

Caracterización de hábitos alimentarios y de actividad física en jóvenes de la Región Caribe Colombiana

Characterization of eating habits and physical activity in young people in the Colombian Caribbean Region

Yisel PINILLOS PATIÑO¹, Roberto REBOLLEDO COBOS², Luzdarys DE ÁVILA QUINTANA³, Sindy ARIZA EGEA⁴, Lay VIECCO MONTERO⁵, Yaneth HERAZO BELTRÁN¹, Dina DE LA ROSA CUETO¹, Shirley GALLARDO BAENA¹, Carolina RODRÍGUEZ ROCHA¹

1 Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Simón Bolívar. Barranquilla, Colombia.

2 Programa de Fisioterapia. Universidad Metropolitana de Barranquilla, Colombia.

3 Programa de Fisioterapia. Universidad San Buenaventura. Cartagena, Colombia.

4 Programa de Fisioterapia. Universidad del Sinú. Montería, Colombia.

5 Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Santander. Valledupar, Colombia.

Recibido: 22/febrero/2022. Aceptado: 11/julio/2022.

RESUMEN

Introducción: Los hábitos de vida adquiridos y el medio universitario se convierten en importantes factores que influyen en el comportamiento relacionados con la actividad física y la alimentación en los jóvenes.

Objetivo: identificar los hábitos relacionados con las prácticas alimentarias y de actividad física en adultos jóvenes universitarios en el Caribe colombiano.

Materiales y Métodos: Estudio descriptivo transversal, en estudiantes universitarios de cuatro ciudades de la región Caribe colombiana. Se aplicó un cuestionario autoadministrado, que indagaba sobre características sociodemográficas y académicas, entre tanto para cuantificar los estilos de vida se empleó el cuestionario PEVP-II. Para el análisis de esta publicación se observó la información correspondiente a las dimensiones nutrición y actividad física.

Resultados: El 61,26% de los participantes fueron mujeres, el rango de edad con mayor predominio fue entre 15 y 26 años, con mayor representación de estudiantes de las

ciencias de la salud, de estrato socioeconómico bajo. El sexo guarda relación con los hábitos nutricionales asociados a mayor consumo de carbohidratos, azúcares, así como escaso consumo de frutas y vegetales. Se observó relación entre el sexo y la escasa práctica de actividad física.

Conclusión: la falta de hábitos saludables en la juventud está dada por las conductas aprehendidas e influenciadas por el entorno en el cual crece y se desarrolla el ser humano en etapas tempranas de la vida. Es importante pensar las formas en que el ámbito universitario podría influir de manera positiva en mejores actitudes y comportamientos relacionados con el bienestar general del joven.

PALABRAS CLAVE (DESC)

Actividad motora, comportamientos sedentarios, conducta alimentaria, estilos de vida saludables, adulto joven.

ABSTRACT

Introduction: Life habits have an important influence on the environment in which the young person develops. The university environment becomes an environment that influences behaviors related to physical activity and food.

Objective: to identify habits related to eating and physical activity practices in young university adults in the Colombian Caribbean.

Correspondencia:

Yisel Pinillos Patiño
ypinillos@unisimonbolivar.edu.co

Materials and Methods: Cross-sectional descriptive study in university students from four cities in the Colombian Caribbean region. A self-administered questionnaire was applied, which inquired about sociodemographic and academic characteristics, while the PEVP-II questionnaire was used to quantify lifestyles. For the analysis of this publication, the information corresponding to the dimensions of nutrition and physical activity was observed.

Results: 61.26% of the participants were women, the range of age with the highest predominance was between 15 and 26 years, with greater representation of the health sciences, of low socioeconomic stratum. Sex is related to the nutritional habits associated with higher consumption of carbohydrates, sugars, as well as low consumption of fruits and vegetables. A relationship was observed between sex and the low practice of physical activity.

Conclusion: the lack of healthy habits in youth is given by the behaviors apprehended and influenced by the environment in which the human being grows and develops in early stages of life. It is important to think about the ways in which the university environment could positively influence better attitudes and behaviors related to the general well-being of the young person.

KEY WORDS (MESH)

Motor activity, sedentary behaviors, feeding behavior, healthy lifestyles, young adult.

ABREVIATURAS

PEVP-II: Perfil de Estilos de Vida de Pender.

N: Nunca.

A: Alguna vez.

F: Frecuentemente.

R: Rutinariamente.

IES: Institución de Educación Superior.

DANE: Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas.

DNP: Departamento de Planeación Nacional.

