

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Fernanda Cañete

**HÁBITOS SALUDABLES Y FUTUROS PROFESORES DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

¿Van de la mano?

2021

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

Citar como: Cañete F. Hábitos saludables y futuros profesores de educación física: ¿van de la mano? [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2021. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/3231>



Agradecimientos

En primer lugar, a Matías Cejas, Ayelén, Sebastián Díaz, alumnos del profesorado y licenciatura en Educación Física de 3 diferentes instituciones de la provincia de Buenos Aires, quienes con su buena predisposición y total desinterés colaboraron para poder darle difusión a la encuesta.

A Vanesa, mi tutora, quien siempre me alentó y brindó las herramientas necesarias para realizar este trabajo.

A los compañeros y amigos que me llevo de este camino recorrido.

Dedicatoria

A mis padres y abuelos, mis maestros en la vida.

Mis hermanos y sobrino, mi mejor hinchada.

Mi compañero en esta vida, quien nunca me soltó la mano.

A mí, que nunca bajé los brazos.

Contenido

Tema.....	5
Problema.....	5
Objetivo general.....	5
Resumen.....	6
Introducción.....	7
1.Marco teórico.....	8
1.1Salud.....	8
1.2 Hábitos alimentarios saludables.....	10
1.3 Actividad física.....	13
2. Estado del arte.....	18
3. Metodología.....	19
3.1 Objetivo general.....	19
3.2 Objetivos específicos.....	19
3.3 Enfoque, alcance y diseño.....	20
3.4 Población.....	20
3.5 Criterios de inclusión, exclusión y eliminación.....	21
3.5 Tipo de muestreo.....	21
3.6 Muestra.....	22
3.7 Hipótesis.....	22
3.8 Variables.....	22
3.8.1 Sociodemográficas.....	22
3.8.2 De estudio.....	22
3.9 Operacionalización de variables.....	26
3.9.1 Socioeconómicas.....	26
3.9.2 De estudio.....	27
4. Método e instrumento de recolección de datos.....	31
4.1 Prueba piloto.....	32
4.2 Aspectos éticos.....	32
4.3 Análisis estadísticos.....	33
5. Resultados.....	33
6.Discusión.....	42
7. Conclusión.....	45
8. Referencias bibliográficas.....	46
9. Anexos.....	50
9.1 Anexo 1.....	50
9.2 Anexo 2.....	61

Tema

Descripción de hábitos alimentarios y realización actividad física de estudiantes de educación física, de la provincia de Buenos Aires.

Problema

¿Cómo es el tipo de dieta y la frecuencia de actividad física que realizan los alumnos?

Objetivo general

Describir el perfil alimentario y hábitos de actividad física de los estudiantes de la carrera Profesorado de educación física de la provincia de Buenos Aires.

Resumen

Introducción: Las dietas incompletas y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud. Una profesión sustancial en el ámbito de la salud que impulsa y fomenta hábitos saludables, es la docencia especializada en educación física. Por ello es fundamental conocer cuáles son los hábitos alimentarios y de ejercitación, de estos futuros docentes.

Objetivo: el objetivo de este estudio es describir el perfil alimentario y hábitos de actividad física de los estudiantes de la carrera “Profesorado de educación física de la provincia de Buenos Aires”.

Material y métodos: Se desarrolló un estudio cuantitativo, de alcance descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 107 estudiantes. Los datos se recogieron mediante una encuesta virtual en las que se consideraron aspectos sociodemográficos, de alimentación y actividad física.

Resultados y discusión: El 68% de los alumnos realiza 4 comidas al día, el 58% realiza colaciones, el 40% bebe más de 1,5 litros de agua, el 90% come frutas y el 96%, come verduras, el 6% come carne de pescado, el 87% de los alumnos realiza actividad física. Los alumnos cumplen con las recomendaciones de las GAPA referidos a consumo de frutas y verduras, realización de actividad física y realización de 4 comidas al día.

