

XX JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN EN NUTRICIÓN Y OBESIDAD

EN SIMULTÁNEO CON

1^{er}

S.I.G. (SPECIAL INTEREST GROUP, DE OBESIDAD)
ENCUENTRO REGIONAL INTERUNIVERSITARIO PRESENCIAL
(UNIVERSIDADES DE ARGENTINA, BRASIL, CHILE, ECUADOR)

ANÁLISIS DE ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA, EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA.

Autores: Antoniazzi, Luis Daniel¹; Aballay, Laura Rosana²; Fernandez, Alicia Ruth³; Fiol de Cuneo, Marta⁴

¹ Licenciado. Facultad de Educación Física. Universidad Provincial de Córdoba. ² Doctora. Escuela de Nutrición. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional de Córdoba. ³ Doctorada en Medicina. Escuela de Salud Pública. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional de Córdoba. ⁴ Doctora en Medicina y Cirugía. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional de Córdoba.

INTRODUCCIÓN: Numerosas investigaciones señalan que el estudiante, que se incorpora a la vida universitaria, modifica sus hábitos alimentarios y su nivel de actividad física y, como consecuencia, su Índice de masa corporal (IMC) supera los valores saludables (≥ 25), considerados por la Organización Mundial de la Salud.

OBJETIVO GENERAL: Analizar el estado nutricional, los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en los estudiantes de dos Profesorados de Educación Física de Córdoba, Argentina (Instituto Provincial de Educación Física (IPEF) e Instituto San Miguel).

MÉTODO: Estudio observacional, descriptivo y de corte transversal. Se estudió una muestra de 134 estudiantes del primer año, de la carrera de Educación Física. Para valorar el estado nutricional se utilizó el Índice de masa corporal (IMC), como variable dependiente. Para indagar sobre hábitos alimentarios (selección y conductas), como variables independientes, se utilizó una encuesta de diseño propio, basada en las recomendaciones de las guías alimentarias para la población argentina. Para estimar el nivel de actividad física, también

XXI JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN EN NUTRICIÓN Y OBESIDAD

EN SIMULTÁNEO CON

1^{er}

S.I.G. (SPECIAL INTEREST GROUP, DE OBESIDAD)
ENCUENTRO REGIONAL INTERUNIVERSITARIO PRESENCIAL
(UNIVERSIDADES DE ARGENTINA, BRASIL, CHILE, ECUADOR)

como variable independiente, se usó el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, formato corto, versión en español.

RESULTADOS: El estado nutricional de la población estudiada, valorado según el IMC, mostró en general una mayor prevalencia (78%) de peso saludable (IMC<25); en particular, leve mayoría en mujeres (80%) comparado con varones (76%). Respecto a los hábitos alimentarios, tanto para la selección de alimentos como para las conductas alimentarias, las mayores proporciones de estudiantes evaluados presentaron una selección medianamente saludable (70%) y saludable (65%) respectivamente. En referencia al nivel de actividad física mostraron, en una mayor proporción (72%) un alto nivel de actividad física. En las ciudades mayorías, el IMC resultó dentro de los valores considerados saludables, para ambos sexos.

CONCLUSIONES: Se podría presumir que el saludable estado nutricional de la población estudiada, a diferencia de otras poblaciones similares (Arroyo Izaga, M. y cols. 2006; Pi, R y cols. 2015; Caballero, R. y cols. 2017), se debe a sus hábitos alimentarios mayormente saludables y principalmente a su alto nivel de actividad física. No obstante, el seguimiento de esta población, en un estudio longitudinal, podría ratificar o rectificar estas primeras presunciones.

Palabras clave: *estado nutricional; sobrepeso; estudiantes; educación física; hábitos alimentarios; actividad física.*