedagogía y Didáctica de la Actividad Física I	8	3	2
6 Voleibol I	6	1	4
7 Béisbol I	6	1	4
8 Teoría y Metodología de la Actividad Física	9	4	1
9 Gestión de la Cultura Física II	7	3	1
10 Pedagogía y Didáctica de la Actividad Física II	8	3	2
11 Psicología Deportiva	9	4	1
12 Baloncesto I	6	1	4
13 Natación I	6	1	4
14 Recreación	6	1	4
15 Deporte para Discapacitados	7	2	3
16 Seminario de Titulación	6	3	0
19 Optativas (3)	18		
TOTAL:	127	33	43

➤ **Eje de Formación Especializante**

Los cursos de este eje están orientados a capacitar al estudiante para ejercer con eficiencia una rama determinada de la profesión. En el plan de estudios se contemplan los siguientes ejes de especialización:

- Población Infantil
- Población Especial
- Entrenamiento Deportivo
- Recreación Turística

Los créditos que se deberán cubrir por cada área de especialización son 49 créditos que corresponden a ocho materias. En las tablas 5, 6 y 7, que se presentan a continuación se detallan las materias y los créditos correspondientes a cada especialidad; el eje de Recreación Turística a la fecha no se ha ofertado.

Tabla 5. Materias del Eje Especializante de Población Infantil

	Materia	Créditos	Horas teoría	Horas práctica
1	Nutrición Infantil	7	3	1
2	Desarrollo Perceptivo Motor	7	2	3
3	Salud Infantil	8	4	
4	Matrogimnasia	5	1	3
5	Expresión Corporal y Artística	5	1	3
6	Estimulación Temprana	5	1	3
7	Recreación Acuática	6	1	4
8	Cantos y Juegos	6	1	4
TOTAL		49	14	21

Tabla 6. Materias del Eje Especializante de Entrenamiento Deportivo

	Materia	Créditos	Horas teoría	Horas práctica
1	Deportes Individuales I	6	1	4
2	Metodología del Entrenamiento I	6	2	2
3	Deportes de Combate	6	2	2
4	Nutrición del Deportista	7	3	1
5	Metodología del Entrenamiento II	6	2	2
6	Deportes Individuales II	6	1	4
7	Deportes de Conjunto I	6	1	4
8	Deportes de Conjunto II	6	1	4
TOTAL:		49	13	23

Tabla 7. Materias del Eje Especializante de Poblaciones Especiales

Materia	Créditos	Horas teoría	Horas práctica
1 Desarrollo Perceptivo Motor	7	2	3
2 Gerontogeriatría	6	2	2
3 Fisioterapia Aplicada	7	2	3
4 Actividad Física y Deporte para Poblaciones Especiales I	5	1	3
5 Actividad Física y Deporte para Poblaciones Especiales II	5	1	3
6 Evaluación de la Actividad Física	5	1	3
7 Kinesiología Ocupacional y Laboral	8	3	2
8 Actividad Física para la Tercera Edad	6	1	4
TOTAL:	49	13	21

Campos profesionales donde puede prestar sus servicios el egresado de la licenciatura en Cultura Física y Deporte.

Los egresados de esta licenciatura, poseen un perfil profesional que les permite entre otros, desenvolverse en alguno de los siguientes campos laborales:

- ✓ Coordinador deportivo
- ✓ Docencia en todos los niveles educativos
- ✓ Entrenador deportivo
- ✓ Atención a personas con discapacidad
- ✓ Preparador físico
- ✓ Dentro del Sistema de Salud
- ✓ En instituciones educativas como responsable o participante de programas de actividad física
- ✓ Práctica del ejercicio libre de la profesión
- ✓ Centros de educación especial

- ✓ Centros de desarrollo infantil
- ✓ Institutos de capacitación y adiestramiento
- ✓ Empresas privadas
- ✓ En centros de atención para adultos mayores

4. METODOLOGÍA

4.1. Diseño de investigación

El diseño de este estudio es **no experimental, transversal, descriptivo correlacional**.

4.2. Población

La población de estudio son los estudiantes de distintos semestres de la licenciatura en Cultura Física y Deporte. Se tiene una población aproximada de 427 estudiantes. La distribución por semestre para la población y muestra se detallan en la tabla 8.

Tabla 8. Distribución de la población y la muestra de estudio

Semestre	Población	Muestra n (%)
1° Semestre (2017-2)	120	87 (73%)
3° Semestre (2017-2)	82	73 (89.02%)
5° Semestre (2017-2)	80	63 (78.75%)
6° y 8° semestre (2018-1)	138	72 (54.35%)
Total	420	295

Fuente: elaboración propia

4.3. Muestra

Se tomó una muestra no aleatoria estratificada por semestre de los estudiantes inscritos en el semestre 2017-2 y 2018-1 de 295 estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte. En el 2017-2 se encuestaron a estudiantes de primer, tercer y

quinto semestre. En el semestre 2018-1, se continuó con las encuestas en los estudiantes de sexto y octavo semestre. En total la muestra fue de 295 estudiantes.

