



Fecha de presentación: 19/11/2019

Fecha de aceptación: 21/11/2019

Fecha de publicación: 19/12/2019

## La constancia de la realización de actividades físicas y la sana alimentación de los estudiantes de las carreras de Ingenierías

### The constancy of the realization of physical activities and the healthy diet of the students of the Engineering careers

Julio César Hernández Ortiz

Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala

[jutebek52@gmail.com](mailto:jutebek52@gmail.com)

#### Como citar

Hernández, J. (2019). La constancia de la realización de actividades físicas y la sana alimentación de los estudiantes de las carreras de Ingenierías. Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala. 2(1) 35-40. <https://doi.org/10.46780/cunzac.v1i1.9>

#### Resumen

Ante la problemática de observar la mala alimentación que consumen y la poca o nada actividad física que realizan los estudiantes, se realizó la investigación con el objetivo de determinar la consistencia de la realización de actividades físicas y la sana alimentación de los estudiantes de las carreras de Ingenierías del Centro Universitario CUNORI. Es una investigación de tipo descriptiva-cuantitativa, tomando una muestra de 212 estudiantes de las carreras de ingenierías del Centro Universitario de Oriente CUNORI. Se elaboró una encuesta de 15 preguntas con el propósito de conocer con qué frecuencia realizan actividad física y el tipo de alimentación que ingieren los estudiantes, así mismo se midió la estatura por medio de un tallímetro, para luego pesar a cada uno por medio de una báscula para obtener el IMC (índice de masa corporal). En los principales resultados se identificó que el 33.49% tiene obesidad moderada y el 19.81% presenta obesidad mórbida. Al 96% le importa su salud, solo un 32% de ellos no se preocupa por ella. Sin embargo el 59% no consumen alimentación saludable. El 88% de los estudiantes saben la clase de alimentos que deben consumir para estar sanos. El 50.9% realizan actividad física como nadar y caminar, pero únicamente el 58% de los estudiantes realizan actividad física pero no en forma sistemática y continua. Al 90% de estudiantes les gustaría participar en mañanas deportivas, lo que les permitiría realizar más actividades físicas. Con base en los resultados anteriores se determinó que un poco más de la mitad de los estudiantes realizan actividad física y también más del 50% no consumen alimentación saludable.

**Palabras clave:** peso normal, actividad física y alimentación saludable

#### Abstract

Given the problem of observing the poor diet they consume and the little or no physical activity that students do, the research was carried out with the objective of determining the consistency of physical activity and the healthy diet of students in the careers of Engineering of the CUNORI University Center. It is an investigation of the descriptive-quantitative type, taking a sample of 212 students of the engineering careers of the University Center of Oriente CUNORI. A survey of 15 questions was prepared with the purpose of knowing how often they perform physical activity and the type of food that the students ingest, as well as the height was measured by means of a height rod, to then weigh each one by means of a scale to obtain BMI (body mass index). In the main results it was identified that 33.49% have moderate obesity and 19.81% have morbid obesity. 96% care about their health, only 32% of them do not care about it. However, 59% do not consume healthy eating. 88% of students know the kind of food they should consume to be healthy 50.9% do physical activity such as swimming and walking, but only 58% of students do physical activity but not systematically and continuously. 90% of students would like to participate in sports mornings that allow them to perform more physical activities. Based on the previous results, it was determined that a little more than half of the students do physical activity and also more than 50% do not consume healthy eating.

**Keywords:** normal weight, physical activity and healthy eating

## Introducción

La investigación desarrollada permitió determinar la consistencia de la realización de actividades físicas y la sana alimentación de los estudiantes de las carreras de Ingenierías del Centro Universitario CUNORI. Se describe la importancia de alimentarse sanamente y realizar ejercicio físico para tener una buena salud.

De los estudiantes que se investigaron, pues se ha observado que el 33.49% tiene obesidad moderada y el 19.81% presenta obesidad mórbida. Al 96% le importa su salud, sin embargo el 59% no consumen alimentación saludable. El 50.9% realizan actividad física como nadar y caminar, pero únicamente el 58% de los estudiantes realizan actividad física pero no en forma sistemática y continua. Al 90% de estudiantes les gustaría participar en mañanas deportivas que les permitirá realizar más actividades físicas.

Desde que se ingresó a la era digital y tecnológica, se ha venido incrementando paso a paso las tasas de sobrepeso y obesidad en los estudiantes universitarios de todo el país y esto crea aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como: diabetes, hipertensión, problemas del corazón, depresión, asma, estrés y otras enfermedades a corto o mediano plazo.

