



Universidad Nacional de La Matanza
Secretaría de Ciencia y Tecnología



Centro de
Investigaciones
Sociales
UNLaM

N°155 julio 2021

Síntesis Clave

Boletín Informativo

ISSN 2344-9632

Hábitos de alimentación y actividad física de estudiantes de la Universidad Nacional de La Matanza:
Estudio desde la perspectiva de Universidades Saludables.

Fernández, A; Raimundi, M. J; Dzurovcin, W; Martín, J;
Areces, G; Sánchez, C; D'Amato, M; Fernández, M. L;
Hosman, P; Pukas, S; Ravanelli, B; Valdez, M.

Universidad Nacional de La Matanza

Rector: Dr. Daniel Martinez

Vice Rector interino: Dr. Fernando Luján Acosta

Secretaría de Ciencia y Tecnología

Secretaria: Mg. Ana Bidiña



Centro de Investigaciones Sociales

Síntesis Clave

Boletín Informativo

ISSN 2344-9632

Coordinación General: Angélica De Sena

Edición: Andrea Dettano

Maquetación: Florencia Bareiro Gardenal

Contacto:

Florencio Varela 1903,
B1754 San Justo, Buenos Aires

cis@unlam.edu.ar

www.cis.unlam.edu.ar

 /cis_unlam

 @cis_unlam

 /cis.unlam

Hábitos de alimentación y actividad física de estudiantes de la Universidad Nacional de La Matanza: Estudio desde la perspectiva de Universidades Saludables.

Autores:

Mg. Alicia Fernández, afernandez@unlam.edu.ar
Dra. María Julia Raimundi, mraimundi@unlam.edu.ar
Mg. Walter Dzurovcin, wdzurovcin@unlam.edu.ar
Mg. Jorge Martín, jmartin@unlam.edu.ar
Esp. Graciela Areces, gareces@unlam.edu.ar
Esp. Claudio Sánchez, casanchez@unlam.edu.ar
Esp. Marina D'Amato, mdamato@unlam.edu.ar
Lic. Ma. Laura Fernández, mlfernandez@unlam.edu.ar
Lic. Pamela Hosman, phosman@unlam.edu.ar
Lic. Silvia Pukas, spukas@unlam.edu.ar
Lic. Beatriz Ravanelli, bravanelli@unlam.edu.ar
Prof. María Valdez, mvaldez@unlam.edu.ar

Filiación institucional:

Universidad Nacional de La Matanza (UNLaM) – Departamento de Ciencias de la Salud.

Destacado

Los resultados obtenidos en cuanto a la alimentación y el ejercicio físico de los y las estudiantes mostraron altos porcentajes de inadecuación con relación a las recomendaciones nacionales. Alrededor del 40% de los participantes requiere realizar cambios para mejorar la calidad de su alimentación. Los aspectos negativos más relevantes fueron el bajo consumo de pescado, legumbres, frutos secos y semillas, así como el consumo frecuente de snacks, golosinas, productos de pastelería y bebidas azucaradas. Un 33% no cumple con la realización de actividad física recomendada para el grupo etario y un 40% no realiza controles médicos adecuados.

Hábitos de alimentación y actividad física de estudiantes de la Universidad Nacional de La Matanza: Estudio desde la perspectiva de Universidades Saludables.

Resumen:

El objetivo de este trabajo es presentar parte de los resultados de una investigación que se orientó a conocer los hábitos de salud de los estudiantes de la UNLaM respecto de la alimentación y actividad física. Participaron 224 estudiantes de ambos géneros de entre 18 y 51 años. La recolección de datos, que combinó estrategias de las metodologías cualitativas y cuantitativas se realizó a través de encuestas online, entrevistas y cuestionarios presenciales. Los resultados obtenidos relacionados con la alimentación mostraron que casi el 40% de los participantes requiere realizar cambios para mejorar su calidad. Los aspectos negativos más relevantes fueron el bajo consumo de pescado, legumbres, frutos secos y semillas, así como el consumo frecuente de snacks, golosinas, productos de pastelería y bebidas azucaradas.