4.4. Criterios de inclusión y exclusión.

Como criterio de inclusión es ser estudiantes de primer, tercer, quinto, sexto y octavo semestre de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte. Se excluyen a los estudiantes que no están inscritos en esta licenciatura así como aquellos que no contestaron el instrumento de forma completa.

4.5. Procedimientos

El procedimiento que se siguió para tomar la muestra tanto en el semestre 2017-2 como el 2018-1, fue localizar los grupos e ir a encuestarlos en el salón de clase. Previo a esto se pidió la autorización del profesor y se les dio una amplia explicación de los objetivos del proyecto. A los alumnos se les explicó la manera de como contestar el cuestionario y que éste era voluntario. Acto seguido se solicitó que contestaran de manera sincera a cada una de las preguntas.

El tiempo que se requirió para dar una explicación del proyecto y respuesta a las preguntas del cuestionario fue de aproximadamente 25 minutos.

Los datos fueron capturados al SPSS V. 22.

4.6. Análisis estadísticos.

El análisis estadístico se realizó mediante el programa estadístico SPSS versión 22 para Windows. Se reportan tablas de frecuencias y porcentajes para las variables categóricas. Para las hipótesis de relación entre las variables categóricas se utilizó la prueba de la chi cuadrada con un nivel de significancia de 0.05.

4.7. Instrumentos de medición

Para medir el comportamiento alimentarios se utilizó el **Cuestionario de Comportamiento Alimentario (CA)** de Márquez et al., 2014, el cual permite evaluar el comportamiento alimentario en una población de estudiantes mexicano del área de la salud. Consta de 31 preguntas de opción múltiple y presenta un nivel de confiabilidad de 0.98. Contempla preguntas, por ejemplo, ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?, ¿Qué tipo de alimentos incluyes en tu comida principal (Botanas, carnes, postres, etc.)? ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa? Etcétera.

Los autores señalan en su cuestionario, las respuestas que, según su criterio y un grupo de expertos, deberían ser las respuestas “saludables”. Para esta muestra, no se tomarán en cuenta las preguntas 9 y 10, ya que la mayoría no las contestó, y dado que la número 25 contiene 12 preguntas, el total a considera fue de 40. De manera que, para clasificar a un estudiante con buen comportamiento alimentario, éste deberá tener un 60% o más de respuestas “saludables” (24 o más respuestas correctas).

5. RESULTADOS

En este estudio se encuestaron 103 estudiantes del sexo femenino (34.9%) y 192 del masculino (65.1%), todos en un rango de edad de 18 a 43 años. La edad promedio fue de 21.15 años (DE=3.29). Otras características de los estudiantes se muestran en la tabla 9.

Tabla 9. Características generales de los estudiantes encuestados

Semestre	N	Porcentaje
Primero	87	29.5
Tercero	73	24.7
Quinto	63	21.4
Sexto	34	11.5
Octavo	38	12.9
Foráneo		
Sí	90	30.5
No	205	69.5
Trabaja		
Sí	123	41.7
No	172	58.3
Total	295	100.0

Fuente: elaboración propia

Factores que consideran importante para su alimentación los estudiantes de Cultura Física y Deporte

Un poco más del 50% hace referencia a su sabor y sólo el 28.1% reporta una respuesta saludable como es el elegir un alimento por su contenido nutricional. Ver tabla 10.

Tabla 10. Factores que consideras más importante al elegir un alimento para su consumo

Que factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo	Frecuencia	Porcentaje
Su sabor	150	50.8
Su precio	36	12.2
Que sea agradable a la vista	10	3.4
su caducidad	16	5.4
Su contenido nutricional	83	28.1
Total	295	100.0

Fuente: elaboración propia

En cuanto a la pregunta 2 del cuestionario, que hace referencia a los motivos por los cuales les es difícil leer las etiquetas nutricionales, los estudiantes mencionaron por pereza con un 24.1%, pero un 36.6% de los estudiantes si leen las etiquetas nutrimentales y las entienden (Ver tabla 11). El conocimiento nutricional y creencias pueden influir en la elección de alimentos. De modo que, el conocimiento del atleta sobre nutrición, ambos generales y específicamente aplicada al deporte, puede impactar en su elección en alimentos, y subsecuentemente, en su ingesta dietaria. (Furst, T., et al. 1996)

Tabla 11. Motivos por los cuales le es difícil leer las etiquetas nutrimentales a los estudiantes encuestados.

Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales	Frecuencia	Porcentaje
Por falta de tiempo	30	10.2
Porque no me interesa	43	14.6
porque no las entiendo	43	14.6
Por pereza	71	24.1
Si las leo y las entiendo	108	36.6
Total	295	100.0

Fuente: elaboración propia

La forma más habitual de preparar los alimentos fue el guisado o salteado (44.1%) y en segundo orden asados o a la plancha (25.8%), lo cual es una recomendación saludable en la preparación de los alimentos (tabla 12).

