

**Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes estudiantes de la  
Licenciatura en Enfermería**

**Eating habits, physical activity and lifestyles in adolescents' students of the Bachelor of  
Nursing**

**Solís Gómez Celia del Carmen<sup>1</sup>**

**Hernández de la Cruz Amelia<sup>1</sup>**

**Villarreal Luna Sandra del Carmen<sup>1</sup>**

**Córdova Soberano Beatriz<sup>1</sup>**

**Suarez Mendoza Evelyn Naomy<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

Contacto principal: [ccsogo.99@hotmail.com](mailto:ccsogo.99@hotmail.com)

## **Resumen**

**Introducción:** La adolescencia es el periodo comprendido entre los diez a los 19 años, en el cual suceden diversos cambios, tanto físicos, emocionales, familiares y sociales, considerándose como una etapa de adquisición de hábitos alimentarios y del estilo de vida (Barriguete et al., 2017). **Objetivo:** Identificar los hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes estudiantes de la Licenciatura en Enfermería. **Método:** estudio de tipo transversal, descriptivo, en 105 estudiantes de primer año de la LE, recopilando información acerca de hábitos alimentarios (Gallegos, 2019), actividad física (Cuestionario de actividad física IPAQ, 1996) y estilos de vida (Fantastic UM, 2000). Los datos se analizaron con el software estadístico SPSS 21. **Resultados:** El 78.5% de la muestra estuvo constituida por mujeres y el 21.5% por hombres y el municipio de procedencia predominante fue el centro con 52%. Los hábitos alimentarios se categorizaron en un 36.2% como mala alimentación, el 35.2% como alimentación regular, el 23.8% muy mala alimentación y el 4.8% como buena alimentación. La actividad física por su parte mostro un 52.4% del nivel de actividad física vigorosa, mientras que un 27.6% realiza actividad física moderada y el 20% un nivel de actividad física baja. Y finalmente el cuestionario Fantastic reporto un 48.6% de estilo de vida adecuado, estas bien y el 51.4 % buen trabajo, estás en el camino correcto. **Conclusiones:** Los hábitos alimentarios, la actividad física y el estilo de vida, cobran especial importancia dadas las condiciones sanitarias actuales, para mantener las funciones fisiológicas y también podrían ser beneficiosas para reducir las consecuencias mentales y físicas del aislamiento social (Jiménez, Carbonell y Lavie, 2020).

**Palabras Clave:** Conducta Alimentaria, Ejercicio Físico, Estilo de vida, Adolescent.

## Abstract

**Introduction:** Adolescence is the period between 10 and 19 years old, in which several changes occur, both physical, emotional, family and social, considered as a stage of acquiring eating habits and lifestyle (Barriguete et al., 2017). **Objective:** Identify eating habits, physical activity and lifestyles among adolescents studying for a degree in Nursing. **Method:** cross-sectional, descriptive study of 105 first-year LE students, collecting information about eating habits (Gallegos, 2019), physical activity (IPAQ Physical Activity Cuestionary, 1996) and lifestyles (Fantastic UM, 2000). The data was analyzed using SPSS 21 statistical software. **Results:** 78.5% of the sample was made up of women and 21.5% was made up of men and the municipality of predominant origin was the center with 52%. Eating habits were categorized into 36.2% as bad food, 35.2% as regular food, 23.8% as very bad food and 4.8% as good food. Physical activity in turn shows a 52.4% level of vigorous physical activity, while 27.6% perform moderate physical activity and 20% a low level of physical activity. And finally, the Fantastic questionnaire reports a 48.6% adequate lifestyle, and 51.4% good work, you're on the right path. **Conclusions:** Food habits, physical activity and lifestyle are especially important given current health conditions, to maintain physiological functions and can also be beneficial to reduce mental and physical consequences of social isolation (Jiménez, Carbonell and Lavie, 2020).