En cuanto a la actividad física, un 33% no cumple con las recomendaciones de ejercicio aeróbico propuestos según recomendaciones del Ministerio de Salud de la República Argentina. Además, un 40% de los participantes no realiza un chequeo médico según características de la actividad física realizada como herramienta de promoción y prevención en salud. A partir de la información recabada se diseñó y se llevó a cabo un conjunto integrado y articulado de estrategias de promoción de la salud con pertinencia institucional, colectiva e individual.

Palabras claves: Hábitos; Salud; Alimentación; Ejercicio Físico; Estudiantes Universitarios.

Introducción:

La preocupación por el incremento sostenido de las enfermedades crónicas no transmisibles, el sobrepeso y la obesidad en los últimos años, enfatizan el rol activo de los ambientes, como la Universidad, en cuestiones que involucran la situación de salud de los estudiantes (Organización Mundial de la Salud¹, 2014). La estrategia de Universidades Promotoras de la Salud (Ministerio de Salud², 2012) de gran crecimiento reciente en América Latina, se sustenta en la necesidad de mejorar la calidad de vida de los estudiantes, proponiendo desde las instituciones de educación superior diferentes acciones innovadoras en el plano de la salud e incorporando mejoras en los planes de estudio, reforzando las habilidades personales de los estudiantes y mejorando la oferta de comidas, actividad física y promoviendo ambientes más saludables. El enfoque y estrategia de Entornos Saludables toma auge a partir de la década de los '80 como parte del movimiento global y regional de Promoción de la Salud impulsado por la OMS y la Organización Panamericana de la Salud³ (OPS, 2009). La propuesta ha implicado el cambio del foco desde la intervención en individuos o grupos de individuos hacia intervenciones en ambientes y contextos de vida donde las personas se desenvuelven diariamente (OPS, 2009) La idea de universidad promotora de salud implica no sólo disponer las maneras o formas que conduzcan a una educación para la salud y a la promoción de la salud de sus trabajadores y estudiantes, sino que contribuye a integrar a la salud y al bienestar en la cultura universitaria, en los procesos, y en el sistema universitario (MSAL, 2012).

Los estudiantes universitarios pertenecen a una población adulta joven, constituyendo una edad clave para las actividades de prevención de enfermedades y promoción de la salud. Respecto de la alimentación, muchos de ellos aducen una falta de disponibilidad de tiempo para cumplir con los horarios y hábitos de alimentación adecuados, así como también las vivencias de las situaciones de estrés académico como motivo de impedimento para mantener conductas alimentarias adecuadas (Troncoso & Amaya, 2009).

La investigación se desarrolló durante el período 2016-2018 en el marco del proyecto CyT-MA2 titulado “Relevamiento de los hábitos de Alimentación y Ejercicio Físico de los estudiantes de la UNLaM desde la perspectiva de Universidades Saludables” financiado por la Secretaría de Ciencia y Técnica de la UNLaM. Tuvo como objetivo indagar sobre aspectos relevantes según estancia y permanencia de los estudiantes en la Universidad Nacional de La Matanza (UNLaM) y su relación con la adopción de hábitos de salud. Asimismo, se orientó a clasificar a la población universitaria dentro de parámetros antropométricos a través del IMC, pliegues (triceps) y circunferencia de cintura umbilical como indicadores poblacionales de sobrepeso y obesidad, indagar sobre horarios y tiempos de permanencia de los estudiantes dentro de la UNLaM, determinar el grado de conocimiento de los estudiantes sobre la oferta de la UNLaM en relación a la existencia y desarrollo de actividades para la realización de ejercicio físico, conocer la realización de ejercicio físico durante la estancia en la UNLaM y ver su adecuación en relación a las recomendaciones nacionales,

1 En adelante, OMS

2 En adelante, MSAL.

3 En adelante, OPS.

conocer los gustos y necesidades individuales de los estudiantes para la realización de ejercicio físico. Por último, a partir del relevamiento de todos estos datos, el proyecto se orientó a diseñar un conjunto integrado y articulado de estrategias de promoción de la salud con pertinencia institucional, colectiva e individual y desarrollar una campaña comunicacional para promover hábitos saludables y pautas de autocuidado en la población de la UNLaM.