Tabla 12. Preparación más habitual de los alimentos en los estudiantes de Cultura Física y Deporte

Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos	Frecuencia	Porcentaje
Fritos	33	11.2
Al vapor o hervidos	52	17.6
asados o a la plancha	76	25.8
Horneados	4	1.4
guisados o salteados	130	44.1
Total	295	100.0

Fuente: elaboración propia

Una conducta saludable es dejar de comer cuando la persona se siente satisfecha, el 78.6% de los estudiantes de Cultura Física y Deporte reporta esta respuesta (ver tabla 13). De acuerdo a Bisogni (2005), la confianza en las habilidades de gestión de los alimentos, incluida la capacidad de preparar y comprar alimentos, puede influir en la elección de los alimentos. Para algunos, la vida y las experiencias pasadas pueden determinar qué alimentos se consumen, ya que las habilidades culinarias aprendidas a temprana edad pueden ayudar a la toma de decisiones.

Tabla 13. Acciones que hace el estudiante normalmente cuando se siente satisfecho

¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?	Frecuencia	Porcentaje
Dejo de comer sin problema	232	78.6
Dejo de comer pero me cuesta hacerlo	24	8.1
Sigo comiendo sin problema	30	10.2
Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo	9	3.1
Total	295	100.0

Fuente: elaboración propia

Otra recomendación es evitar lo más posible las carnes grasas, embutidos y alimentos ricos en azúcares (OMS, 2012). En este estudio, más del 50% de los estudio afirmó quitar toda la grasa o la mayoría. Tabla 14.

Tabla 14. Acciones que hace el estudiante con la grasa visible de la carne

¿Qué haces con la grasa visible de la carne?	Frecuencia	Porcentaje
La quito toda	85	28.8
Quito la mayoría	111	37.6
Quito un poco	64	21.7
No quito nada	35	11.9
Total	295	100.0

Fuente: elaboración propia

En la tabla 15 se muestra un listado de alimentos y el porcentaje de alumnos que respondió que le agrada mucho o le agrada. Los alimentos con mayor porcentaje fueron las carnes y pollos (96.6%). El de menor agrado fue el empacado (45.1%) y las bebidas alcohólicas con un 45.4%. Si bien es cierto que el consumo moderado de bebidas alcohólicas fermentadas de baja graduación puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedad coronario y accidentes cardiovascular, su uso excesivo podría ocasionar alteraciones metabólicas (Cervera, 2014)

Tabla 15. Preferencia de alimentos de los estudiantes de Cultura Física y Deporte.

Alimento	Me agrada mucho/me agrada	
	N	%
Fruta	277	93.9
Verdura	238	80.7
Carnes y Pollos	285	96.6
Pescados y Mariscos	247	83.7
Lácteos	243	82.3
Pan, Tortillas, Papa, Pasta, Cereales	255	86.4
Frijoles, Garbanzos, lentejas	237	80.3
Alimentos Dulces	207	70.1
Huevo	228	77.3
Almendras, Nueces, Pistaches, Semillas, Etc.	222	75.2
Bebidas Alcohólicas	134	45.4
Alimentos Empacados	133	45.1

Fuente: elaboración propia

En cuanto al consumo de bebidas, en la tabla 16 se observa que, el 63.7% de los estudiante manifiesta tomar agua natural durante el día (64.1%, hombres, 63.1% mujeres, $P=0.871$) y la leche no fue opción para los encuestados. De igual forma, tampoco se encontró diferencias por sexo en el consumo de refrescos, jugos o tes industrializado, en donde el 16.3% afirma que los consume (18.4%, mujeres, 15.1%, hombres, $P=0.714$).

Tabla 16. Bebida que suele beber en mayor cantidad durante el día los estudiantes encuestados.

¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?	Frecuencia	Porcentaje
Aguas frescas	55	18.6
agua natural	188	63.7
Refrescos, jugos o té industrializados	48	16.3
Otros	4	1.4
Total	295	100.0

Fuente: elaboración propia

De acuerdo a la Tabla 17, se observa que los alimentos con mayor frecuencia que suelen consumir los estudiantes habitualmente entre comidas son frutas o verduras (30.5%) y como segunda opción: papitas, churritos, frituras etcétera (22.7%). Investigaciones han demostrado un aumento en el consumo de frutas y verduras en los adultos con un conocimiento mejorado sobre nutrición, y que estudiantes universitarios con mayor conciencia de las pautas alimentarias comen más saludable. (Parmenter, K., et al. 1999)

Finalmente se observa que los porcentajes más bajos fueron para el yogurt con un 3.1% y cacahuates y otras semillas con 6.1%. Por lo tanto, se concluye que los estudiantes responden de una manera muy variada, sin embargo, las opciones elegidas por los estudiantes sin contemplar frutas o verduras no son clasificadas como respuestas correctas ya que no son saludables.