**Keywords:** Eating Conduct, Physical Exercise, Lifestyle, Adolescent.

## Introducción

La adolescencia es el periodo comprendido entre los diez a los 19 años, en el cual suceden diversos cambios, tanto físicos, emocionales, familiares y sociales, considerándose como una etapa de adquisición de hábitos alimentarios y del estilo de vida (Barriguete et al., 2017).

Los cambios que se presentan en esta etapa hacen que la adolescencia sea de mucho riesgo nutricional (Catacora, 2019), porque es también la fase en la cual los jóvenes actualmente suelen adoptar estilos de vida no saludables, situación que puede deberse a las muchas actividades escolares, la falta de tiempo y dinero, así como también los factores sociales y culturales. Dichos hábitos nocivos que se adoptan desde jóvenes suelen generar problemas de salud y por ende enfermedades que se manifiestan en la vida adulta (Palizada, 2017). Es de suma importancia entonces fomentar y mantener buenos hábitos alimentarios y de actividad física durante la adolescencia, para crear un estilo de vida saludable en la etapa adulta, que se convierta en un pilar básico para la prevención de enfermedades (Barriguete et al., 2017). Los adolescentes entonces deben consumir una dieta equilibrada, proporcionada y variada que permita su óptimo crecimiento y desarrollo, y la obtención de la energía necesaria para realizar sus actividades cotidianas (Catacora, 2019).

Un hábito alimentario se considera como aquellos comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que guían a las personas para así seleccionar, consumir y utilizar ciertos tipos de alimentos o dietas como respuesta al impulso social y cultural por lo que se considera que estos perdurarán en la vida adulta (Ibarra, 2017). Según la Food and Agriculture Organization [FAO], (2021) se trata de las costumbres de un individuo o un grupo de personas que lo condicionan a seleccionar, preparar y consumir ciertos alimentos. El tener un buen hábito alimenticio es benigno para la salud de las personas, dado que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, por solo mencionar algunas; lo que hace indispensable llevar una dieta donde se consuman alimentos variados y proporcionados dependiendo de los recursos económicos, los hábitos alimentarios familiares, la disponibilidad de los alimentos y la cultura que tengan de los mismos (Espinoza et al., 2014).

Se conoce también que los hábitos alimentarios comienzan durante los primeros años de la vida desde la lactancia materna que ayuda en el crecimiento y desarrollo del niño previniendo y disminuyendo enfermedades; y a su vez estos se fomentan en el hogar debido a la influencia de los padres, por lo cual se adquieren de forma involuntaria, pero se pueden ir modificando a lo largo de la vida dependiendo del

entorno en que se desarrolle la persona y los cambios físicos, emocionales y psicológicos de la misma (Catacora, 2019).

La actividad física se define como cualquier tipo de ejercicio corporal con un gasto energético mayor que el que sucede en reposo (Sánchez, 2017). Por su lado, la Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020) la define como cualquier desplazamiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Incluye las ocupaciones llevadas a cabo al laborar, jugar y viajar, las labores domésticas y las ocupaciones recreativas y recomienda una dedicación mínima de 60 minutos diarios de actividad física con intensidad moderada a vigorosa en niños, niñas y adolescentes entre 5 a 19 años, específicamente en el periodo de aislamiento social con respecto a la intensidad y la obtención de mejores beneficios de la actividad física en este grupo de edad, se ha recomendado la actividad física moderada a vigorosa. Ya que se ha comprobado que la actividad física elaborada de manera periódica ayuda a la optimización del estado de ánimo, aislamiento social, el mal dormir y la osteoporosis (Araya, 2018).

El estilo de vida es el conjunto de actitudes, conocimientos y comportamientos del individuo a lo largo del tiempo, mismos que determinan su forma de vivir y que en ocasiones pueden ser saludables o nocivos para su salud (Vilcapaza, 2017). Este se va modificando debido a las condiciones de vida en que se encuentren, sus conocimientos y la toma de decisiones sobre su autocuidado. Es por ello de gran importancia mantener una alimentación equilibrada, hacer actividad física, el descanso adecuado y por último no ingerir sustancias como el alcohol y tabaco (Palizada, 2017).