Estrategia metodológica

Tipo de estudio y diseño

Se trató de una investigación de carácter aplicada que combinó estrategias de las metodologías cualitativas y cuantitativas. Asimismo, incorporó rasgos de investigación acción-participativa, ya que se realizaron estrategias de intervención y campañas de comunicación a partir de la información recabada (Ander-Egg, 2003).

La selección de la muestra fue por conveniencia dado que no se conoce en detalle la población total de estudiantes de la UNLaM. En el presente documento solo se presentan los resultados sobre alimentación y realización de actividad física por parte de los estudiantes de la UNLaM.

Instrumentos

Todos los instrumentos fueron contruidos ad hoc. Para ello, se realizó una búsqueda y sistematización bibliográfica. A continuación, se detallan los aspectos tenidos en cuenta para el diseño de los instrumentos de los cuales se brindan los resultados en este documento:

- **Test rápido de alimentación y actividad física.** Se tomó como modelo una escala realizada en España para evaluar la adhesión de estudiantes de secundaria a la dieta mediterránea (Ayechu & Durá, 2010). Dado que tanto la población como los hábitos de alimentación difieren, se adaptó el mismo tomando como parámetro de referencia las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) (MSAL, 2016) y el Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina (MSAL, 2013). El instrumento adaptado sobre alimentación consiste en 15 preguntas que deben responderse de manera dicotómica (Sí / No). La suma de los valores de dicho cuestionario da lugar a un índice, que se clasifica en cuatro categorías: alimentación óptima (excelente), alimentación muy buena, alimentación buena, requiere evaluar cambios en su alimentación (regular)⁴. Respecto de la actividad física, se realizaron nueve preguntas sobre este hábito, con el mismo formato de respuesta, cuya sumatoria da lugar a un índice, que se clasifica en tres categorías: no requiere ajustes en su actividad física, requiere reforzar sus hábitos de actividad física o necesita cambios en su actividad física diaria⁵.

4 Las categorías mencionadas se definen según adecuación de las respuestas con el siguiente criterio: 14-15 puntos se considera como una alimentación óptima (excelente), 12-13 puntos alimentación muy buena, 10-11 puntos alimentación buena y menos de 9 puntos, requiere evaluar cambios en su alimentación (regular).

5 Las categorías mencionadas se definen según adecuación de las respuestas con el siguiente criterio: 7 a 9 puntos se considera que no requiere ajustes en su actividad física, 5 – 6 puntos requieren reforzar sus hábitos de actividad física y menos de 5 puntos se considera que necesita realizar cambios en su actividad física diaria.

- **Entrevista sobre actividad física.** Para el armado de las preguntas de la entrevista sobre actividad física se consultó bibliografía de referencia (Varela et al., 2011). Se indagaron aspectos como: historia de realización de actividad física, gustos, disponibilidad de días y horarios, objetivos, además de indagar sobre aspectos de autocuidado para la realización de la misma, como la hidratación y chequeos previos. También se incluyeron preguntas sobre conocimiento de oferta de deportes en UNLaM.

-Antropometría.

El kit antropométrico contiene los siguientes elementos: Campbell20 para medir diámetros grandes; Campbell10 para medir diámetros chicos, Calibre Gaucho Pro para medir pliegues cutáneos, Cinta métrica Lufkin para medir circunferencias/perímetros, Tallímetro para registrar talla. Se registraron el peso y talla, el perímetro abdominal y de brazo hábil y el pliegue tricpital de brazo hábil. A partir de estos datos se calculó el índice de masa corporal (IMC).