Velásquez (2018) manifiesta que la Unidad de Salud de la USAC, que está integrada por las facultades de medicina, nutrición y psicología, carecen de programas de actividad física de manera regular y constante para la prevención del aumento de peso para los estudiantes universitarios. Sin embargo Ramos (2015) menciona que las consecuencias

de la mala alimentación, son más serias de lo que se piensa, por eso es importante una buena educación nutricional. Siendo las causas los malos hábitos que han heredado de sus familias. Que como resultados de esas malas ingestas padecen de obesidad, menos capacidad de trabajar y estudiar, presión alta, diabetes, cáncer y problemas de indigestión.

La gran mayoría de jóvenes son personas sedentarias que hacen poco o nada de actividad física y con una mala alimentación desde el punto de vista nutritivo, que como es de saber, le ayudará esto tanto física como mentalmente a su buen desenvolvimiento en su carrera universitaria.

Esta población es altamente vulnerable por el poco tiempo que tienen para ingerir sus alimentos y la formación de estos hábitos pueden ser perjudiciales para la salud y la calidad de vida en el futuro, lo que repercutirá en el desarrollo del país, puesto que se tendrá una sociedad enferma.

Según el Sistema de la N.U. (2014) dentro de las primeras causas de morbilidad se encuentran: infecciones respiratorias, gastritis e infecciones en las vías urinarias, lo que representa el 75% del total de consultas. Hoy se promueve el surgimiento de un nuevo perfil epidemiológico propio de los países industrializados, pero en estos tiempos se ve en los países en vías de desarrollo, como enfermedades metabólicas (obesidad, diabetes...) y enfermedades crónico-degenerativas (infartos de miocardio, accidentes cerebro vasculares, diabetes, cirrosis hepática) y derivadas del consumo ampliado, se encuentran las neoplasias.

La promoción y el fomento de un estilo de vida saludable, relacionado con la alimentación y actividad física, se ha convertido en una necesidad latente, con el fin de otorgar cambios en costumbres, patrones y conductas inadecuadas, a través de una disciplina activa y la información necesaria que les ayude a tomar decisiones y hacer cosas en pro del auto cuidado y beneficio de su salud.

Por los aspectos que se mencionaron anteriormente, es necesario realizar acciones que incidan en forma positiva con el objeto de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Derivado de todo lo anterior es necesario realizar una investigación para conocer la calidad de vida que llevan los estudiantes de la carrera de Ingenierías del Centro Universitario de Oriente. De esto se originó la pregunta de investigación: ¿Cuál es la constancia de actividad física y sana alimentación en los estudiantes de la carrera de ingenierías del Centro Universitario de Oriente (CUNORI)?

En Guatemala al entrar al siglo XXI y a la era de la tecnología, se han venido dando una serie de cambios en cuanto a la baja actividad física y a tener una mala alimentación no solo en la población en general sino en la comunidad estudiantil, específicamente en el Centro Universitario de Oriente, Chiquimula. Generando un estilo de vida carente de actividad física y de una ingestión saludable que como consecuencia se dan una serie de enfermedades no transmisibles.

En el ámbito de la educación superior en la región oriente, no existe una investigación de esta índole donde se puedan generar datos de trabajos anteriores que puedan ayudar para darle seguimiento a esta problemática que

aqueja diariamente. Pero se requiere fomentar hábitos, costumbres y comportamientos saludables como elementos que favorezcan y faciliten su adecuado crecimiento y desarrollo, mayormente cuando las condiciones de vida presentan antecedentes con problemas.

En los estudiantes universitarios se ha observado que tienen una mala alimentación y sedentarismo o ausencia de práctica de actividad física, por factores tales como: costumbres, desinformación, hábitos, tradición, cultura, grupos sociales, publicidad, etc. a pesar que tienen conocimiento que el realizar ejercicio físico y comer saludablemente ayuda a la salud, pero no practican esos hábitos sanos. Es por ello necesario la implementación de acciones estratégicas en cuanto a educación para la salud con el fin de fomentar la alimentación saludable y actividad física.

La alianza entre información, comunicación y educación ayudan a favorecer comportamientos saludables en la población, que los lleve a mantener estilos de vida saludables, que contribuyan a una mejor calidad y cantidad de vida.

Además, Monzón (2013) en la tesis Caracterización de los estilos de vida, nivel de actividad física y prevalencia de obesidad en la población estudiantil de la sede de occidente, de la Universidad de Costa Rica, da a conocer la situación de los estudiantes de la Universidad de Costa Rica de la Sede de San Ramón de Alajuela, en donde pretende desarrollar programas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los estudiantes de dicha Universidad, debido al alto índice de obesidad presentada en los estudiantes. Para Diario Concepción (2018) La actividad física no está aislada de la formación académica de los jóvenes. Esta debería jugar un rol importante en la vida universitaria de

cada estudiante, al ser de gran trascendencia para su actividad propiamente educativa y, por supuesto, también debería ser un eje para lograr una buena calidad de vida.

