

Nutrición, ejercicio físico e imagen corporal

**Itziar Vega de Seoane Abarca. Almudena Fernández Merino.
Carmen Corral Partearroyo.**

grado en Enfermería. Universidad Complutense de Madrid.
ltzivega@estumail.ucm.es

Sonsoles García León

Escuela Universitaria de Enfermería, Fisioterapia y Podología. Ciudad Universitaria, s/n. 28040 Madrid
sonsolesgarcialeon@enf.ucm.es

Resumen: Objetivo: se estudian los hábitos nutricionales y relacionados con el ejercicio físico de estudiantes de 1º de Grado de Enfermería de la Universidad Complutense de Madrid. **Material y Métodos:** se lleva a cabo mediante una encuesta con preguntas relacionadas con los alimentos que consumen y tiempo y motivos por el que realizan ejercicio físico, relacionando estos dos aspectos con la imagen corporal.

Resultados: indican que el ejercicio físico realizado ha ido disminuyendo y muy pocos estudiantes tienen un nivel de actividad física activa, la mayoría de alumnos llevan a cabo una alimentación variada pero desequilibrada en cuanto a algunos alimentos que están carentes en la dieta u otros que se toman en exceso. Los estudiantes reflejan un desacuerdo con su imagen corporal y la intención de mejorarla, habiendo realizado la mitad de los encuestados algún intento de perder peso. **Conclusión:** al compararlo con otros estudios hemos observado grandes cambios nutricionales.

Palabras clave: imagen corporal. Estudiantes. Actividad física. Nutrición y alimentos.

INTRODUCCIÓN

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y sustancias conexas; su acción interacciona y equilibra respecto a la salud y a la enfermedad. Estudia asimismo el proceso por el que el organismo digiere, absorbe, ingiere, transporta, utiliza y elimina sustancias alimenticias.¹

La actividad física puede definirse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al del metabolismo basal.²

El propósito principal de esta investigación es conocer los hábitos nutricionales y su relación con el ejercicio físico de los alumnos de primero de grado de Enfermería de la Escuela Universitaria de Enfermería, Fisioterapia y Podología de la UCM en el curso lectivo 2010/2011.

Actualmente, “comer sano” se considera como comer “variado y equilibrado. Estudios realizados por la Unión Europea sobre los hábitos de la vida y la salud nos informan de que 1 de cada 4 europeos entre 15 y 24 años no llevan a cabo una alimentación saludable, ya sea por la falta de tiempo, la abundancia de las comidas fuera de casa o el gusto de la juventud por la comida basura.

Una alimentación saludable, distribuye el alimento diario en 5 comidas, pero la mala nutrición juvenil no sólo se debe a la mala distribución de las comidas, sino también al tipo y cantidades de alimentos que se ingieren.

La Encuesta Nacional de Salud³ publicada en 2003 confirmó que el 10% de los jóvenes entre 16-25 años no desayuna habitualmente y casi un 6% excluye las verduras y hortalizas de la dieta, además el consumo semanal de legumbres no cumple las recomendaciones mínimas. En cambio la ingesta diaria de pasta, arroz y patatas se eleva de una manera desproporcional desde hace ya unos años. En cuanto a carne y pescado, apreciamos que 1 de cada 4 jóvenes come carne a diario desequilibrando la dieta recomendada; y solo un tercio de los jóvenes comen pescado 3 o más veces por semana. Los alimentos más consumidos en el postre son los lácteos y las frutas. Pero hasta un 10% de la juventud no consume fruta a diario. Las grasas saturadas y azúcares refinados han ido aumentando en el consumo de los jóvenes: un 15% toman alimentos embutidos diariamente y un 53% toman dulces todos los días.⁴

Estos datos sumados con la vida sedentaria, falta de ejercicio físico, que llevan cada vez más los jóvenes dan lugar a trastornos graves en la salud.

MATERIAL Y MÉTODOS

El presente estudio es descriptivo transversal. El material utilizado consiste en una encuesta realizada a 212 estudiantes del primer curso del Grado de Enfermería en el curso lectivo 2010/2011. La media de edad es de 20,51.

Los estudiantes realizaron la encuesta de manera anónima contestando a una serie de preguntas relacionadas con el estilo de vida que llevan en cuanto a nutrición y ejercicio físico.

El tema de la nutrición se ha tratado con una tabla de frecuencia de alimentos elaborada teniendo en cuenta las respuestas de los alumnos que siguieron los parámetros: nunca o casi nunca, al mes, a la semana y veces al día. Las preguntas

relacionadas con el ejercicio físico hacen referencia a la duración y motivación de realización del mismo. La imagen corporal se ha estudiado de una manera subjetiva y objetiva, a través de una tabla con siluetas de distintos pesos y la medición real del peso y la altura de cada uno.