Procedimiento

Se convocó a estudiantes de todas las carreras de grado de la UNLaM, anunciando en la cartelera del Dpto. de Ciencias de la Salud los días y horarios en que los investigadores estarían en el gabinete de enfermería para administrar la batería de instrumentos. Asimismo, se realizó una convocatoria a través del Centro de Estudiantes de la Universidad. A modo de refuerzo, los investigadores salieron a los distintos espacios de la universidad para llevar a cabo la incorporación correspondiente. Se detectó una problemática en la captación al momento de realizar la parte de antropometría, que radicó en la resistencia de las personas a la participación en el estudio, al conocer que incluye toma de medidas antropométricas (peso, talla, pliegues, etc.) Debido a dicha dificultad se desarrollaron los mismos instrumentos (test rápidos) para que pudieran ser completados online, descartando la realización de la antropometría.

Análisis de datos

Los datos obtenidos fueron exportados a una base de datos diseñada especialmente para tal fin y se trabajó con el SPSS 23.0. Se estudiaron las frecuencias de respuesta y los estadísticos descriptivos de todas las variables y se realizaron pruebas de comparación de grupos (prueba t para muestras independientes) con el fin de comparar las medidas antropométricas para varones y mujeres y se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para las variables ordinales. Las entrevistas realizadas fueron procesadas por dos evaluadores, quienes realizaron análisis del contenido en función de los objetivos planteados.

Resultados

Se realizó un total de 60 test rápidos de alimentación, actividad física y antropometría presenciales, 75 test rápidos sobre calidad de la alimentación (cuestionario online), 46 test rápidos sobre realización de actividad física (cuestionario online) y 13 entrevistas presenciales sobre realización de Actividad Física (AF). Participaron 224 estudiantes de ambos géneros (58%; n = 130 femenino; 42%; n = 94 masculino) de entre 18 y 51 años (M = 23.11; DE = 5.08).

Tabla 1. Distribución de participantes en función de la carrera a la que pertenecen.

Carrera	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Lic. y/o Prof. de Educación Física	47	21.0
Lic. en Nutrición	41	18.3
Ingeniería en Informática	23	10.3
Lic. en Kinesiología y Fisiatría	16	7.1
Ingeniería Civil	16	7.1
Contador Público	15	6.7
Ingeniería Industrial	14	6.3
Medicina	14	6.3
Lic. en Comunicación Social	8	3,6
Comercio Internacional	6	2.7
Lic. en Administración	5	2.2
Lic. en Enfermería	5	2.2
Abogacía	4	1.8
Lic. en Trabajo Social	4	1.8
Ingeniería electrónica	4	1.8
Lic. en Ciencia Política	1	0.4
Programación de aplicaciones	1	0.4

Fuente: elaboración propia

Respecto de la cantidad de horas semanales de permanencia en UNLaM la media es de 22.30 (DE = 10.85) y la cantidad de comidas que realizan en promedio es de 4.37 (DE = 5.02). Se puede observar una mayor concurrencia en el turno mañana, seguido por el turno noche y por último el turno tarde. El 71,8 % no concurre a la universidad los sábados.

Alimentación

En la Tabla 2 se muestran los resultados de los ítems del cuestionario de calidad de la alimentación. Según el índice de clasificación propuesto, se exhibe que casi el 40% requiere realizar cambios en su alimentación para mejorar su calidad. Los aspectos negativos más relevantes son el bajo consumo de pescado, legumbres, frutos secos y semillas, así como el consumo frecuente de snacks, golosinas, productos de pastelería y bebidas azucaradas. Respecto del consumo de alcohol, un alto porcentaje (40%) refirió consumirlo tres veces por semana o más.