Palabras claves: *Actividad física/hábitos saludables/educación física*

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la salud es un estado de completo bienestar físico” y “la promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma”. (1)

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.(2)

En todo el mundo, las dietas incompletas y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.(2)

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; proporcionando beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. (2)

La alimentación y la actividad física influyen en la salud ya sea de manera combinada o cada una por separado. Así pues, mientras que los efectos de la alimentación y la actividad física en la salud suelen interactuar, sobre todo en el caso de la obesidad, la actividad física aporta beneficios adicionales independientes de la nutrición y el régimen alimentario, y hay riesgos nutricionales considerables que no guardan relación con la obesidad. La actividad física es fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. (3)

El término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados. (3)

Una profesión sustancial en el ámbito de la salud que impulsa y fomenta esta práctica, es la docencia especializada educación física.

El Profesor en Educación Física se desarrolla de manera activa a través del ejercicio físico regular y sistemático, intentando modificar y crear conciencia de prevención e introducción de hábitos saludables a la vida cotidiana en los pacientes. (4)

Según un estudio en la Universidad de Lleida, España, durante el año 2014-2015, en el cual participaron 600 estudiantes, el 30% no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física. Un alto porcentaje de los participantes tiene escaso consumo de frutas y verduras. (5)

Otro estudio, realizado a 105 alumnos de la Universidad de San Pablo, en el que se evaluaban los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales, arrojó que la ingesta media de energía y nutrientes fue similar en los cuatro grupos de estudio. La ingesta calórica fue siempre inferior a la recomendada y que en todos los grupos objeto de estudio, las calorías aportadas a la dieta por parte de las grasas fueron superior a las recomendaciones y se superaban ampliamente las recomendaciones en cuanto a proteína. Sin embargo, la contribución de los carbohidratos no alcanzó en ningún caso las recomendaciones.(6)

Si bien hay trabajos que evalúan los hábitos alimentarios y la realización de la actividad física, en la búsqueda bibliográfica realizada no se hallaron publicaciones que analicen estas características juntas y en nuestro país. Es por ello resulta, relevante realizar una investigación que pueda profundizar sobre estos temas en alumnos.

1.Marco teórico

1.1Salud

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los

representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, Nº 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.(7)

En dicho Preámbulo, también consta que “el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social. La salud de todos los pueblos es una condición fundamental para lograr la paz y la seguridad, y depende de la más amplia cooperación de las personas y de los Estados. Los resultados alcanzados por cada Estado en el fomento y protección de la salud son valiosos para todos. La desigualdad de los diversos países en lo relativo al fomento de la salud y el control de las enfermedades, sobre todo las transmisibles, constituye un peligro común”, “una opinión pública bien informada y una cooperación activa por parte del público son de importancia capital para el mejoramiento de la salud del pueblo. Los gobiernos tienen responsabilidad en la salud de sus pueblos, la cual sólo puede ser cumplida mediante la adopción de medidas sanitarias y sociales adecuadas”(8)

La promoción de la salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud". Este concepto se pone en práctica usando enfoques participativos; los individuos, las organizaciones, las comunidades y las instituciones colaboran para crear condiciones que garanticen la salud y el bienestar para todos.

En términos más sencillos, la promoción de la salud fomenta cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger salud. Estos cambios incluyen modificaciones en las comunidades y los sistemas, por ejemplo, programas que garanticen el acceso a los servicios de salud o políticas que establezcan parques públicos para la actividad física de las personas y su convivencia. La promoción de la salud implica una manera particular de colaborar: se basa en la población, es participativa, es intersectorial, es sensible al contexto y opera en múltiples niveles. (9)

El enfoque de entornos saludables, un enfoque de promoción de la salud implica un método multidisciplinario para promover la salud y prevenir enfermedades a

través de un "sistema completo" en lugares o contextos sociales en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores ambientales, organizacionales y personales interactúan para afectar salud y el bienestar.(9)