En la actualidad los hábitos de vida han experimentado cambios importantes dadas las restricciones sanitarias, así mismo debemos considerar los cambios en los estilos de vida que se producen al ingresar a la universidad mismos que impactan la salud, tanto física como mental y, por ende, el desempeño académico y social de los jóvenes. Por lo que el objetivo planteado trata de Identificar los hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes estudiantes de la Licenciatura en Enfermería.

## **Método**

Se llevó a cabo un estudio de tipo transversal descriptivo. De un total de 240 estudiantes de primer año de la Licenciatura en Enfermería de la División Académica de Ciencias de la Salud de la Universidad Juárez

Autónoma de Tabasco, recopilando la información completa de 105 estudiantes (43.7% del total de alumnos) a los cuales se les solicitó mediante un link el llenado de los instrumentos. Excluyendo los cuestionarios que presentaron datos incongruentes o incompletos, así como a los estudiantes mayores de 19 años. Se recopiló información sobre factores sociodemográficos como edad, sexo, estado civil y municipio de procedencia, para los hábitos alimentarios se utilizó el cuestionario modificado de Gallegos (2019), mismo que consta de 14 preguntas a las cuales se le otorgó un puntaje de la siguiente manera: 5 puntos para la respuesta correcta, 4 a 3 puntos si la respuesta es parcialmente correcta, 2 a 1 punto si la respuesta es incorrecta. Y que clasifica en las siguientes categorías: Muy bueno: 65 a 70 puntos, Bueno: 64 a 59 puntos, Regular: 58 a 53 puntos, Malo: 52 a 47 puntos y Muy malo: menor o igual a 46 puntos. Posteriormente se sumaron los puntos y se categorizó de la manera anteriormente mencionada.

En el caso de la determinación del nivel de actividad física se utilizó el formato corto de la versión en español del cuestionario internacional de actividad física IPAQ (1996), modificado que consta de 6 preguntas y se valora mediante mediciones categóricas y continuas de la actividad física realizada en los últimos siete días, la puntuación continua estima el gasto energético semanal expresado en minutos MET/semana (equivalentes metabólicos), mismo que se obtiene multiplicando el valor del gasto de energía para la actividad física de acuerdo a la frecuencia semanal (días por semana) y el tiempo en minutos (minutos por día), valorando la modalidades de caminar en una media de 3.3 MET, toda la actividad física de intensidad moderada con un valor de 4 MET y la actividad física de intensidad vigorosa en 8 MET, la puntuación clasifica en tres categorías, baja, moderada y alta.

En tanto que, para identificar los estilos de vida se empleó el cuestionario Fantastic creado por la Universidad McMaster de Canadá en el año 2000, modificado con 18 preguntas, cada una de ellas con opciones de respuesta que van del casi siempre, frecuentemente, algunas veces, rara vez, hasta el nunca (con valores de 1 a 5 puntos); obteniéndose un rango final de puntajes de 0 a 90. Clasificándose en las siguientes categorías que resumen el estilo de vida del evaluado: de 0 a 18 puntos: estas en zona de peligro; de 19 a 36: algo bajo, podrías mejorar; de 37 a 54: adecuado, estas bien; de 55 a 72: buen trabajo, estas en el camino correcto; y de 73 a 90: felicitaciones, tienes un estilo de vida Fantástico. Los datos se analizaron con el software estadístico SPSS 21.

## **Resultados**

En cuanto a los datos sociodemográficos encontramos que el 78.5% de la muestra estuvo constituida por mujeres y el 21.5% fueron hombres, el municipio de procedencia predominante fue el centro con 52%, el 87.8% no tiene pareja, el 100% manifestó no tener hijos, al 83.1% sus padres les pagan sus estudios y el 77.5% no trabaja.