Tabla 2. Frecuencias de respuesta a los ítems de calidad de alimentación

Ítem	Si (%)	<i>n</i>	No (%)	<i>n</i>
Consume 2 o más frutas o su equivalente en jugo natural 4 veces o más a la semana	68.9	93	31.1	42
Consume hortalizas crudas o cocidas una vez al día (no papa, batata, mandioca ni choclo) 4 veces o más a la semana	56.3	76	43.7	59
Consume pescado 2 veces o más por semana	16.3	22	83.7	113
Consume 2 veces o más por semana comida rápida o delivery (pizza, empanadas, milanesas, papas fritas, tostados j y q, pancho, choripan, hamburguesa, etc.)	52.6	71	47.4	64
Consume legumbres 1 vez o más a la semana	44.8	81	29.8	54
Realiza el desayuno 5 o más veces a la semana	87.4	118	12.6	17
Consume leche, yogur, postres de leche y/o quesos descremados 2 o más veces al día	76.3	103	23.7	32
Agrega sal a los platos terminados (si se ha cocinado con sal)	37.0	55	63.0	85
Consume frutos secos y/o semillas 2 veces o más a la semana	43.7	59	56.3	76
Consume una vez al día algún cereal integral o su derivado (pan, galletitas, arroz, avena, etc.)	75.6	102	24.4	33
Consume snacks o golosinas 3 veces o más por semana	40.0	54	60.0	81
Toma agua como bebida principal del día	81.5	110	18.5	25
Toma bebidas azucaradas (gaseosas y jugo regulares) y/o infusiones con azúcar o miel con 3 o más cucharaditas 3 veces o más por semana	37.0	50	63.0	85
Consume productos de pastelería (facturas, galletitas dulces, tortas, masas) 3 veces o más por semana	42.2	57	57.8	78
Consume bebidas alcohólicas 3 veces o más por semana	40.0	54	60.0	81

Nota: en negrita se resaltan aquellos resultados no acordes a una alimentación saludable.

Actividad física

En la Tabla 3 se presentan las frecuencias de respuesta a las preguntas vinculadas a estos hábitos.

Tabla 3. Frecuencias de respuesta sobre hábitos de actividad física

	No		Sí	
	%	n	%	n
Actividad aeróbica	34.0	36	66.0	70
Fortalecimiento muscular	41.5	44	58.5	62
Flexibilidad	61.3	65	38.7	41
Regularidad del ejercicio físico	29.5	31	70.5	74
Práctica sistemática de ejercicio físico	45.3	48	54.7	58
Consumo de agua	22.6	24	77.4	82
Consumo de gaseosas o jugos	58.5	62	41.5	44
Actividad física con desgaste	34.0	36	66.0	70
Chequeos médicos	42.5	45	57.5	61

Fuente: elaboración propia

Con relación a la actividad aeróbica de intensidad moderada (como caminar, bailar o andar en bicicleta sin llegar a la fatiga) por un mínimo de 30 minutos cinco días a la semana, continuos o de a 10 minutos, o actividad aeróbica de intensidad vigorosa (como correr, ciclismo, crossfit y/o cualquier ejercicio físico que provoque un aumento significativo de la frecuencia cardíaca (FC) y frecuencia respiratoria (FR) casi el 66% respondió que sí lo realiza. Respecto de la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular (i.e. aquellos que buscan vencer una resistencia ya sea utilizando elementos de sobrecarga como ser pesas, tensores, medicine ball o con el propio cuerpo), el porcentaje que lo hace es inferior a la pregunta anterior dado que es del 58.5%.

Al indagar sobre la realización de ejercicios de flexibilidad, que son aquellos que buscan mejorar la elongación muscular y la movilidad articular pudiéndose realizar en forma estática, dinámica, solo y/o con asistencia de otra persona, el 61% no los realiza. En cuanto a la pregunta si practicó ejercicio físico en forma regular (es decir, dos a tres veces por semana) en los últimos cinco años, donde se incluía cualquier tipo de ejercicios físicos de los anteriormente nombrados el 70.5% respondió afirmativamente. Pero al indagar sobre si la práctica es sistemática (es decir si se realiza durante todo el año y no se interrumpe por más de 15 días consecutivos) un porcentaje significativo expresó que no (45.3%).