INTRODUCCIÓN

El entorno de vida saludable se refiere al espacio cultural y social que rodea al ser humano y se corresponde con las conductas y comportamientos frente a los hábitos alimentarios, el manejo del estrés, el nivel de actividad física y el tiempo de descanso; decisiones estas que repercuten en la salud, el bienestar general y la calidad de vida, por lo cual, se han generado recomendaciones que propenden por la preservación y mantenimiento de la salud de las personas¹.

La evidencia científica revela que los hábitos alimentarios tienen influencia directa en la salud de una persona permiti-

tiendo alcanzar el funcionamiento óptimo de los organismos; dichos hábitos relacionados con la alimentación son inculcados a temprana edad por la familia y con influencia de los medios de comunicación, el entorno escolar, la situación económica, el nivel educativo de los padres o tutores y la falta de tiempo de la preparación de las comidas que conlleva al consumo de alimentos procesados, con carga elevada de azúcares, sustitutos del azúcar, además de conservantes². Por otra parte, la actividad física, que incluye actividades de la vida cotidiana tales como caminar para desplazarse de un sitio a otro, las actividades del hogar, las actividades lúdicas y recreativas dinámicas o la práctica de actividades planificadas, estructuradas con una meta específica (ejercicio físico), ayuda en la conservación, mantenimiento y/o mejoría de la capacidad física que una persona necesita para integrarse de manera activa y saludable en el papel que desempeña socialmente, mejora el funcionamiento de los sistemas y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas³.

Dentro de las recomendaciones para promover una vida físicamente activa se propone la realización de 150 a 300 minutos semanales de actividad física vigorosa o la combinación de actividad aeróbica moderada y vigorosa para el grupo de adultos, entre tanto que para los niños y adolescentes se recomienda 60 minutos diarios de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa; asimismo, para cualquier edad se deben considerar actividades de fortalecimiento muscular regular. No obstante, las estimaciones mundiales muestran que el 27,5% de los adultos y el 81% de los adolescentes, uno de cada cuatro adultos y más de las tres cuartas partes de los adolescentes, incumplen las recomendaciones descritas anteriormente⁴⁻⁵. Con respecto a los comportamientos alimentarios, los estudios muestran que, en el caso de la población canadiense, cerca del 50% del consumo de energía de los adolescentes proviene de alimentos ultraprocesados⁴, situación que se explica en los estudiantes universitarios a partir de la observación de la escasez de tiempo como una barrera significativa para la preparación y el consumo de alimentos adecuados para la salud, sin tener en cuenta que el preparar frecuentemente alimentos en casa incrementa las probabilidades de cumplir los objetivos alimentarios relacionados con el consumo adecuado de grasas, calcio, frutas, verduras y cereales integrales⁵.

Desde la perspectiva de que los adultos jóvenes con actividad de formación universitaria pueden ser considerados como una población en riesgo biológico y psicosocial, con comportamientos y hábitos desadaptativos debido a la escasa regulación emocional⁶ y a la falta de autocontrol e identidad, resulta interesante detectar dichos comportamientos a fin de apoyar la toma de decisiones relacionadas con el diseño, formulación y apropiación de programas de promoción de la salud⁷. Por esta razón, el propósito de este estudio fue identificar los hábitos relacionados con las prácticas alimentarias y de actividad física en adultos jóvenes en formación académica de pregrado en la Región Caribe colombiana.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se presenta un estudio descriptivo de corte transversal, desarrollado durante el período de tiempo de diciembre de 2019 a febrero del 2020 en estudiantes universitarios de 4 ciudades diferentes de la región caribe colombiana.

Población y Muestra

Los participantes fueron seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, con disposición y consentimiento de participar en la investigación. En total fueron 1665 individuos en edades de 15 a 35 años matriculados en alguna de las instituciones de educación superior privadas del caribe colombiano participantes (dos universidades en la ciudad de Barranquilla y tres en las ciudades de Montería, Cartagena y Valledupar).

Procedimientos

En el Campus universitario de las diferentes instituciones educativas que participaron en el estudio, se aplicaron los cuestionarios de forma autoadministrada. Para ello se designó un investigador con experiencia en la medición de las variables en cada una de las universidades, y explicó a los participantes previamente la metodología para el diligenciamiento de la encuesta, previa firma del consentimiento informado de quienes aceptaron ser parte del estudio. El cuestionario sociodemográfico, permitió obtener parámetros que facilitaron la descripción de la población con relación a la edad, sexo, programa académico, semestre que cursaban al momento de la recolección de los datos, el lugar donde reside y el lugar de donde procede, así como el estrato socioeconómico (el cual se asume para este estudio a partir de la definición del Departamento de Planeación Nacional - DNP y el Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas – DANE en Colombia) en la cual se clasifican a los hogares a través de diferentes criterios tales como los ingresos que tenga una persona o familia, las condiciones de la vivienda y el entorno o zona en la que esta se encuentra. En el territorio colombiano según el DNP son seis los estratos socioeconómicos: estrato 1 significa Bajo-bajo, estrato 2 significa Bajo, estrato 3 significa Medio-bajo, estrato 4 significa Medio, estrato 5 significa Medio – Alto, estrato 6 significa Alto.