Tabla 17. Alimentos que suelen ingerir habitualmente entre comidas los estudiantes encuestados

¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?	Frecuencia	Porcentaje
Dulces	13	4.4
Fruta o verdura	90	30.5
Galletas o pan de dulce	57	19.3
Yogurt	9	3.1
Papitas, churritos, frituras, etc.	67	22.7
Cacahuates u otras semillas	18	6.1
Nada	41	13.9
Total	295	100.0

Fuente: elaboración propia

Los datos observados en la tabla 18, corresponden al alimento que incluyen habitualmente en su comida principal durante el día. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($P=0.386$) en el grupo de alimentos de mayor frecuencia en hombres (90.6%) y mujeres (87.4%) el cual fue arroz, pastas o frijoles. En cambio, si se encontraron diferencias significativas en la opción del plato fuerte ($P=.008$), siendo los hombres (73.4%) los que superan a las mujeres (58.3%) y en el grupo de verduras o ensaladas ($P=0.017$), en donde las mujeres (86.4%) fue su segunda opción y tercera en los hombres (74.5%). Para ellos, las carnes, pescado, pollo o marisco suelen incluir con mayor frecuencia en su comida principal (88%).

Aunque no se encontraron diferencias en los otros grupos de alimentos, se puede observar que la inclusión de postres es más frecuente en las mujeres (31.1%) que en los hombres (28.1%), en cambio, las bebidas endulzadas son más preferidas por los hombres (60.4%) que por las mujeres (55.3%).

Tabla 18. Alimentos que incluyen habitualmente en su comida principal durante el día.

Alimentos	Mujeres N=103	Hombres N=192	P
Botana	35 (34%)	81 (42.2%)	0.169
Sopa o Caldo	57 (55.3%)	95 (49.5%)	0.337
Plato Fuerte	60 (58.3%)	141 (73.4%)	0.008*
Carne, Pescado, Pollo o Mariscos	87 (84.5%)	169 (88%)	0.39
Arroz, Pasta o Frijoles	90 (87.4%)	174 (90.6%)	0.386
Verduras o Ensalada	89 (86.4%)	143 (74.5%)	0.017*
Tortillas, Pan, Bolillo o Tostadas	72 (69.9%)	131 (68.2%)	0.767
Postre	32 (31.1%)	54 (28.1%)	0.596
Fruta	64 (62.1%)	110 (57.3%)	0.420
Bebida	80 (77.7%)	143 (74.5%)	0.543
Bebida Endulzada	57 (55.3%)	116 (60.4%)	0.399
Bebida Sin Endulzar	31 (30.1%)	56 (29.2%)	0.867

Fuente: elaboración propia

El 40.7% de los estudiantes de este estudio indican que de 1 a 2 veces a la semana comen alimentos fuera de casa. Este hecho es más común en los hombre ya que un poco más del 85% manifiesta comer fuera de casa mínimo un día hasta casi todos los días. Ver tabla 19.

Tabla 19. Frecuencia con la que comen alimentos fuera de casa los estudiantes agrupada por sexo.

	Género del estudiante				Total	
	Femenino		Masculino			
	N	%	N	%	N	%
Todos los días	15	14.6%	33	17.2%	48	16.3%
5 a 6 veces a la semana	4	3.9%	12	6.3%	16	5.4%
3 a 4 veces a la semana	20	19.4%	36	18.8%	56	19.0%
1 a 2 veces a la semana	37	35.9%	83	43.2%	120	40.7%
Una vez cada 15 días	18	17.5%	13	6.8%	31	10.5%
Una vez al mes	3	2.9%	9	4.7%	12	4.1%
Menos de una vez al mes	6	5.8%	6	3.1%	12	4.1%
Total	103	100.0%	192	100.0%	295	100.0%

Fuente: elaboración propia

El 38.6% de los estudiantes respondió que de 1 a 2 veces a la semana se exceden en la comida. Al igual que la pregunta anterior, los hombres son lo que con mayor frecuencia hacen este hecho. Ver tabla 20.

Tabla 20. Frecuencia con la que comen en exceso los estudiantes de esta muestra.
Datos agrupados por sexo.