Al preguntar sobre el consumo de agua antes, durante y después de realizar ejercicio (en actividades menores a una hora de duración) o con alguna bebida deportiva (en actividades mayores a 1 hora de duración), tomando como positivo al menos dos momentos, el 77% lo realiza adecuadamente. A su vez se indagó sobre el consumo de gaseosas o jugos comerciales durante la práctica de ejercicio físico donde casi el 60% respondió negativamente.

Al preguntar sobre la realización de actividad física diaria que implique desgaste físico como ser trabajo, subir escaleras, movilizarse en bicicleta, limpiar, cuidar el jardín, jugar con los niños, pasear el perro, etc., el 66% respondió que la realiza. En cuanto a la realización de chequeos médicos para la práctica deportiva el 57.5% la realiza. Por último, el mayor porcentaje (63%) de los participantes no requiere ajustes en la realización de actividad física dado que cumple con las recomendaciones del Manual Director de actividad física y salud de la República Argentina (Tabla 4).

Tabla 4. Clasificación de la actividad física de los estudiantes para la muestra total y por género

	Muestra total		Masculino		Femenino	
	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>
Necesita cambios en su actividad física	28.3	13	53.8	7	46.2	6
Requiere reforzar sus hábitos de actividad física	8.7	4	50.0	2	50.0	2
No requiere ajustes en su actividad física	63.0	29	27.6	8	72.4	21
Total	100	46	37.0	17	63.0	29

Nota: Para este análisis solo se tuvo en cuenta las respuestas del test rápido online ($n = 46$) dado que en la presencial hubo varias respuestas perdidas.

Fuente: elaboración propia

Las comparaciones en función del género no mostraron diferencias significativas ($U = 180$, $p = .123$; M masculino = 24.07; M femenino = 22.93) en los puntajes totales obtenidos en la sumatoria del cuestionario. De la información obtenida a través de las entrevistas ($n = 13$), se encontró que dos no realizaban ejercicio físico y uno lo realizaba, pero no de forma sistemática. Respecto de los que sí realizaban, ocho de ellos preferían actividades conducidas y planificadas, cuatro preferían espontáneas y a uno le era indiferente. Al preguntar sobre el tipo de ejercicio o deporte, siete expresaron que preferían actividades individuales, seis preferían que fueran grupales y al resto que le resultaba indistinto. Varios manifestaron el gusto por las actividades al aire libre. En cuanto al momento del día para la realización de ejercicio, cuatro prefieren por la mañana; tres por la tarde; dos por la noche y a cuatro entrevistados le es indistinto. Al indagar sobre el momento del año en general expresaron ganas de mantener la realización de ejercicio durante todo el año, pero algunos encontraban algunas dificultades para llevarlo a cabo. Algunas de las barreras encontradas fueron: condiciones climáticas (excesivo frío o calor) o estudio (épocas de examen). Tres de los entrevistados manifestaron que prefieren que la actividad esté dividida por sexo biológico, mientras que el resto (la mayoría) prefiere que sean mixtas.

Respecto de la hidratación durante el ejercicio, 11 respondieron que se hidrataba, la mayoría con agua y uno con bebida deportiva. Al indagar sobre el conocimiento de la oferta para la realización de ejercicio en la UNLaM la mayoría de los entrevistados enunció diferentes actividades y algunos han realizado o realiza alguna de ellas. Cuando se preguntó sobre la realización de chequeos médicos para la realización de ejercicio, 12 de los 13 entrevistados manifestó que los realiza, en su mayoría una vez al año y que les parece importante realizarlos (la persona que manifestó no realizarlos expresó que es algo importante para tener en cuenta).