Consecutivamente, se explicó y recopiló la información relacionada con los hábitos alimentarios y de actividad física en adultos jóvenes universitarios, mediante la versión modificada del cuestionario "Perfil de Estilos de Vida de Pender (PEVP-II)" validado al español, el cual muestra adecuadas propiedades para valorar las conductas promotoras de salud que constituyen un estilo de vida saludable⁸. Está compuesto por 52 ítems agrupados en 6 dimensiones: nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual y responsabilidad de la salud, con opción de respuesta tipo Likert, con los siguientes

criterios de puntuación: Nunca (N) = 1 punto, alguna vez (A) = 2 puntos, frecuentemente (F) = 3 puntos y rutinariamente (R) = 4 puntos. La puntuación máxima para el cuestionario general es de 208 puntos, mientras que individualmente, para las dimensiones Nutrición, Relaciones Interpersonales, Crecimiento Espiritual y Responsabilidad en Salud son 36 puntos y para las dimensiones Actividad Física y Manejo del Estrés de 32 puntos. Para efecto del presente estudio se tomó la información de las prácticas específicas de la dimensión de nutricional y actividad física.

Consideraciones éticas

De acuerdo con la legislación colombiana, la Resolución 008430 del 4 de octubre de 1993 y su Artículo 11, el presente estudio se considera como una investigación sin riesgo. Del mismo modo, el presente estudio se apega a los principios éticos para estudios en seres humanos expuestos por la declaración de Helsinki. Previo a la aplicación de los instrumentos de evaluación, se solicitó la firma del consentimiento informado por escrito a cada estudiante participante del estudio.

Análisis de la información

El procesamiento de los datos y análisis de la información se realizó mediante el paquete estadístico software SPSS® versión 24.0 (Licencia de la Universidad Simón Bolívar). Se realizó un análisis descriptivo, con medidas de tendencia central, dispersión y distribución de frecuencias de acuerdo con cada variable estudiada. Fueron empleadas las pruebas de Chi cuadrado de Pearson y T-Student para determinar la asociación entre las variables de estudio, seleccionando la mejor prueba acorde las necesidades de cada situación de análisis. El nivel de significancia fue de $p < 0.05$, considerándolo en todos los análisis.

Para determinar la normalidad entre los datos agrupados se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, estableciendo así la bondad de ajuste de distribuciones con probabilidad entre las mismas. A razón de la distribución normal de todos los datos, las diferencias estadísticas entre las medias de las puntuaciones fueron determinados a través de la prueba ANOVA, determinando así las variaciones de las dimensiones que constituyen el Cuestionario PEVP-II entre grupos por rango de edad.

RESULTADOS

Los hallazgos relacionados con las características de los jóvenes universitarios muestran una mayor participación de mujeres (61,26%). La media de la edad fue de $20,61 \pm 4,84$ años, y el 95,55% tenían entre 15 y 26 años de edad. El (46,79%) de los estudiantes pertenecían a programas de las ciencias de la salud, seguido de los estudiantes de las ciencias sociales (25,83%), ingenierías y arquitectura

(12,91%); una menor participación de las ciencias económicas y ciencias de la educación, (9,37%) y (5,11%) respectivamente. El (63,13%) de los estudiantes pertenecían a los estratos socioeconómicos 1 y 2, mientras que los pertenecientes a estrato 5 o 6 representó solo el 2,28% de los participantes (ver tabla 1).

De la observación medida través del cuestionario PEVP-II, dos interrogantes de la dimensión nutricional mostraron estar asociados con el sexo. Los hombres (32,09%), comparados con las mujeres (27,94%), manifestaron comer frecuentemente de 6 a 11 porciones de pan, cereales, arroz, o pastas (fideos) todos los días ($p < 0,05$). Y se pudo constatar que tanto mujeres (30,29%) como hombres (29,14) nunca leen la información descrita en el etiquetado nutricional para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos envasados ($p < 0,05$). Una cuarta parte de los estudiantes (24,74%) no limitan el uso de azúcares en las comidas y menos de una décima parte (8,64%) consideran incluir entre sus hábitos el consumo de vegetales diario. Poco más de la mitad de los sujetos estudiados (54,83%), consideran solo algunas veces consumir entre 2 a 4 porciones de frutas en su alimentación diaria (ver tabla 2).