1.2 Hábitos alimentarios saludables

Según la OMS, llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. (2)

En mayo de 2004, la 57ª Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. La Estrategia se elaboró sobre la base de una amplia serie de consultas con todas las partes interesadas, en respuesta a la petición que formularon los Estados Miembros en la Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2002.(2) La meta general de la estrategia es promover y proteger la salud a través de la alimentación sana y la actividad física

Reconociendo que la mejora de la dieta y la promoción de la actividad física representan una oportunidad única para elaborar y aplicar una estrategia eficaz que reduzca sustancialmente la mortalidad y la carga de morbilidad mundiales. (10)

La Estrategia Mundial tiene cuatro objetivos principales:

- Reducir los factores de riesgo de enfermedades crónicas asociados a las dietas malsanas y a la inactividad física a través de medidas de salud pública.

- Incrementar la concienciación y los conocimientos acerca de la influencia de la dieta y de la actividad física en la salud, así como de los efectos positivos de las intervenciones preventivas.
- Establecer, fortalecer y aplicar políticas y planes de acción mundiales, regionales y nacionales para mejorar las dietas y aumentar la actividad física que sean sostenibles e integrales, y cuenten con la participación de todos los sectores.
- Seguir de cerca los datos científicos y fomentar la investigación sobre la dieta y la actividad física.(10)

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

Una dieta sana incluye lo siguiente:

- Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total. Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.
- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas. Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas

saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos). Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1%. En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar.

- Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día. La sal debería ser yodada.(2)

En Argentina, el Ministerio de Salud, promueve una serie de mensajes y graficas llamado “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA) y las “Guías Alimentarias para la población Infantil”. Los consejos de estas son:

- MENSAJE 1: Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física
- MENSAJE 2: Tomar a diario 8 vasos de agua segura
- MENSAJE 3: consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores
- MENSAJE 4: reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio
- MENSAJE 5: limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal
- MENSAJE 6: consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados
- MENSAJE 7: al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo
- MENSAJE 8: consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca

- MENSAJE 9: consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas
- MENSAJE 10: el consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. evitarlas siempre al conducir.(11)

Para cada consejo, hay una recomendación específica o aproximada, según las GAPA, a cumplir o alcanzar:

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física:
 - Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
 - Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
 - Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades
2. Tomar a diario 8 vasos de agua segura:
3. A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
4. No esperar a tener sed para hidratarse.

1.3 Actividad física

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

Según las recomendaciones sobre actividad física que el Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés) publicó en 2008 para los estadounidenses ("2008 Physical Activity Guidelines for Americans"external), por lo general el término "actividad física" se refiere a los movimientos que benefician la salud.(12)

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.(13)

La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud.

Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, también es beneficiosa para la salud. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud.

Recomendaciones de la OMS:

- Para adultos de 18 a 64 años:

Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.

Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.

Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.(14)

La práctica regular de actividad física:

- Prolonga la vida y mejora la calidad de los años por vivir.
- Reduce el estrés
- Mejora el estado de ánimo
- Mejora la salud de los huesos

- Conserva y mejora el equilibrio y la coordinación
- Aumenta la flexibilidad articular
- Ayuda a mantener la masa muscular que se pierde con la edad.
- Mejora la función cardio-respiratoria y muscular
- Ayuda a lograr una pérdida de peso si se combina con un plan de alimentación adecuado
- Contribuye a preservar las funciones mentales en el adulto mayor (comprensión, memoria, concentración)
- Previene el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemia, obesidad, enfermedad cardio cerebrovascular, osteoporosis, cáncer de colon y mama.
- Disminuye los valores de colesterol LDL (malo) y triglicéridos
- Aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno)
- Mejora los valores de presión arterial

Y entre las recomendaciones que brinda, sobre la práctica de esta, están:

- Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física: Caminar enérgicamente, subir y bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar, caminar en vez de usar el auto, realizar tareas domésticas y de jardinería, lavar el auto, practicar deportes.
- Comenzar en forma gradual
- Complementar la actividad aeróbica con ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana
- Completar la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento al finalizar
- Al cabo de 8 semanas replantear la actividad (Por ejemplo: aumentar tiempo, intensidad o frecuencia)
- Realizar una consulta médica antes de empezar cualquier rutina de ejercicio físico permite adecuar el plan de actividad física a las necesidades de cada persona. (3)

Según el National Heart, Lung and Blood Instituto, los cuatro tipos principales de actividad física son la actividad aeróbica, las actividades para el fortalecimiento

de los músculos, las actividades para el fortalecimiento de los huesos y los estiramientos. La actividad aeróbica es la que más beneficia al corazón y los pulmones.

- Actividad aeróbica o de resistencia

La actividad aeróbica pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica.

La actividad aeróbica hace latir al corazón más rápido que de costumbre. Durante este tipo de actividad la respiración también se hace más rápida. Con el tiempo, la actividad aeróbica que se realiza con regularidad hace que el corazón y los pulmones sean más fuertes y funcionen mejor.

- Otros tipos de actividad física

Los otros tipos de actividad física —las actividades para fortalecer los músculos, huesos y estiramiento— benefician al cuerpo de otras formas.

Las actividades de fortalecimiento muscular mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. Hacer flexiones de brazos en el suelo (lagartijas), hacer abdominales, levantar pesas, subir escaleras y cavar en la huerta o el jardín son ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular.

En las actividades de fortalecimiento de los huesos, los pies, las piernas o los brazos sostienen el peso del cuerpo y los músculos ejercen presión contra los huesos. Esto ayuda a fortalecer los huesos. Correr, caminar, saltar a la cuerda y levantar pesas son ejemplos de actividades de fortalecimiento de los huesos.

Las actividades de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento de los huesos también pueden ser aeróbicas. Todo depende de si obligan al corazón y a los pulmones a trabajar más que de costumbre. Por ejemplo, correr es una actividad aeróbica y de fortalecimiento de los huesos.

Los estiramientos mejoran la flexibilidad y la capacidad de mover completamente las articulaciones. Tocarse los dedos de los pies, hacer estiramientos laterales y hacer ejercicios de yoga son ejemplos de estiramientos.

- Grados de intensidad en la actividad aeróbica

La actividad aeróbica puede ser de distintos grados: suave, moderada o intensa. La actividad aeróbica moderada e intensa es más beneficiosa para el corazón que la actividad aeróbica suave. Sin embargo, la actividad suave es mejor que la falta de actividad.

El grado de intensidad depende del esfuerzo que sea necesario hacer para realizar la actividad. Por lo general, las personas que no están en buena forma física tienen que esforzarse más que las que están en mejor forma. Por esa razón, lo que representa una actividad suave para una persona puede ser una actividad de intensidad moderada para otra.

- Actividades suaves y moderadas

Las actividades suaves son tareas cotidianas corrientes que no requieren mucho esfuerzo. Las actividades moderadas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen más que de costumbre.

En una escala del 0 al 10, las actividades moderadas corresponden a un 5 o a un 6 y producen aumentos evidentes de las frecuencias respiratoria y cardíaca. Una persona que está realizando una actividad moderada puede hablar, pero no cantar.

- Actividades intensas

Las actividades intensas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen mucho. En una escala del 0 al 10, la actividad intensa corresponde a un 7 o a un 8. Una persona que está realizando una actividad intensa no puede decir sino unas pocas palabras antes de detenerse para tomar aliento.(12)

2. Estado del arte

Según un estudio realizado en Colombia, sobre “Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo” se evidenció una elevada frecuencia de inactividad física en la población universitaria, asociada significativamente a la obesidad y al género femenino, datos que se convierten en una línea de base fundamental para la elaboración de programas de entrenamiento y actividad física específicos para población universitaria.(15)