Relevamiento de medidas antropométricas

Se encontraron diferencias significativas en todas las variables en función del género (Tabla 5).

Tabla 5. Valores de las medidas antropométricas para la muestra total y por género

	Muestra total (n = 60)		Masculino (n = 31)		Femenino (n = 29)		t
	M	DE	M	DE	M	DE	
Peso (en kg)	65.74	10.81	72.46	9.42	58.56	6.92	6.46**
Talla	1.66	9.39	1.73	6.26	1.59	6.77	8.03**
Perímetro abdominal (en cm)	81.39	8.78	83.97	8.92	78.62	7.87	2.45*
Perímetro brazo hábil (en cm)	29.78	3.13	31.30	2.83	28.16	2.62	4.43**
Pliegue tricipital brazo hábil (en mm)	15.25	6.33	11.46	5.17	19.29	4.80	-6.05**

*p < .01 **p < .001

Nota: Este análisis se realizó en base a la evaluación antropométrica realizada en forma presencial (n = 60).
Fuente: elaboración propia

En cuanto al perímetro abdominal, considerando los puntos de corte propuestos por la OMS (2017), los valores medios encontrados se ubican dentro de los parámetros considerados como saludables: menor a 80 cm en género femenino y 94 cm en masculino. En cuanto a los valores de pliegue tricipital, se muestran valores normales de grasa subcutánea (masculino 11.5 ±5 mm, femenino 19±4.8 mm) (Frisancho, 1981). Al analizar los valores del perímetro braquial corregido por pliegue se muestra que ambos géneros se encuentran dentro del percentil 50-75 en la clasificación de Frisancho (1981): masculino 51 cm², femenino 32.4 cm²), indicando reservas proteicas normales.

Con respecto al IMC (OMS, 2017), solo hubo un caso de insuficiencia ponderal de género masculino. El mayor porcentaje (76.7%) se encuentra dentro de parámetros normales, aunque se observaron 11 casos de preobesidad (18.3%) y dos de obesidad clase I (3.3%) (Tabla 6). Las comparaciones en función del género mostraron diferencias significativas (U = 297, p = .024; M masculino = 35.42; M femenino = 25.24).

Tabla 6. IMC para la muestra total y por género

	Muestra total		Masculino		Femenino	
	%	n	%	n	%	n
Insuficiencia ponderal	1.7	1	100	1	-	-
Intervalo normal	76.7	46	43.5	20	56.5	26
Preobesidad	18.3	11	81.8	9	18.2	2
Obesidad clase I	3.3	2	50.0	1	50.0	1
Total	100	60	51.7	31	48.3	29

Nota: Este análisis se realizó en base a la evaluación antropométrica realizada en forma presencial (n = 60).
Fuente: elaboración propia

Finalmente, a partir de la información recabada se diseñó, implementó, monitoreó y se evaluaron proyectos de comunicación e intervención en salud. Considerando a los estudiantes como parte responsable del cambio, se propuso desde la asignatura de grado de la Licenciatura en Nutrición “Técnicas Pedagógicas en Nutrición”, la elaboración de pro-

puestas y estrategias de promoción de la salud. Las estrategias diseñadas fueron: manteles individuales para comedor universitario, tutorial de incorporación de semillas en ensaladas, folletos para mini banners de mesas del comedor universitario, hojas de registro de hidratación, información para ascensores, galerías y carteleras, gráficas para escaleras y talleres grupales con estudiantes de UNLaM del ploteo realizado en el comedor universitario.

Conclusiones

La promoción de un estilo de vida saludable, cuyo objetivo sea reducir la carga mundial de enfermedades crónicas no transmisibles requiere un enfoque multisectorial y, en consecuencia, la participación de diversos sectores de la sociedad (OMS, 2014). La UNLaM, como universidad pública de gran impacto social en una de las zonas más pobladas de todo el país, adhiere a la estrategia de Universidades Promotoras de la Salud (MSAL, 2012). Esta estrategia sustenta la necesidad de mejorar la calidad de vida de la comunidad universitaria, proponiendo diferentes acciones innovadoras en el plano de la salud, reforzando las habilidades personales de los miembros de la comunidad universitaria, mejorando la oferta de alimentos y ejercicios físico y promoviendo ambientes más saludables (MSAL, 2012).