	Género del estudiante				Total	
	Femenino		Masculino			
	N	%	N	%	N	%
Todos los días	10	9.7%	15	7.8%	25	8.5%
5 a 6 veces a la semana	2	1.9%	7	3.6%	9	3.1%
3 a 4 veces a la semana	18	17.5%	34	17.7%	52	17.6%
1 a 2 veces a la semana	35	34.0%	79	41.1%	114	38.6%
Una vez cada 15 días	19	18.4%	27	14.1%	46	15.6%
Una vez al mes	10	9.7%	16	8.3%	26	8.8%
Menos de una vez al mes	9	8.7%	14	7.3%	23	7.8%
Total	103	100.0%	192	100.0%	295	100.0%

Fuente: elaboración propia

Comportamiento alimentario en los estudiantes de Cultura Física y Deporte

El 45.1% de los estudiantes presenta un buen comportamiento alimentario. Aunque se reporta en las mujeres un porcentaje ligeramente mayor (45.6%), no se encontraron diferencias significativas ($P= 0.903$) con respecto al porcentaje reportado por los hombres (44.8%). Ver tabla 21. Estudios en poblaciones española han reportado que las mujeres tienen hábitos alimentarios más saludables que los hombres en las diferentes etapas de la vida (ENIDE, 2012)

Tabla 21. Relación del buen comportamiento alimentario y sexo.

Sexo	Tiene un buen comportamiento alimentario		Total
	Sí	No	
Femenino	47 (45.6%)	56 (54.4%)	103
Masculino	86 (44.8%)	106 (55.2%)	192
Total	133 (45.1%)	162 (54.9%)	295

Fuente: elaboración propia

Una de las preguntas que se le hizo a los estudiantes es que señalara como era su dieta, a los cual, el 42.7% respondió que era diferente cada día. Según los autores, esta es una respuesta saludable, por lo que un poco más del 57% de los estudiantes considera que su dieta es diferente solo algunas veces o los fines de semana o que es muy monótona. Ver tabla 22.

Tabla 22. Como considera que es su dieta todos los días los estudiantes de Cultura Física y Deporte.

Consideras que tu dieta es:	Género del estudiante				Total	
	Femenino		Masculino		N	%
	N	%	N	%	N	%
Diferente cada día	45	43.7%	81	42.2%	126	42.7%
Diferente solo algunas veces durante la semana	33	32.0%	58	30.2%	91	30.8%
Diferente solo durante los fines de semana	15	14.6%	27	14.1%	42	14.2%
Muy monótona	10	9.7%	26	13.5%	36	12.2%
Total	103	100.0%	192	100.0%	295	100.0%

Fuente: elaboración propia

Relación entre buen comportamiento alimentario y semestre del estudiante.

De la tabla 23, se puede observar que predomina el buen comportamiento alimentario en los estudiantes del tercer semestre (60.3%) seguido de los del octavo semestre (52.6%). El semestre con menor porcentaje de estudiantes con buen comportamiento alimentario fue sexto semestre. Sin embargo, al relacionar los del primer semestre con los del último (sexto y octavo) no se encontró relación ($P=0.622$). Ver la tabla 24.

Tabla 23. Relación entre buen comportamiento alimentario y semestre

Semestre	<i>Buen comportamiento alimentario</i>		Total
	Sí	No	
Primero	38 (43.7%)	49 (56.3%)	87
Tercero	44 (60.3%)	29 (39.7%)	73
Quinto	24 (38.1%)	39 (61.9%)	63
Sexto	7 (20.6%)	27 (79.4%)	34
Octavo	20 (52.6%)	18 (47.4%)	38
Total	133 (45.1%)	162 (54.9%)	295

Fuente: elaboración propia

Tabla 24. Relación del buen comportamiento alimentario con los del primer y último semestre.

Semestre	Sí	No	Total
Primero	38 (43.75)	49 (56.35)	87
Sexto y octavo	27 (37.5%)	45 (62.5%)	72
Total	65	94	159

Fuente: elaboración propia

Relación entre el buen comportamiento alimentario y residencia

Muchos atletas jóvenes, con pocas habilidades limitadas de cocina, se enfrentan al desafío cuando se mudan fuera del hogar, donde las comidas a menudo eran provistas por los padres (Heaney, S. 2008), sin embargo, en este estudio se muestra lo contrario. El 52.2% de los estudiantes encuestado que son foráneo tienen un buen comportamiento alimentario y un porcentaje un poco más bajo se dio en los que

mencionaron ser de la ciudad (42%). Esta diferencia no fue estadísticamente significativa ($P=0.127$). Ver tabla 25.

Tabla 25. Buen comportamiento alimentarios en relación a la residencia

Buen comportamiento alimentario			
Foráneo	SÍ	NO	Total
Sí	47 (52.2%)	43 (47.8%)	90
No	86 (42.0%)	119 (58.0%)	205
Total	133 (45.1%)	162 (54.9%)	295

Fuente: elaboración propia

Relación entre el buen comportamiento alimentario y la actividad laboral

Un poco más del 50% de los estudiantes que trabajan reportan un buen comportamiento alimentario. En los que no trabajan este porcentaje fue del 41.3%, siendo esta diferencia no significativa ($P=0.125$). Ver tabla 26.