De un estudio realizado en la Universidad de Túnez, en el que se conocieron “Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria tunecina” arrojó que durante los días de diario se incrementa sensiblemente la visita a establecimientos de comida rápida o restaurantes universitarios.(16)

Las conclusiones de otro estudio, realizado en San Pablo, titulado “Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales” A pesar de que los alumnos de N (Nutrición humana y dietética) tenían mejores conocimientos de nutrición, los hábitos alimentarios y estilos de vida eran semejantes a los alumnos de otras titulaciones, lo que demuestra que el conocimiento de nutrición no implica necesariamente cambios hacia una dieta y estilos de vida más saludables.(6)

El estudio de “Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia” se destacó que los alumnos les gustaría realizar más o mejor actividad física regularmente.(17)

De un estudio de Lleida, en el cual participaron alumnos donde se evaluó “Actividad física, hábitos alimenticios y consumo de tabaco y alcohol en estudiantes de una universidad catalana”, que se concluyó El 30% de los estudiantes no cumple con las mínimas de actividad física. Un alto porcentaje de los participantes tiene escaso consumo de frutas y verduras y presenta elevada prevalencia de consumo de riesgo de alcohol.(5)

El estudio realizado en nuestro país en el año 2019, “Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos” se demostró que aquellos

estudiantes que cursaban Educación Física cumplían con las recomendaciones de realización de actividad física.(18)

Por último, el estudio “Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos”, evidencia la gran cantidad de jóvenes universitarios que no hace ejercicio físico (o realiza pocas veces) durante 30 minutos tres veces a la semana y además del alto porcentaje que aseguró no practicar ningún deporte.(19)

3. Metodología

3.1 Objetivo general

Describir el perfil alimentario y hábitos de actividad física de los estudiantes de la carrera Profesorado de educación física de la provincia de Buenos Aires.

3.2 Objetivos específicos

- Registrar la cantidad y tipo de bebidas que consumen en el día, los estudiantes de la carrera Profesor de educación física.
- Conocer la ingesta de colaciones realizadas en el día
- Indicar la cantidad de comidas realizadas en el día y lugar donde se realiza esta actividad
- Relatar la frecuencia de consumo y forma de consumo de frutas y verduras al día de los estudiantes
- Describir el tipo de carne y frecuencia de consumo de estas, que tienen los estudiantes
- Identificar la cantidad de agua por día que beben los alumnos
- Conocer la frecuencia de consumo de alcohol de los estudiantes
- Determinar el tipo, frecuencia, cantidad total y lugar de desempeño de actividad física que realizan los estudiantes
- Conocer los motivos por los cuales no realizan actividad física los alumnos

3.3 Enfoque, alcance y diseño

Se realizó un estudio cuantitativo, de alcance descriptivo y de corte transversal.

Cuantitativo porque representó un conjunto de procesos, fue secuencial y probatorio. Cada etapa precedió a la siguiente y no se pudo “brincar” o eludir pasos. El orden fue riguroso, aunque desde luego, se pudo redefinir alguna fase. Partió de una idea que fue acotándose y, una vez delimitada, se derivaron objetivos y preguntas de investigación, se revisó la literatura y se construyó un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecieron hipótesis y determinaron variables; se trazó un plan para probarlas (diseño); se midieron las variables en un determinado contexto; se analizaron las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrajo una serie de conclusiones

De alcance descriptivo ya que se buscó especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretendían medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refirió, esto es, su objetivo no fue indicar cómo se relacionan éstas. Los estudios descriptivos son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación.

En esta clase de estudios el investigador debe ser capaz de definir, o al menos visualizar, qué se medirá (qué conceptos, variables, componentes, etc.) y sobre qué o quiénes se recolectarán los datos (personas, grupos, comunidades, objetos, animales, hechos). (20)

Y de corte transversal porque se recolectaron datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito fue describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.(21)

3.4 Población

Alumnos del profesorado de educación física de diferentes instituciones de la provincia de Buenos Aires.