**Tabla 1. Cuestionario hábitos alimentarios**

| Tipos de Hábitos alimentarios | <i>f</i> | %           |
|-------------------------------|----------|-------------|
| Bueno                         | 5        | 4.8         |
| Regular                       | 37       | 35.2        |
| Malo                          | 38       | <b>36.2</b> |
| Muy malo                      | 25       | 23.8        |
| Total                         | 105      | 100.0       |

En la tabla 1, podemos observar los resultados del cuestionario de hábitos alimentarios, con un 95.2% de la muestra que consumen alimentos en casa, un 51.4% se alimenta tres veces al día y el 69% del total prefiere beber aguas naturales; en el puntaje final del instrumento un 36.2% se categorizo como mala alimentación, el 35.2% tiene una alimentación regular, el 23.8% mantiene una muy mala alimentación y solo el 4.8% tienen buena alimentación.

**Tabla 2. Cuestionario de actividad física IPAQ**

| Nivel de actividad física                   | <i>f</i> | %     |
|---------------------------------------------|----------|-------|
| Nivel de actividad física vigorosa alta     | 55       | 52.4  |
| Nivel de actividad física vigorosa moderada | 29       | 27.6  |
| Nivel de actividad física vigorosa baja     | 21       | 20.0  |
| Total                                       | 105      | 100.0 |

El cuestionario internacional de actividad física IPAQ (Tabla 2) dio como resultados que el 28.6% de los cuestionados no realizan actividad física moderada a ninguna hora en el transcurso de la semana, mientras que 19.0% registra el realizar AF vigorosa por lo menos 3 días en los últimos 7 días, es así como también el 19.0% le dedica 1 hora para realizar dichas actividades. Es así como el 26.7% demuestra que camina por lo menos 10 minutos 7 días de la semana, la evaluación de este se lleva a cabo mostrando un reporte de por lo menos 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o

alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/ semana; o cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana. Fue como se obtuvo que el gasto energético expresado en MET-minuto/ semana calculada para cada tipo de actividad y para la suma de todas, dando como resultados un 52.4% del nivel de actividad física vigorosa(alta), mientras que un 27.6% realiza actividad física moderada y el 20% un nivel de actividad física baja.

**Tabla 3. Cuestionario Fantastic**

| Estilo de vida                            | <i>f</i> | %     |
|-------------------------------------------|----------|-------|
| Adecuado, estas bien                      | 51       | 48.6  |
| Buen trabajo, estas en el camino correcto | 54       | 51.4  |
| Total                                     | 105      | 100.0 |

Por su parte la tabla 3, nos muestra el cuestionario Fantastic que se utilizó para medir el estilo de vida reporto que un 35.2% frecuentemente tienen con quien hablar de las cosas que son importantes para ellos, un 40% algunas veces se siente capaz de manejar el estrés o la tensión en su vida, un 40% frecuentemente son pensadores positivos y el 37.1% algunas veces se realizan controles de salud de forma periódica; en el puntaje final del cuestionario se obtuvo que en un 48.6% el estilo de vida es adecuado, estas bien y 51.4 % se categorizo como buen trabajo, está en el camino correcto.

### Conclusión

La mayoría de los estudiantes 95.2% consumen alimentos en casa, un 51.4% se alimenta tres veces al día y el 69% del total prefiere beber aguas naturales lo cual es algo beneficioso para la salud, para mantener una alimentación equilibrada, prefiriendo el consumo de aguas frescas y naturales que mantienen el cuerpo hidratado y que proveen vitaminas, fibra y minerales a nuestro organismo; sin embargo, a pesar de ello se obtuvo que un 36.2% se clasifico como mala alimentación, el 35.2% con alimentación regular, el 23.8% mantiene una muy mala alimentación y solo el 4.8% tiene buena alimentación, destacando que a pesar de ingerir alimentos en casa, con mayor higiene, más saludables y con mayor cantidad de nutrientes los estudiantes en su mayoría tienen una alimentación entre mala y regular.