Tabla 26. Buen comportamiento alimentario según trabaja o no el estudiante

Tiene un buen comportamiento saludable			
Trabaja	SÍ	NO	Total
Sí	62 (50.4%)	61(49.6%)	123
No	71 (41.3%)	101(58.7%)	172
Total	133 (45.1%)	162 (54.9%)	295

Fuente: elaboración propia

¿Qué factores pueden influir en el estudiante para no tener una buena alimentación?

Casi un 32% de los estudiantes encuestados opinan que se requiere de compromiso y una motivación personal para tener una buena alimentación, siendo las mujeres las que más relevancia le dan a este factor. El segundo factor más predominante tanto en hombres como en las mujeres fue el dinero (29.5%). En tercer lugar lo ocupa la información (15.6%), siendo los hombres (17.2%) los que superan en porcentaje a las mujeres en esta respuesta Ver tabla 27.

Tabla 27. Factores que influyen para no tener una buena alimentación agrupada por sexo.

	Género del estudiante				Total	
	Femenino		Masculino		N	%
	N	%	N	%		
Más información	13	12.6%	33	17.2%	46	15.6%
Apoyo social	0	0.0%	3	1.6%	3	1.0%
Dinero	30	29.1%	57	29.7%	87	29.5%
Compromiso o motivación personal	39	37.9%	55	28.6%	94	31.9%
Tiempo	14	13.6%	26	13.5%	40	13.6%
Nada, creo que mi alimentación es saludable	6	5.8%	15	7.8%	21	7.1%
No me interesa mejorar mi alimentación	1	1.0%	3	1.6%	4	1.4%
Total	103	100.0%	192	100.0%	295	100.0%

Fuente: elaboración propia

Un poco más del 53% de los estudiantes menciona que estaría dispuesto a cuidar su alimentación y hacer ejercicio para cuidar su cuerpo. Las mujeres (57.3%) están más decididas a esta acción que los hombres (51%). Un 22.4% menciona que sólo hacer ejercicio. Se resalta el hecho que dos estudiantes del sexo femenino mencionan que

nada y dos del sexo masculino están dispuestos a consumir suplementos dietéticos o productos herbolarios. Ver tabla 28

Tabla 28. Acciones que mencionaron hacer los estudiantes para cuidar su cuerpo agrupada por sexo.

¿Qué haces o estarías dispuesto hacer para cuidar tu cuerpo?	Género del estudiante					
	Femenino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Cuidar mi alimentación	23	22.3%	32	16.7%	55	18.6%
Seguir un régimen dietético temporal	3	2.9%	10	5.2%	13	4.4%
Hacer ejercicio	16	15.5%	50	26.0%	66	22.4%
Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio	59	57.3%	98	51.0%	157	53.2%
Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios	0	0.0%	2	1.0%	2	.7%
Nada	2	1.9%	0	0.0%	2	.7%
Total	103	100.0%	192	100.0%	295	100.0%

Fuente: elaboración propia

Un poco más del 75% de los encuestados está de acuerdo o totalmente de acuerdo es utilizar un consejo de nutrición para mejor su estado de salud. No se encontró diferencia significativa por sexo (74.8%, mujeres; 75.6%, hombres, $P=0.786$). Ver tabla 29. Por otra parte, relación entre nutrición específicamente aplicada al deporte de los atletas no es aún bien comprendida y hay poca evidencia que sustenta la conexión entre mayor conocimiento y mejores elecciones de alimento. (Kolodinsky, J., et al. 2007)

Tabla 29. Opinión acerca de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud según sexo.

¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?	Género del estudiante				Total	
	Femenino		Masculino			
	N	%	N	%	N	%
Totalmente en desacuerdo	12	11.7%	11	5.7%	23	7.8%
En desacuerdo	4	3.9%	12	6.3%	16	5.4%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10	9.7%	24	12.5%	34	11.5%
De acuerdo	42	40.8%	56	29.2%	98	33.2%
Totalmente de acuerdo	35	34.0%	89	46.4%	124	42.0%
Total	103	100.0%	192	100.0%	295	100.0%

Fuente: elaboración propia

6. CONCLUSIONES

La evaluación del CA permite orientar posibles intervenciones para mejorar la alimentación de la población, y así lograr un estado nutricional más saludable y prevenir enfermedades. (Márquez, S., et al. 2014). Conforme a la información obtenida durante éste trabajo, se concluye que los alumnos de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte llevan a cabo una alimentación moderadamente sana, pero no lo suficiente para obtener un resultado positivo en la mayoría en cuanto al comportamiento alimentario. No se observó una relación en el buen comportamiento alimentario en cuanto al el género, semestre, actividad laboral y semestre. Aunque manifiestan algunos estudiantes que si leen y entienden las etiquetas nutrimentales, un poco más de la mitad considera más importante su sabor que el contenido nutricional de los alimentos. Uno de cada cuatro estudiantes le da pereza leer las etiquetas.

Un grupo numeroso de estudiantes refiere que la falta de compromiso y motivación personal es la causa por la cual no tienen una buena alimentación. Otros manifiestan que es la falta de dinero.