3.5 Criterios de inclusión, exclusión y eliminación

- Inclusión
 - ✓ Alumnos del profesorado de educación física de la provincia de Buenos Aires
 - ✓ Hombres y mujeres
 - ✓ Turno mañana, tarde y noche
 - ✓ 1 a 4to año
 - ✓ Nacionalidad argentina
- Exclusión
 - ✓ Alumnos con patologías con restricción de grupos de alimentos
 - ✓ Alumnos que tengan una dieta vegana, vegetariana, cetogénica, etc.
 - ✓ Mujeres embarazadas o en período de lactancia
 - ✓ Lesiones que impiden práctica deportiva
- Eliminación
 - ✓ Encuestas en blanco
 - ✓ Encuestas con preguntas sin contestar
 - ✓ Encuestas con respuestas incomprensibles
 - ✓ Consentimiento no firmado

3.5 Tipo de muestreo

No probabilístico o dirigido, por conveniencia.

Donde la elección de los elementos no dependió de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador, más que por un criterio estadístico de generalización.

Aquí el procedimiento no fue mecánico ni se basó en fórmulas de probabilidad, sino que dependió del proceso de toma de decisiones y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecieron a otros criterios de investigación.

Se seleccionaron casos o unidades por uno o varios propósitos y no se pretendió que estos sean estadísticamente representativos de la población.(20)

3.6 Muestra

Hombres y mujeres, que estén actualmente cursando el profesorado de educación física en la provincia de Buenos Aires, entre 18 a 65 años.

3.7 Hipótesis

Los alumnos de primero a cuarto año del profesorado de educación física, de la provincia de Buenos Aires, no tienen buenos hábitos alimentarios como tampoco en la frecuencia de actividad física.

3.8 Variables

3.8.1 Sociodemográficas

Variable	Concepto
Edad	Cada uno de los períodos en que se considera dividida la vida humana. (22)
Sexo	La totalidad de las características de las estructuras reproductivas y sus funciones, fenotipo y genotipo, que diferencian al organismo masculino y femenino. (23)
Residencia	Lugar en que se reside. (24)
Año académico	Período de un año que comienza con la apertura del curso docente, después de las vacaciones que cierran el curso anterior.(25)
Empleo	La condición de ser contratado en una actividad o servicio por un salario o pago.(26)

3.8.2 De estudio

Variable	Concepto
Comida	Lo que se come y bebe para nutrirse.(27)

Colación (refacción)	Alimento moderado que se toma para reparar las fuerzas.(28)
Bebidas	Líquidos que son apropiados para beber.(29)
Bebidas analcohólicas	Bebida Alcohólica (con excepción de las fermentadas) es el líquido alcohólico destinado al consumo humano con características organolépticas especiales, con un grado alcohólico mínimo de 0,5% vol. y un máximo de 54% vol. a 20° C (32)
Agua potable	Con las denominaciones de Agua potable de suministro público y Agua potable de uso domiciliario, se entiende la que es apta para la alimentación y uso doméstico: no deberá contener sustancias o cuerpos extraños de origen biológico, orgánico, inorgánico o radiactivo en tenores tales que la hagan peligrosa para la salud. Deberá presentar sabor agradable y ser prácticamente incolora, inodora, límpida y transparente. El agua potable de uso domiciliario es el agua proveniente de un suministro público, de un pozo o de otra fuente, ubicada en los reservorios o depósitos domiciliarios.(30)
Agua envasada con y sin gas	Se entiende por agua de bebida envasada o agua potabilizada envasada a un agua de origen subterráneo o proveniente de un abastecimiento público, al agua que se comercialice envasada en botellas, contenedores u otros envases adecuados, provistos de la rotulación reglamentaria y que cumpla con las exigencias del Código alimentario argentino. Podrán ser adicionadas de gas carbónico en cuyo caso la presión del gas no podrá ser menor de 1,5 atmósferas medidas a 21 °C.(30)