Por ello, las estrategias para prevenir la obesidad, así como también otras enfermedades crónicas no transmisibles giran en torno a los hábitos alimentarios saludables, la realización de ejercicio físico y a la conformación de entornos saludables, que promuevan prácticas saludables tanto colectivas como individuales (OMS, 2014).

Los datos sobre alimentación relevados dan una referencia sobre la tendencia del consumo de alimentos. Es importante destacar que en futuras investigaciones será necesario indagar en mayor medida sobre motivos de dichos hábitos. Asimismo, se deberá estudiar con mayor profundidad acerca de las barreras que obstaculizan o favorecen la realización de actividad física, dentro de los cuales podrían tenerse en cuenta aspectos sociales (influencia de contextos familiares y sociales), el nivel socioeconómico, aspectos ambientales como las condiciones climáticas, la cercanía de lugares para la práctica, las condiciones de las instalaciones, entornos saludables, propaganda y difusión de actividades deportivas.

Asimismo, será preciso indagar esta cuestión respecto de las siguientes categorías sociales: posible gusto y bienestar por la realización de actividad física, posible sentimiento de culpa por no realizarla, sentimiento de obligación hacia la realización para cumplir con las recomendaciones, realización como medio para cuidar su salud, que podrían dar cuenta sobre aspectos fundamentales al momento de la elección y realización de la actividad física.

Las universidades saludables son aquellas que realizan acciones sostenidas destinadas a promover la salud integral de la comunidad universitaria favoreciendo estilos de vida saludables (MSAL, 2012). La salud individual está claramente ligada a la salud de la comunidad y el entorno donde una persona vive, trabaja o estudia, por lo tanto, la universidad podría ser un lugar donde se promuevan estilos de vida saludables. En este sentido, la investigación se orientó a realizar acciones en el logro de este objetivo (Fotos 1 y 2).

Foto 1. Gráfica en las escaleras del comedor de UNLaM



Foto 2. Intervención con el Nutrimóvil durante la 5ta edición de la Maratón UNLaM



Referencias Bibliográficas

- Ander-Egg, E. (2003) Repensando la investigación-acción participativa. Buenos Aires: Lumen.
- Ayechu, A., & Durá, T. (2010). Calidad de los hábitos alimentarios (adherencia a la dieta mediterránea) en los alumnos de educación secundaria obligatoria. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 33(1), 35-42.
- Frisancho, A. R. (1981) New norms of upper limb fat and muscle areas for assessment of nutritional status. *American Journal of Clinical Nutrition*, 34(11), 2540-5. doi:10.1093/ajcn/34.11.2540.
- MSAL (2012). Manual de Universidades Saludables. Recuperado de: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000481cnt-2013-01_manual-universidades-saludables_2012.pdf
- MSAL (2013). Manual director de actividad física y salud de la República Argentina. Recuperado de: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000074cnt-manual-actividad-fisica_2017.pdf
- MSAL (2016). Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Recuperado de: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal-vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>
- OMS (2014). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. Recuperado de: <https://www.who.int/nmh/publications/ncd-status-report-2014/es/>
- OMS (2017). Datos sobre la obesidad. Recuperado de: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>
- OPS (2009) Una nueva mirada al movimiento de universidades promotoras de la salud en las américas. Recuperado de: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=guias-973&alias=247-una-nueva-mirada-al-movimiento-universidades-promotoras-salud-las-americas-7&Itemid=1031
- Troncoso, C., & Amaya, J.P. (2009) Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(4), 1090-1097. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000400005
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.