Según el PNUD (2018) En esta perspectiva, la salud es un factor del proceso de desarrollo sostenible, pero se encuentra condicionada por la falta de educación que se refleja en una tasa de analfabetismo del 18%, un índice de pobreza del 56% y una pobreza extrema del 24%. Así mismo, la OPS (Organización Panamericana de la Salud) señala que una consecuencia importante de lo mencionado, fue la idea de que es el propio individuo quien debe ocuparse de gestionar los riesgos que corre su salud, pues muchos de éstos tienen su origen en el comportamiento y por consiguiente, el individuo puede controlarlos en gran medida. Sin embargo a pesar de ello, es necesario implementar un

programa educativo en las carreras de ingenierías que permita coadyuvar el problema.

## Materiales y métodos

Se realizó la investigación de tipo descriptiva-cuantitativa, tomando una muestra de 212 estudiantes de los las carreras de ingenierías del Centro Universitario de Oriente CUNORI.

Se elaboró una encuesta de 15 preguntas con el propósito de conocer con qué frecuencia realizan actividad física y el tipo de alimentación que ingieren los estudiantes, así mismo se midió la estatura por medio de un tallímetro, para luego pesar a cada uno por medio de una báscula para obtener el IMC (índice de masa corporal).

## Resultados

Cuadro 1. ¿Le importa su salud?

Respuesta	Cantidad
Si	96%
No	4%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Cuadro 2. ¿Realiza actividad física?

Respuesta	Cantidad
Si	50.9%
No	49.05%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Cuadro 3. ¿Qué alimento consume más a la semana?

Carnes	Harinas	Frutas	Verduras	Cereales	Total
60%	20%	5%	10%	15%	100%

### Discusión

El 33.49% tiene obesidad moderada y el 19.81% presenta obesidad mórbida. Es interesante conocer que un poco más del 50% de los estudiantes están en sobre peso. Al 96% de los entrevistados le importa su salud, sin embargo, solo un 32% de ellos no se preocupa por ella. El 59% no consumen alimentación saludable, al consumir más carnes y harinas, pero vale la pena analizar que el 88% de los estudiantes saben la clase de alimentos que deben consumir para estar sanos, porque lo aprendieron cuando cursaron educación media, pero por diversas razones no se alimentan con los nutrientes necesarios para tener una buena salud.

El 50.9% realizan actividad física como nadar y caminar, pero únicamente el 58% de los estudiantes realizan actividad física no lo hacen en forma sistemática y continua. Los que manifestaron que hacen actividad física, son los de primer ingreso, es porque reciben el curso de deportes y unos pocos de los semestres superiores que participan en el campeonato inter carreras de futsala que se programa en el Centro Universitario de Oriente o han tomado conciencia del curso en mención de lo necesario que es el realizar ejercicio físico.

Con base en los resultados anteriores se determinó que un poco más de la mitad de los estudiantes realizan actividad física y también más del 50% no consumen alimentación saludable, por lo que es necesario realizar

un programa educativo sobre la necesidad de alimentarse sanamente y otro sobre actividades que se puedan ejecutar en mañanas deportivas, tal como lo manifestaron la mayoría de los estudiantes. Una planificación que permita realizar más actividades físicas al aire libre, sería una muy buena alternativa a la solución de la problemática. Así como lo afirma Sagastume (2017) que las carreras de ingeniería en Ciencias y Sistemas, Ingeniería Industrial e Ingeniería Civil, por la carga académica el estudiante tiende a mantener un estado de ánimo de estrés que puede afectar la salud, porque es importante organizar actividades al aire libre que permitan mejorar la salud de los estudiantes.

### Referencias

Diario Concepción. (30 abril 2018). Coordinador de deportes Universidad de las Américas. Chile.

Monzón, R. (2013). Tesis: Relación de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico en escolares del municipio de Mixco con el estado nutricional. USAC. Guatemala.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). Informe del 2018.

Ramos, J. (2015). Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Ciencias Médicas. Tesis: "Comportamiento epidemiológico de los factores de riesgo asociados

a enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes universitarios”

Sagastume, L. (junio 2017). Actualización del Manual de Organización Centro Universitario de Oriente. Pag. 540-549. Guatemala.

Sistema de las Naciones Unidas. (2014). Análisis de la situación en el país. Guatemala.

Velásquez, R. (2018) Tesis: “Disminución de la masa grasa a través del ejercicio físico con predominio aeróbico en estudiantes universitarios” Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela de ciencias psicológicas, Escuela de ciencia y tecnología de la actividad física y el deporte -Ectafide-

### Sobre el autor

Julio César Hernández Ortiz es profesor de Educación Física, Técnico Universitario en deportes, Licenciado en Educación, realizó estudios de Maestría en Educación para el desarrollo en la Facultad de Humanidades de Universidad de San Carlos y actualmente estudia el Doctorado en Investigación en Educación en el Centro Universitario de Oriente (CUNORI-USAC). Se ha desempeñado por más de 30 años como profesor en el área de la Educación Física en nivel de educación media y universitaria.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de atribución: debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.