RESULTADOS

Se describen los porcentajes de las preguntas que muestran una visión global.

	Nunca	Al mes	A la semana			Al día			
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-5
Fruta	4,24%	2,35%	2,80%	11,32%	5,70%	33%	33,50%	3%	0%
Verdura	3%	7,50%	32,50%	11,80%	25%	14,10%	2%	0%	0%
Chocolate	8,50%	7,07%	20,70%	28%	8,50%	18,30%	5,18%	1%	1%
Huevos	2,35%	6,13%	22,16%	57%	7,50%	2%	0,80%	0,40%	0%
Bollería	27,30%	17,40%	19,80%	6,13%	8,50%	1,40%	0%	0%	0,40%
Legumbres	5,70%	4,70%	31,13%	43,80%	5,70%	3,33%	3%	0,40%	0%
Queso	6,63%	8%	15,09%	31,60%	10,30%	22,10%	5,1%	0,80%	0%
Leche	0,82%	0,40%	2%	9,40%	5,66%	32,5%	45,7%	2,30%	1,41%
Carne	3,33%	4,24%	23,50%	51,88%	8,96%	5,18%	2%	0,40%	0,40%
Pescado	3,80%	3,80%	22%	57%	7,5%	3,80%	1,4%	0%	0,40%
Arroz, pasta	1,40%	2%	18,86%	56,66%	15,09%	3,30%	2,83%	0,40%	0%
Precocinados	28,70%	23,58%	23,58%	19,80%	2,35%	2,35%	2,35%	0,40%	0%

Tabla 1. Frecuencia con la que toman los alimentos.

Ninguno	23,11%
Menos de un día	16,98%
Entre 1 y 3 días	39,62%
Más de 3 días	12,26%
Casi todos	7,07%

Tabla 2. Días a la semana que realiza deporte durante más de 20 minutos de manera que aumente su ritmo cardíaco y tu respiración.

Según la figura 1.

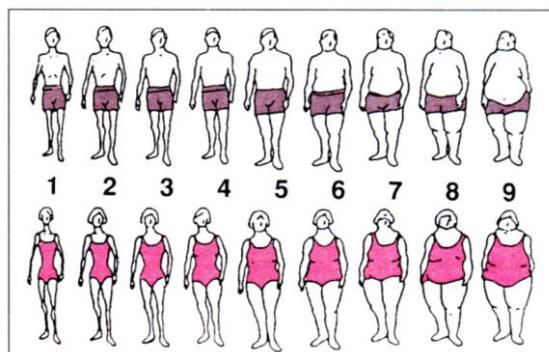


Figura 1.

	4.1.	4.2.	4.3.
1	0%	0%	0,48%
2	7,54%	18,9%	8%
3	30,66%	46,7%	40,56%
4	39,15%	28,3%	30,18%
5	15,09%	2,35%	4,24%
6	2,83%	0%	0%
7	1,88%	0%	0%
9	0,48%	0,48%	0,48%

Tabla 3. 3.1 Diagrama que representa mejor tu silueta corporal. 3.2. Silueta con la que le gustaría identificarte. 3.3. Cuál refleja mejor el estado de salud.

No he intentado perder peso	51,41%
Ejercicio	15,09%
Dieta	34,9%
Vómitos	1,88%

Tabla 4. Estrategias por las cuáles ha intentado perder peso en los últimos tres meses

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Una alimentación sana cubre adecuadamente nuestras necesidades. Podemos basar la alimentación sana en la llamada “Pirámide de los Alimentos”, que presenta cuatro grupos en función de la proporción que deben tener en la dieta de una persona. El primer grupo es de consumo ocasional: se encuentran los aceites, las grasas y los azúcares, los demás grupos son de consumo diario. El segundo grupo abarca la carne, el pescado y los derivados lácteos; el tercer grupo corresponde a frutas y verduras; y el cuarto grupo comprende el pan, el arroz y los cereales.⁵

Resulta preocupante que un 5,7% de los estudiantes nunca coma legumbres, sin embargo un 43,8%, casi la mitad de los estudiantes, come legumbres entre 2 y 4 veces por semana. En cuanto al arroz y la pasta los resultados indican que se toman en un alto porcentaje 56,6 % entre dos y cuatro veces por semana.

Aunque exista un 4,24% que nunca toma fruta y un 3 % nunca verdura, la mayoría de los alumnos toman frutas y verduras todas las semanas y más de la mitad toman fruta todos los días.

Resalta de un modo muy positivo que un 45,7% toma leche entre dos y tres veces al día y se observa que entre los estudiantes se come más carne que pescado.