Aunque un grupo mayoritario de estudiantes no tienen un buen comportamiento alimentario, curiosamente la mayoría afirman que estarían dispuestos a cuidar su alimentación y hacer ejercicio y más del 75% está dispuesto a seguir un consejo de un experto en nutrición. Hay estudios que refieren que a pesar de una mayor conciencia de nutrición deportiva, los atletas no siempre ponen el conocimiento en práctica (Walsh, M., et al. 2011).

Propuesta de tesis:

A pesar que los estudiantes de Cultura Física y Deporte si llevan materias que tienen que ver con la Nutrición, ellos no utilizan esos conocimientos para adoptar un comportamiento alimentario saludable, propongo que se desarrollen programas y actividades que permitan concientizar a los estudiantes sobre la importancia de llevar a cabo un buen comportamiento alimentario, aunque los estudiantes saben que deben de llevar un buen comportamiento alimentario para reflejar un perfil mucho más profesional ellos no lo están llevando a cabo.

7. REFERENCIAS

- Aguilar Rodríguez, S. (2008). Alimentando a la nación: género y nutrición en México (1940-1960). *Revista de Estudios Sociales*, (29), 28–41.
- Barriguete-Meléndez, J. A., Unikel-Santoncini, C., Aguilar-Salinas, C., Córdoba-Villalobos, J. A., Shamah, T., Barquera, S., ... Hernández-Avila, M. (2009). Prevalence of abnormal eating behaviors in adolescents in Mexico: Mexican National Health and Nutrition Survey 2006. *Salud Pública de México*, 51 Suppl 4, S638-44. <https://doi.org/10.1590/S0036-36342009001000019>
- Barroso Camiade, C. (2012). La obesidad, un problema de salud pública. *Espacios Públicos*, 15(33), 200–215.
- Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G., & Vargas-Zárate, M. (2012). Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de medicina. Bogotá 2010-2011. *Revista Facultad de Medicina*, 60(1 SUPPL.). Retrieved from <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84875640153&partnerID=tZOtx3y1>
- Congreso Constituyente. (1917). Constitución política de los Estados Unidos Mexicanos. *Diario Oficial de La Federación*. Retrieved from http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_150816.pdf
- Galvis, M. L. V., Parra, J. C. A., & Ortega, N. O. (2015). Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Ciencia Y Cuidado*, 12(1), 27–39. Retrieved from <http://revistas.ufps.edu.co/ojs/index.php/cienciaycuidado/article/view/320>
- Laguado Jaimes, E., & Gomez Diaz, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia La Promoción de La Salud*, 19(1), 68–83.

- Lazarevich, I., Esther Irigoyen-Camacho, M., & del Consuelo Velazquez-Alva, M. (2013). Obesity, eating behaviour and mental health among university students in Mexico city. *Nutricion Hospitalaria*, 28(6), 1892–1899. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.6.6873>
- Márquez-Sandoval, Y. F., Salazar-Ruiz, E. N., Macedo-Ojeda, G., Altamirano-Martínez, M. B., Bernal-Orozco, M. F., Salas-Salvadó, J., & Vizmanos-Lamott, B. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutrición Hospitalaria*, 30(1), 153–164. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7451>
- Montero Bravo, A., Úbeda Martín, N., & García González, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutricion Hospitalaria*, 21(4), 466–473.
- Olaiz-Fernandez, G., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Rojas, R., Villalpando-Hernandez, S., Hernandez-Avila, M., & Sepulveda-Amor, J. (2006). *Encuesta nacional de salud y nutrición 2006. Salud Publica de Mexico*.
- Ratzan, S. C., Filerman, G. L., & LeSar, J. W. (2000). Attaining global health: Challenges and opportunities. *Population Bulletin*, 55(1), 3–48. Retrieved from http://search.proquest.com.ezproxy.library.wisc.edu/docview/237095456?accountid=465%5Cnhttp://uw-primo.hosted.exlibrisgroup.com/openurl/WISC/wisc_services_page?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&genre=article&sid=ProQ:ProQ%3Aqrl
- Sanabria-Ferrand P., G. L. y U. D. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Revista Med*, 15(2), 207–217. <https://doi.org/10.1590/S0001-37652013000200019>
- Shamah-Levy, T., Cuevas-Nasu, L., Mundo-Rosas, V., Morales-Ruán, C., Cervantes-Turrubiates, L., & Villalpando-Hernández, S. (2008). Estado de salud y nutrición de los adultos mayores en México: Resultados de una encuesta probabilística nacional. *Salud Publica de Mexico*, 50(5), 383–389. <https://doi.org/10.1590/S0036-36342008000500011>
- Troncoso P, C., & Amaya P, J. P. (2009). FACTORES SOCIALES EN LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(4). <https://doi.org/10.4067/S0717-75182009000400005>
- Vargas, M; Becerra, F ; Prieto, E. (2008). Evaluación Antropométrica de Estudiantes Universitarios en Bogotá , Colombia. *Rev De Salud Pública*, 10(3), 433–442. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642008000300008>

8. Anexos

CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Por favor marque una única opción

Sexo: Femenino Masculino
Edad: _____ años.