En la dimensión de la actividad física se encontró aspectos relacionados con los estilos de vida físicamente activos o inactivos (ver tabla 3). Solo el 7,93% de los participantes afirmaron seguir un programa de ejercicios físicos de manera rutinaria; se observó un mayor predominio de las mujeres que nunca han seguido un programa de ejercicios (41,37%) en contraste con los hombres (29,30%) ($p < 0,05$). Respecto a la práctica de ejercicio, de las jóvenes que si practican actividad física, el (30,68%) indicó que nunca hacen ejercicio vigoroso 20 o más minutos por lo menos tres veces a la semana, comparado con el (20,77%) de los hombres ($p < 0,05$) que si lo practican; entre tanto que la actividad física con intensidad liviana a moderada fue reportada por el (61,86%) y solo ejecutada algunas veces o nunca ($p < 0,05$).

Con relación a la comparación de medias entre los registros de las dimensiones nutricional y actividad física, se informa que no se observaron diferencias en los promedios por los rangos de edad propuestos ($p > 0,05$), lo que puede representar para estas dimensiones un estilo de vida similar entre los adolescentes y adultos jóvenes estudiados.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos revelaron valores significativamente menores en la muestra de hombres que de mujeres, siendo relevante la cantidad de personas que no siguen un programa de ejercicio 29,3% contra 41,37% respectivamente; sin embargo, ambas proporciones son bajas a lo esperado. De acuerdo con Cecilia, Atucha, et al.⁹ la situación puede explicarse a partir del paso de la adolescencia a la juventud adulta en la cual se observa disminución de la prác-

Tabla 1. Características generales de la población de universitarios estudiada (N=1665)

<i>Característica</i>	<i>Frecuencia Absoluta (N)</i>	<i>Frecuencia Relativa (%)</i>
Sexo		
Femenino	1020	61,26
Masculino	645	38,74
Edad (años)		
15-20	890	53,45
21-26	701	42,10
27-30	60	3,60
31-35	14	0,84
Institución		
Valledupar	323	19,40
Barranquilla	654	39,28
Cartagena	320	19,22
Montería	368	22,10
Programas académicos		
Ciencias de la Salud	779	46,79
Ciencias Sociales	430	25,83
Ingenierías y Arquitectura	215	12,91
Economía y Finanzas	156	9,37
Ciencias de la Educación	85	5,11
Estrato Socioeconómico		
1	429	25,76
2	622	37,36
3	462	27,75
4	113	6,79
5	26	1,56
6	13	0,78

Fuente: elaboración original.

Tabla 2. Análisis de la dimensión nutricional (cuestionario PEVP-II) categorizados por estratos socioeconómicos y sexos

Pregunta	Estrato bajo (1 y 2) N=1051			Estrato medio (3 y 4) N=575			Estrato alto (5 y 6) N=39			Total N=1665		
	Mujeres (n=668) %	Hombres (n=383) %	P-Valor	Mujeres (n=335) %	Hombres (n=240) %	P-Valor	Mujeres (n=17) %	Hombres (n=22) %	P-Valor	Mujeres (n=1020) %	Hombres (n=645) %	P-Valor
Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas y en colesterol.												
Nunca	18,93	10,37	0,6422	17,04	12,35	0,5387	2,56	15,38	0,0535	17,90	11,17	0,9298
Algunas Veces	31,21	17,13		23,13	18,26		15,38	30,77		28,05	17,84	
Frecuentemente	11,23	7,42		15,83	9,22		20,51	7,69		13,03	8,05	
Rutinariamente	2,19	1,52		2,26	1,91		5,13	2,56		2,28	1,68	
Limito el uso de azucares y alimentos que contengan azúcar.												
Nunca	16,27	9,99	0,2850	12,00	10,09	0,2724	7,69	15,38	0,7909	14,59	10,15	0,4805
Algunas Veces	31,68	17,32		29,04	22,09		17,95	20,51		30,45	19,04	
Frecuentemente	11,13	7,42		12,87	6,61		10,26	15,38		11,71	7,33	
Rutinariamente	4,47	1,71		4,35	2,96		7,69	5,13		4,50	2,22	
Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pastas (fideos) todos los días.												
Nunca	11,70	5,23	0,1247	11,83	5,22	0,0483	7,69	15,38	0,1283	11,65	5,47	0,0179
Algunas Veces	27,40	14,65		24,52	17,22		12,82	28,21		26,07	15,86	
Frecuentemente	17,41	11,89		16,52	13,91		17,95	5,13		17,12	12,43	
Rutinariamente	7,04	4,66		5,39	5,39		5,13	7,69		6,43	4,98	
Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.												
Nunca	12,84	5,71	0,2946	9,91	9,22	0,0454	5,13	20,51	0,3373	11,65	7,27	0,8491
Algunas Veces	36,63	21,60		27,65	21,91		23,08	17,95		33,21	21,62	
Frecuentemente	11,32	7,33		15,65	7,30		10,26	12,82		12,79	7,45	
Rutinariamente	2,76	1,81		5,04	3,30		5,13	5,13		3,60	2,40	
Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.												
Nunca	15,60	6,66	0,0561	11,30	7,48	0,4991	7,69	7,69	0,5661	13,81	7,81	0,2736
Algunas Veces	30,45	18,74		24,70	19,30		10,26	25,64		28,29	18,68	
Frecuentemente	12,65	7,14		17,91	10,96		8 20,51	17,95		14,35	8,41	
Rutinariamente	4,85	3,90		4,35	4,00		2 5,13	5,13		4,80	3,84	