Agua mineral	Se entiende por Agua mineral natural un agua apta para la bebida, de origen subterráneo, procedente de un yacimiento o estrato acuífero no sujeto a influencia de aguas superficiales y proveniente de una fuente explotada mediante una o varias captaciones en los puntos de surgencias naturales o producidas por perforación.(30)
Aguas saborizadas con o sin gas	Se entiende por Agua mineral aromatizada o saborizada el producto elaborado con agua mineral natural que cumpla con las exigencias del presente Código, adicionada de sustancias aromatizantes naturales de uso permitido.(30)
Bebidas analcohólicas	Se entiende por Bebidas sin Alcohol o Bebidas Analcohólicas, las bebidas gasificadas o no, listas para consumir, preparadas a base de uno o más de los siguientes componentes: Jugo, Jugo y Pulpa, Jugos Concentrados de frutas u Hortalizas, Leche, Extractos, Infusiones, Maceraciones, Percolaciones de sustancias vegetales contempladas en el presente Código, así como Aromatizantes / Saborizantes autorizados.(30)
Gaseosas	Una bebida gaseosa (también llamada gaseosa, refresco, bebida carbonatada o soda, dependiendo del país) es una bebida saborizada, efervescente (carbonatada) y sin alcohol.(31)
Bebidas alcohólicas	Bebida Alcohólica (con excepción de las fermentadas) es el líquido alcohólico destinado al consumo humano con características organolépticas especiales, con un grado alcohólico mínimo de 0,5% vol. y un máximo de 54% vol. a 20° C (32)

Frutas	Se entiende por Fruta destinada al consumo, el fruto maduro procedente de la fructificación de una planta sana.(33)
Verduras	Con el nombre genérico de Hortaliza, se entiende a toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes pueden utilizarse como alimento.(33)
Carnes	Con la denominación genérica de carne, se entiende la parte comestible de los músculos de vacunos, bubalinos, porcinos, ovinos, caprinos, llamas, conejos domésticos, nutrias de criadero, pollos, pollas, gallos, gallinas, pavitos, pavitas, pavos, pavas, patos domésticos, gansos domésticos y codornices, declarados aptos para la alimentación humana por la inspección veterinaria oficial antes y después de la faena. Con la misma definición se incluyen a los animales silvestres de caza o criados en cautiverio, pescados, crustáceos, moluscos y otras especies comestibles. Por extensión se considera carne al diafragma y músculos de la lengua, no así los músculos de sostén del aparato hioideo, el corazón y el esófago.(34)
Actividad física	Se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados. (3)

3.9 Operacionalización de variables

3.9.1 Socioeconómicas

Variable	Definición	Tipos de variable	Clasificación	Resultado	Indicadores
Edad	Cada uno de los períodos en que se considera dividida la vida humana. (22)	Edad	Cuantitativa Nominal Privada Policotómica Discreta	Edad en años cumplidos	Encuesta
Sexo	La totalidad de las características de las estructuras reproductivas y sus funciones, fenotipo y genotipo, que diferencian al organismo masculino y femenino(23)	Sexo	Cualitativa Privada Dicotómica Nominal	Femenino - Masculino	Encuesta
Año académico	Período de un año que comienza con la apertura del curso docente, después de las vacaciones que cierran el curso anterior.(25)	Año	Cualitativa Privada Policotómica Nominal	Secundario completo 1° año profesorado 2° año profesorado 3° año profesorado	Encuesta
Residencia	Lugar en que se reside.(24)	Residencia	Cualitativa Privada Policotómica Nominal	Nombre del barrio - ciudad - partido	Encuesta
Empleo	La condición de ser contratado en una actividad o servicio por un salario o pago. (26)(27)	Empleo	Cualitativa Privada Policotómica Nominal	Nombre de la ocupación	Encuesta