Carrera: _____
Semestre: _____

1. **¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?**
 - a) Su sabor
 - b) Su precio
 - c) Que sea agradable a la vista
 - d) Su caducidad
 - e) Su contenido nutrimental
2. **Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales:**
 - a) Por falta de tiempo
 - b) Porque no me interesa
 - c) Porque no las entiendo
 - d) Por pereza
 - e) Si las leo y las entiendo
3. **Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?**
 - a) Porque no me gusta
 - b) Por cuidarme
 - c) Porque me hace sentir mal
 - d) No suelo evitar ningún alimento
4. **¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?**
 - a) Fritos (Incluye empanizados y capeados)
 - b) Al vapor o hervidos
 - c) Asados o a la plancha
 - d) Horneados
 - e) Guisados o salteados
5. **¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?**
 - a) Yo
 - b) Mi mamá
 - c) Los compro ya preparados
 - d) Otro: _____
6. **¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?**
 - a) Dejo de comer sin problema
 - b) Dejo de comer pero me cuesta hacerlo
 - c) Sigo comiendo sin problema
 - d) Sigo comiendo pero me siento mal de hacerlo
7. **¿Qué haces con la grasa visible de la carne?**
 - a) La quito toda
 - b) Quito la mayoría
 - c) Quito un poco
 - d) No quito nada
8. **Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:**
 - a) Totalmente en desacuerdo
 - b) En desacuerdo
 - c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - d) De acuerdo
 - e) Totalmente de acuerdo

Registra las horas y personas con las que habitualmente ingieres alimentos durante el día:

9. Entre semana		10. El fin de semana	
Hora	Con quién	Hora	Con quién
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	

Marca la opción correspondiente de acuerdo a tu grado para comer los siguientes alimentos:

Alimento	a) Me agrada mucho	b) Me agrada	c) Ni me agrada ni, me desagrada	d) Me desagrada	e) Me desagrada mucho
11. Frutas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Verduras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Carnes y pollo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Pescados y mariscos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Lácteos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Pan, tortillas, papa, pasta cereales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Frijoles, garbanzos, lentejas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Alimentos dulces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Huevo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Almendras, nueces, pistaches, semillas, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Bebidas alcohólicas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Alimentos empacados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?

- a) Agua fresca
- b) Agua natural
- c) Refresco, jugos o tés industrializados
- d) Leche
- e) Otros: _____

24. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?

- a) Dulces
- b) Fruta o verdura
- c) Galletas o pan dulce
- d) Yogurt
- e) Papitas, churritos, frituras, etc.
- f) Cacahuates u otras semillas
- g) Nada

25. ¿Qué incluyes habitualmente en tu tiempo de comida principal durante el día?

	a	b
1. Botana (aperitivo)	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
2. Sopa o caldo u otro entrante	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
3. Plato fuerte	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
4. Carne, pescado, pollo o mariscos	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
5. Arroz, pasta o frijoles	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
6. Verduras o ensalada	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
7. Tortillas, pan "salado", bolillo o tostadas	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
8. Postre	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
9. Fruta	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
10. Bebida	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
11. Bebida endulzada	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
12. Bebida sin endulzar	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>

26. ¿Con qué frecuencia comes alimentos fuera de casa?

- a) Todos los días
- b) 5 a 6 veces a la semana
- c) 3 a 4 veces a la semana
- d) 1 a 2 veces a la semana
- e) Una vez cada 15 días
- f) Una vez al mes
- g) Menos de una vez al mes

27. ¿Con que frecuencia comes alimentos en exceso?

- a) Todos los días
- b) 5 a 6 veces a la semana
- c) 3 a 4 veces a la semana
- d) 1 a 2 veces a la semana
- e) Una vez cada 15 días
- f) Una vez al mes
- g) Menos de una vez al mes

28. ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?

- a) Cuidar mi alimentación
- b) Seguir un régimen dietético temporal
- c) Hacer ejercicio
- d) Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio
- e) Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios
- f) Nada

29. ¿Qué consideras que hace falta para mejorar tu alimentación?

- a) Más información
- b) Apoyo social
- c) Dinero
- d) Compromiso o motivación personal
- e) Tiempo
- f) Nada, creo que mi alimentación es saludable
- g) No me interesa mejorar mi alimentación

30. Consideras que tu dieta es:

- a) Diferente cada día
- b) Diferente solo algunas veces durante la semana
- c) Diferente solo durante los fines de semana
- d) Muy monótona

31. ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?

- a) Totalmente en desacuerdo
- b) En desacuerdo
- c) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- d) De acuerdo
- e) Totalmente de acuerdo