Fuente: elaboración original.

Tabla 2 continuación. Análisis de la dimensión nutricional (cuestionario PEVP-II) categorizados por estratos socioeconómicos y sexos

Pregunta	Estrato bajo (1 y 2) N=1051			Estrato medio (3 y 4) N=575			Estrato alto (5 y 6) N=39			Total N=1665		
	Mujeres (n=668) %	Hombres (n=383) %	P-Valor	Mujeres (n=335) %	Hombres (n=240) %	P-Valor	Mujeres (n=17) %	Hombres (n=22) %	P-Valor	Mujeres (n=1020) %	Hombres (n=645) %	P-Valor
Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.												
Nunca	6,85	3,62	0,1574	7,65	6,96	0,1584	0,00	15,38	0,1108	6,97	5,05	0,1689
Algunas Veces	30,92	20,17		29,04	17,39		20,51	23,08		30,03	19,28	
Frecuentemente	17,51	9,13		15,48	11,30		12,82	7,69		16,70	9,85	
Rutinariamente	8,28	3,52		6,09	6,09		10,26	10,26		7,57	4,56	
Como solamente de 2 a 3 porciones de carnes, aves, pescado, frijoles, huevo y nueces todos los días.												
Nunca	4,95	2,19	0,1422	4,52	2,43	0,6492	5,13	10,26	0,4092	4,80	2,46	0,1445
Algunas Veces	24,26	11,89		22,26	14,78		17,95	25,64		23,42	13,21	
Frecuentemente	23,41	15,22		21,57	16,52		15,38	7,69		22,58	15,50	
Rutinariamente	10,94	7,14		9,91	8,00		5,13	12,82		10,45	7,57	
Leo el etiquetado nutricional para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos envasados.												
Nunca	19,70	10,47	0,1186	17,22	12,52	0,1430	7,69	15,38	0,2612	18,56	11,29	0,0175
Algunas Veces	26,83	14,65		24,35	14,09		12,82	20,51		25,65	14,59	
Frecuentemente	12,08	6,85		13,04	11,13		17,95	7,69		12,55	8,35	
Rutinariamente	4,95	4,47		3,65	4,00		5,13	12,82		4,50	4,50	
Como y desayuno.												
Nunca	3,90	1,62	0,0794	2,43	2,96	0,1095	5,13	5,13	0,4100	3,48	2,22	0,0527
Algunas Veces	17,98	8,66		18,09	9,74		7,69	23,08		17,72	9,31	
Frecuentemente	17,32	9,42		14,26	10,09		15,38	10,26		16,22	9,67	
Rutinariamente	24,36	16,75		23,48	18,96		15,38	17,95		23,84	17,54	

Fuente: elaboración original.

tica de la actividad física tal como lo describen los autores "por el hecho de que se convierte en una actividad voluntaria" sujeta en mayor parte a factores relacionados con los cambios en los estilos de vida a medida que incrementa la edad, la exigencia de los compromisos académicos en el nivel de estudios universitarios, mayor dedicación al trabajo, entre otros, aspectos que también influyen en los hábitos alimentarios al consumir mayor cantidad de alimentos hipercalóricos, azúcares libres, más contenido de sal y más grasas saturadas y de tipo trans, y la ingesta insuficiente o nula de frutas, verduras y fibra dietética.