Los alimentos precocinados al estar ya cocidos pierden gran cantidad de

nutrimentos y contienen gran cantidad de sal y azúcar. Un 28,7% nunca los come, pero preocupa que aproximadamente un 2% los coma todos los días.⁶

Comparando estos resultados con un estudio realizado en Cantabria en el año 1999 se observa que la consumición de varios alimentos ha disminuido considerablemente: antes, un 75% comía bollos, un 66,4% verduras, un 20,6% legumbres, un 57,3% carne y un 44,9% precocinados, más de 6 veces a la semana. En cambio, la consumición de pescado se ha mantenido casi igual.⁷

La población joven presenta altos niveles de inactividad física. En 1995 el porcentaje de jóvenes que practicaba deporte hasta 3 días por semana era del 45%, en el año 2000 se produjo un ascenso de hasta el 67%. Sin embargo, observando los resultados de 2005, 55%, y los nuestros obtenidos, 39,62%, nos damos cuenta de la rápida expansión del sedentarismo. Es preocupante que el 23,11% de los jóvenes no realicen ninguna actividad física, pues este sector representa el futuro de la sociedad y se encuentra en un momento vital de adquisición de hábitos saludables.

Las razones por las cuales se lleva a cabo la práctica de deportes son porque les gusta (99,05%) o para estar en forma (61,79 %).⁸

Realizando también una comparación con los datos obtenidos en el resto de Europa, los datos españoles son relativamente positivos. En Irlanda la media es del 23% de la población, en Francia del 35% y en Portugal del 25%. Los países en los que mayor actividad física se realiza son Suecia y Finlandia (45%). En todos los casos, siempre es mayor en hombres que en mujeres.⁹

Actualmente los jóvenes están muy afectados por la imagen corporal impuesta por la sociedad contemporánea. La media de peso en las mujeres es de 60 kg y en los hombres es de 77 kg. Estos indican que la mayoría de los estudiantes están en un índice de masa corporal adecuado.

El 61,23% de las mujeres y el 43,3% de los hombres querrían pesar menos, el 31,4% de las mujeres y el 26,66% de los hombres se quedarían como están y por último el 2,8% de las mujeres y el 20% de los hombres aumentarían de peso. Al comparar estos resultados con un artículo anterior sobre alumnos universitarios en 2002¹⁰ en el que el 70% de las chicas y el 52,8% de los chicos querían perder peso se comprueba que la mayor parte de las universitarias no están satisfechas con su aspecto físico. Hay que destacar en estos resultados que el porcentaje de estudiantes que querían perder peso ha disminuido en España desde 2002.

En la pregunta relacionada con los métodos por los que perdieron peso los estudiantes en un plazo de tres meses llama la atención en estos resultados que un porcentaje muy elevado, el 34,9%, hicieron algún tipo de dieta y que un 1,88% intentó adelgazar provocándose el vómito.

BIBLIOGRAFÍA

1. Anderson L, Dibble M.V. Nutrición y Dieta de Cooper. 4ª ed. México: Nueva editorial Interamericana S.A; 1995.
2. Ansorena D, Martínez J.A. Alimentación, ejercicio físico y salud. Pamplona: Ediciones Universidad, S.A; 2010.
3. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Fecha de consulta: 7 de marzo de 2012. Disponible en: <http://www.msps.es>
4. Ibáñez Santos J, Martínez Labari C. Guía de hábitos saludables para jóvenes [sede web]. Navarra: Instituto Navarro de Deporte y Juventud; 2007 [actualizada el 7 de marzo de 2012; acceso 7 de marzo de 2012]. Disponible en: <http://www.navarra.es>.
5. Alimentación y nutrición: alimentación sana, las legumbres. Fecha de consulta: 10 de marzo de 2012. Disponible en: <http://www.xtec.es/~mcatala6/index.htm>
6. Alimentación Sana. Fecha de acceso: 10 de marzo de 2012. Disponible en: <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/pre.htm>
7. De Rufino P.M. Frecuencia de consumo de alimentos en los adolescentes escolarizados de Cantabria. Comparación con el documento de consenso Guías Alimentarias para la población española. Gac Sanit. 1999; 13(6): 49-55.
8. Beltrán Carrillo V.J, Beltrán Carrillo J.I, Valenciano Valcárcel J. Niveles de actividad física en niños y adolescentes españoles: evolución de la práctica en los últimos años y diferencias según la zona geográfica [sede web]. Córdoba: Universidad de Córdoba; 2008 [actualizada el 9 de marzo de 2012; acceso 12 de marzo de 2012]. Disponible en: <http://www.uco.es>
9. Sport and Physical Activity. Fecha de consulta: 2 de marzo de 2012. Disponible en: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf
10. Lameiras Fernández M, Calado Otero M, Rodríguez Castro Y, Fernández Prieto M. Hábito alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. Revista Internacional de Psicología clínica y de la salud. 2002; 3(1): 23-33.

Recibido: 16 marzo 2012.

Aceptado: 16 diciembre 2013.