El ejercicio podría ser especialmente importante durante este período de cuarentena para mantener la función fisiológica y preservar los diferentes sistemas del organismo. También podría ser beneficioso para

reducir las consecuencias mentales y físicas del aislamiento social (Jiménez et al., 2020). En este sentido Cruz y Moreno, 2017 y Kramer et al., (2019) afirman que la actividad física durante el tiempo libre contribuye a mejorar la salud mental del individuo independientemente del sexo, sobre todo cuando se realiza actividad física con una intensidad moderada o vigorosa, debido a sus beneficios en aspectos psicológicos y fisiológicos.

**Declaración de conflicto de interés:** Los autores declaran no tener conflictos de interés

## Referencias

- Aburto, D. M., Monsalves, S. L. y Espinoza, S. O. (2018). *Estilos de vida y su relación con la capacidad aeróbica en estudiantes universitarios sanos de ambos sexos, entre 18 a 25 años pertenecientes a la carrera de kinesiología de la universidad católica de la santísima concepción en el año 2017*. Un estudio serie de casos. [Tesis Licenciatura, Universidad Católica de la Santísima Concepción]. <http://repositoriodigital.ucsc.cl/handle/25022009/1322>
- Ávila, U. M., Erices, V. L., Muñoz, G. G. y Vidal, R. Y. (2017). *Estilos de vida y nivel de actividad física en personas adultas mayores de YMCA Concepción y grupo Nuestra Señora de Guadalupe de Hualpén*. [Tesis Licenciatura, Universidad Católica de la Santísima Concepción]. <http://repositoriodigital.ucsc.cl/handle/25022009/1125>
- Barriguete, M. J. A., Vega y León, S., Radilla, V. C., Barquera, C. S., Hernández, N. L., Rojo, M. L., Vázquez, C. A y Murillo, E. J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*; 23(1): 1-10. [RENC 2017 1 06. Vega y Leon S. CONDUCTAS ALIMENTARIAS EN ADOLASCENTES DE MICHOACAN.pdf](https://www.renc.org.mx/revista/2017/1/06/Vega_y_Leon_S.CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLASCENTES_DE_MICHOACAN.pdf)
- Catacora, V. A. (2021). *Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave en el año 2019*. [Tesis Licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/1797>
- Espinoza, M., Echeverría, G., Rigotti, A., y Urquiaga, I. (2014). La dieta mediterránea fuera de España: hábitos alimentarios en Chile, uno de los cinco sistemas mediterráneos del mundo. *Avances en alimentación, nutrición y dietética. Fundación alimentación saludable*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6166207>

- Hall, L. J., Ochoa, M. P., y Alarcón, M. E. (2020). Actividad física, acorde a sexo, en estudiantes de secundaria antes y durante del distanciamiento social por el COVID-19. *Revista Espacios*, 41(42), 93-99. <http://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p08.pdf>
- Ibarra, M. J. (2017). *Valoración de la actividad física, los hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en escolares adolescentes de la Fundación COMEDUC* (Chile). [Tesis Doctorado, Universidad de Barcelona]. <https://www.tdx.cat/handle/10803/667007#page=6>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física. Datos y cifras*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Palizada, C. M. (2017). *Estilo de vida de estudiantes de la Universidad Intercultural de San Luis Potosí y Universidad Autónoma de San Luis Potosí*. [Tesis Licenciatura. Universidad Autónoma De San Luis Potosí]. <https://repositorioinstitucional.uaslp.mx/xmlui/handle/i/4789>
- Rubio, H. R., y Varela, A. M. (2016). Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de Salud Pública*, 42(1). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662016000100007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662016000100007)
- Sánchez, S. M., y Munguía, I. D. (2017). Ejercicio físico como herramienta para el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 339-350. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853537034.pdf>
- Vilcapaza, V. V. (2017). *Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa José Reyes Luján, Azángaro*. [Tesis licenciatura. Universidad Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/6112>
- Villar, L. M., Ballinas, S. Y. Gutiérrez, C. y Angulo, B. Y. (2016). *Revista Peruana de Medicina Integral*; 1(2): 17-26, 2016. Dispo <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876372/analisis-de-la-confiabilidad-del-test-fantastico-para-medir-est-Ryrd8du.pdf>