En el presente estudio se observó, que una gran proporción de los jóvenes no leen el etiquetado nutricional de los productos envasados para identificar el uso de grasas y sodio, no limitan el uso de azúcares, consumen pocos vegetales y solo un menor porcentaje afirmaron realizar ejercicio físico de forma rutinaria. Lo que se relaciona con lo expresado por Ferreira y cols.,¹⁰ quienes explican esta situación a partir del incremento en la publicidad de alimentos ricos en grasas y azúcares, lo cual se suma al incremento del sedentarismo a causa de los sistemas de transporte, trabajos desde casa y el aumento de precios en los productos de la canasta familiar

Tabla 3. Análisis de la dimensión nutricional (cuestionario PEVP-II) categorizados por estratos socioeconómicos y sexos

Pregunta	Estrato bajo (1 y 2) N=1051			Estrato medio (3 y 4) N=575			Estrato alto (5 y 6) N=39			Total=1665		
	Mujeres (n=668) %	Hombres (n=383) %	P-Valor	Mujeres (n=335) %	Hombres (n=240) %	P-Valor	Mujeres (n=17) %	Hombres (n=22) %	P-Valor	Mujeres (n=1020) %	Hombres (n=645) %	P-Valor
Sigo un programa de ejercicios planificados.												
Nunca	27,88	10,37	<0,0001	21,39	12,87	0,0511	15,38	15,38	0,6399	25,35	11,35	<0,0001
Algunas Veces	22,93	14,18		20,35	15,83		17,95	17,95		21,92	14,83	
Frecuentemente	9,42	7,90		12,87	8,00		7,69	12,82		10,57	8,05	
Rutinariamente	3,33	4,00		3,65	5,04		2,56	10,26		3,42	4,50	
Hago ejercicio vigoroso 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales como caminar rápidamente, manejar bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).												
Nunca	19,51	7,61	<0,0001	18,09	8,35	0,0078	10,26	15,38	0,9014	18,80	8,05	<0,0001
Algunas Veces	27,88	14,27		24,00	17,74		20,51	20,51		26,37	15,62	
Frecuentemente	9,23	9,23		10,43	8,87		7,69	10,26		9,61	9,13	
Rutinariamente	6,95	5,33		5,74	6,78		5,13	10,26		6,49	5,95	
Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas tales como caminar continuamente de 30 a 40 min, 5 o más veces a la semana).												
Nunca	13,99	5,23	0,0025	11,13	5,91	0,0543	5,13	15,38	0,2048	12,79	5,71	0,0005
Algunas Veces	28,26	15,70		25,39	17,74		12,82	17,95		26,91	16,46	
Frecuentemente	15,03	10,09		16,70	11,65		10,26	17,95		15,50	10,81	
Rutinariamente	6,28	5,42		5,04	6,43		15,38	5,13		6,07	5,77	
Tomo parte en las actividades físicas de recreación (tales como bailar, nadar, manejar bicicleta).												
Nunca	11,13	5,04	<0,0001	10,61	4,70	0,0406	5,13	15,38	0,1192	10,81	5,17	0,0001
Algunas Veces	30,45	15,79		26,78	18,26		15,38	5,13		28,83	16,40	
Frecuentemente	17,13	9,32		14,61	14,09		12,82	28,21		16,16	11,41	
Rutinariamente	4,85	6,28		6,26	4,70		10,26	7,69		5,47	5,77	
Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.												
Nunca	16,18	5,99	<0,0001	15,83	8,52	0,0364	12,82	2,56	0,1456	15,98	6,79	<0,0001
Algunas Veces	29,97	14,18		23,13	14,78		15,38	25,64		27,27	14,65	
Frecuentemente	10,85	9,23		11,83	10,26		7,69	20,51		11,11	9,85	
Rutinariamente	6,57	7,04		7,48	8,17		7,69	7,69		6,91	7,45	

Fuente: elaboración original.

Tabla 3 continuación. Análisis de la dimensión nutricional (cuestionario PEVP-II) categorizados por estratos socioeconómicos y sexos

Pregunta	Estrato bajo (1 y 2) N=1051			Estrato medio (3 y 4) N=575			Estrato alto (5 y 6) N=39			Total=1665		
	Mujeres (n=668) %	Hombres (n=383) %	P-Valor	Mujeres (n=335) %	Hombres (n=240) %	P-Valor	Mujeres (n=17) %	Hombres (n=22) %	P-Valor	Mujeres (n=1020) %	Hombres (n=645) %	P-Valor
Hago ejercicio durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de ascensor, estacionar el coche lejos del lugar de destino y caminar).												
Nunca	8,37	4,85	0,0648	9,74	6,09	0,8610	5,13	15,38	0,6375	8,77	5,53	0,1349
Algunas Veces	29,21	14,84		22,09	15,48		17,95	15,38		26,49	15,08	
Frecuentemente	17,51	9,71		18,09	14,09		12,82	15,38		17,60	11,35	
Rutinariamente	8,47	7,04		8,35	6,09		7,69	10,26		8,41	6,79	
Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicio.												
Nunca	24,64	12,08	0,1435	21,74	15,83	0,0855	15,38	10,26	0,5183	23,42	13,33	0,0143
Algunas Veces	23,22	13,89		22,09	13,04		20,51	28,21		22,76	13,93	
Frecuentemente	11,80	7,14		11,30	8,52		5,13	7,69		11,47	7,63	
Rutinariamente	3,90	3,33		3,13	4,35		2,56	10,26		3,60	3,84	
Alcanzo mi pulso cardiaco objetivo cuando hago ejercicio.												
Nunca	10,75	3,90	0,0450	8,87	5,57	0,3531	0,00	5,13	0,0637	9,85	4,50	0,0516
Algunas Veces	21,41	13,04		21,04	12,70		17,95	28,21		21,20	13,27	
Frecuentemente	19,51	11,51		20,00	16,70		15,38	2,56		19,58	13,09	
Rutinariamente	11,89	7,99		8,35	6,78		10,26	20,51		10,63	7,87	

Fuente: elaboración original.

Tabla 4. Comparación de medias obtenidas en la cuantificación del cuestionario PEVP-II en las dimensiones de interés entre los rangos de edad analizados.

Dimensión	15-20 años (n=890)			21-26 años (n=701)			≥27 años (n=74)			P-Valor
	Media	Min	Max	Media	Min	Max	Media	Min	Max	
Nutricional	17,79±3,60	8,0	30,0	17,93±3,65	8,0	31,0	17,89±3,80	10,0	30,0	0,2281
Actividad Física	18,01±4,67	8,0	32,0	18,12±4,56	8,0	31,0	17,71±4,79	9,0	31,0	0,6778

Fuente: elaboración original.

que genera inseguridad alimentaria y mayor consumo de alimentos poco saludables¹¹. De acuerdo con Mazurek-Kusiak y cols.¹², en jóvenes polacos se identificó la falta de tiempo y recursos económicos para preparar comidas saludables, además del conocimiento limitado para prepararlas como las principales barreras para tener hábitos de vida saludables, as-

pecto que se correlaciona con el estudio de Hubertun y cols.¹³ en un grupo de mujeres universitarias en las que encontró que un mayor tamaño corporal percibido tiene asociación directa con un menor gusto por la actividad física e indirecta con mayor restricción dietética pero de menor calidad, aspectos estos relacionados con el presente estudio.

La prevalencia de sobrepeso y de obesidad para ambos sexos coincide con los reportes de autores de otros países y en particular con estimaciones de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, por lo que Álvarez Ochoa, et al.² sugiere la necesidad de establecer medidas preventivas a fin de evitar trastornos metabólicos y cardiovasculares a futuro en la población adulta joven al igual que lo hace Cardozo, et al.¹⁴, quienes expresan que la identificación del sobrepeso y la obesidad en estudiantes universitarios podría traer beneficios en la prevención de enfermedades cardiovasculares de manera temprana. En este sentido, Couture-Wilhelmy y cols.¹⁵, identifican como condiciones ganadoras dominantes, en la adopción y mantenimiento de los hábitos de vida saludables, el papel del entorno familiar, la diversidad y la elección en la actividad física durante la juventud, lo cual tendrá impacto importante en la condición de bienestar del adulto.

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

Los grupos de jóvenes que se encuentran en formación universitaria en el nivel de pregrado y que participaron en el presente estudio, fueron en mayor parte solteros y de estrato socioeconómico bajo (1 y 2), ello según la clasificación del DANE; además, tienen hábitos poco saludables relacionados con la nutrición y poca práctica de actividad física que beneficie o mantenga su bienestar sin repercusiones en su calidad de vida, y sin observar que tengan como prioridad el hacer adaptaciones y/o modificaciones a sus rutinas. Esto, es consecuente de un desinterés marcado de las personas jóvenes en el Caribe colombiano por hacer cambios favorables para su salud física, con repercusiones en su salud mental y emocional.

Es imprescindible repensar en el diseño de los programas de bienestar que se ofrece a los universitarios en la etapa de la juventud. Identificar las líneas de interés, promover la participación activa de los estudiantes en el diseño y ejecución de las actividades para impactar en su bienestar físico, mental y emocional. Indagar sobre sus conocimientos, intereses y expectativas con la participación de equipos profesionales preparados para replantear las intervenciones con el objetivo de reducir los indicadores de enfermedades crónicas no transmisibles a temprana edad, además de fortalecer las condiciones emocionales, psicológicas, físicas, locomotoras y fortificar el control de la ansiedad, depresión y autoconfianza.

En el ámbito universitario es menester que las Instituciones de Educación Superior (IES), definidas así por el Ministerio de Educación Nacional en Colombia, y los equipos de profesionales que administran y desarrollan acciones que propenden por el bienestar de la comunidad de estudiantes, se integren en un esfuerzo mancomunado y no desarticulado con las facultades y los programas académicos, sin desconocer el entorno familiar y cultural del cual provienen los jóvenes uni-

versitarios. Pensar en dinámicas desde el entorno y la cultura desde la cual se piensa sobre el joven mismo, así como dar seguimiento continuo de las acciones ejecutadas a fin de brindar la oportunidad a los jóvenes de interiorizar e incorporar en su vida personal un nuevo modo de vida, y que este se continúe en su vida profesional al considerar estos aprendizajes como elementales y esenciales con el impacto en los estilos de vida y hábitos de la población de la región Caribe Colombiana.

AGRADECIMIENTOS Y FINANCIACIÓN DEL ARTÍCULO

Los autores agradecen a las IES participantes por su disposición y apoyo para la recolección de la información y a la Universidad Simón Bolívar por su respaldo administrativo durante la realización de esta investigación. El estudio principal del cual emanan los resultados del presente manuscrito, fue financiado a través de la beca joven investigador de la convocatoria 766 en el programa de formación de capital humano de alto nivel del departamento del Cesar (entendido el término departamento como la organización administrativa y política del territorio colombiano según la Constitución Política de 1991), y ofertada por el Ministerio de Ciencia Tecnología e Innovación de Colombia – Minciencias - 2018.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aceijas C, Waldhäusl S, Lambert N, Cassar S, Bello-Corassa R. Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspect Public Health*. 2017;137(4):227-36. doi: 10.1177/1757913916666875.
2. Álvarez R, del Rosario G, Vásquez M, Altamirano L, Gualpa M. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Rev Ciencias Médicas de Pinar del Río*. 2017; 21(6): 852-859. URL: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000600011
3. Brown R, Seabrook J, Stranges S, Clark A, Haines J, O'connor C, et al. Examining the Correlates of Adolescent Food and Nutrition Knowledge. *Nutrients*. 2021; 13(6): 2044. doi:10.3390/nu13062044.
4. Pope L, Alpaugh M, Trubek A, Skelly J, Harvey J. Beyond Ramen: Investigating Methods to Improve Food Agency among College Students. *Nutrients*. 2020; 13(5): 1674. doi:10.3390/nu13051674.
5. da Silva Prado L, Pereira G, Díniz M, Almeida G, Cabral P, Vasconcelos M, et al. Changes in Weight and Body Composition During the First Year at a Public University in Northeastern Brazil. *Nutr Clín Diet Hosp*. 2022; 41(4). doi:10.12873/414leila.
6. Dickinson A, MacKay D. Health habits and other characteristics of dietary supplement users: a review. *Nutr J*. 2014 Feb 6;13:14. doi: 10.1186/1475-2891-13-14.
7. Bull F, Al-Ansari S, Biddle S, Borodulin K, Buman M, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity

- and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020; 54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955.
8. Espinoza M. Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes Universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender (EVEU). *Torreón.* 2018;7(19):38-9. URL: <https://www.camjol.info/index.php/torreon/article/view/7909>
 9. Cecilia M, Atucha N, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica.* 2017; 19(S3): 294-305. doi: 10.1016/j.edumed.2017.07.008.
 10. Ferreira A, Guerra P, Rossi P. The worldwide prevalence of insufficient physical activity in adolescents; a systematic review. *Nutr Hosp.* 2018; 28(3): 575-584. doi: 10.3305/nh.2013.28.3.6398.
 11. Vallejo L. La inflación en Colombia. *Apuntes del Cenes;* 2016; 35(62): 9-10. doi: 10.19053/22565779.5234.
 12. Mazurek-Kusiak A, Kobyłka A, Korcz N, Sosnowska M. Analysis of Eating Habits and Body Composition of Young Adult Poles. *Nutrients.* 2021;13(11):4083. doi:10.3390/nu13114083
 13. Gubert P, Mahoney M, Huedo-Medina T, Leahey T, Duffy V. Can Assessing Physical Activity Liking Identify Opportunities to Promote Physical Activity Engagement and Healthy Dietary Behaviors?. *Nutrients.* 2021;13(10):3366. doi:10.3390/nu13103366
 14. Cardozo L, Cuervo GY, Murcia TJ. Porcentaje de grasa corporal y prevalencia de sobrepeso - obesidad en estudiantes universitarios de rendimiento deportivo de Bogotá, Colombia. *Nutr. clín. diet. hosp.* 2016; 36(3):68-75.
 15. Couture-Wilhelmy L, Chaubet P, Gadais T. Winning Conditions for the Adoption and Maintenance of Long-Term Healthy Lifestyles According to Physical Activity Students. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(21):11057. doi:10.3390/ijerph182111057