3.9.2 De estudio

Comida	Lo que se come y bebe para nutrirse.(27)	Cantidad/día	Cuantitativa Privada Policotómica Intervalar	1 o 2 3 4	Encuesta
		Comidas fuera de casa	Cualitativa, Privada, Dicotómica, Nominal	Si o No	Encuesta
		Tipo o categoría	Cualitativa Privada Policotómica Nominal	Nombre de la comida que realiza fuera de casa	Encuesta
Colación (refacción)	Alimento moderado que se toma para reparar las fuerzas.(28)	Consume	Cualitativa, Privada, Dicotómica, Nominal	Si o No	Encuesta
		Cantidad/día	Cuantitativa Privada Policotómica Intervalar	1 1 3 >4	Encuesta
		Tipo o categoría	Cualitativa Privada Policotómica Nominal	Fruta fresca Fruta seca Turrón	Encuesta

				Galletitas Barritas Otros	
Bebidas	Líquido que se bebe.(29)	Tipos o categoría	Cualitativa Privada Policotómica Nominal	Nombre de la bebida	Encuesta
Agua mineral	Agua infundida natural o artificialmente con sales minerales o gases.(30)	Cantidad/día	Cuantitativa Privada Policotómica Intervalar	< 0.5 ls	Encuesta
Agua potable	Agua que atienda al patrón de potabilidad establecido por las autoridades competentes y que no ofrezca riesgos a la salud.(30)			0.5 a 1 ls 1 a 1.5 ls > 1.5 ls	
Bebidas alcohólicas	Bebida Alcohólica (con excepción de las fermentadas) es el líquido alcohólico destinado al consumo humano con características organolépticas especiales, con un grado alcohólico mínimo de 0,5% vol. y un máximo de 54% vol. a 20° C (32)	Consume	Cualitativa, Privada, Dicotómica, Nominal	Si o No	Encuesta
		Frecuencia semanal	Cuantitativa Privada Policotómica Intervalar	1 vez/semana 2 v/semana Otros	Encuesta
		Tipo de bebida	Cualitativa Privada Policotómica Nominal	Nombre de la bebida	Encuesta
Frutas	Se entiende por Fruta destinada al consumo, el fruto maduro procedente de la fructificación de una planta sana.(33)	Consume	Cualitativa Privada Dicotómica Nominal	Si o No	Encuesta
		Cantidad/día	Cuantitativa Privada Policotómica Intervalar	1 a 3 >3	Encuesta

		Forma de consumo	Cuantitativa Privada Policotómica Nominal	Cruda Cocida Ambas	Encuesta
Verduras	Con el nombre genérico de Hortaliza, se entiende a toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes pueden utilizarse como alimento. (33)	Consume	Cualitativa Privada Dicotómica Nominal	Si o No	Encuesta
		Estado	Cualitativa Privada Dicotómica Nominal	Crudas Cocidas Ambas	Encuesta
		Preferencia o gusto	Cualitativa Privada Policotómica Nominal	Nombre de la verdura	Encuesta
		Frecuencia semanal	Cuantitativa Privada Policotómica Intervalar	1 a 3 4 a 7 >7	Encuesta
Carnes	Con la denominación genérica de carne, se entiende la parte comestible de los músculos de vacunos, bubalinos, porcinos, ovinos, caprinos, llamas, conejos domésticos, nutrias de criadero, pollos, pollas, gallos, gallinas, pavitos, pavitas, pavos, pavas, patos domésticos, gansos domésticos y codornices, declarados aptos para la alimentación humana por la inspección veterinaria oficial antes y después de la faena. Con la misma definición se incluyen a los animales silvestres de caza o criados en cautiverio, pescados, crustáceos, moluscos y otras especies comestibles. Por extensión se considera carne al diafragma y músculos de la lengua, no así los músculos de sostén del aparato hioideo, el corazón y el esófago. (34)	Tipos o categoría	Cualitativa Privada Policotómica Nominal	Nombre de la carne	Encuesta
		Frecuencia semanal	Cuantitativa Privada Policotómica Intervalar	1 a 4 5 a 7 > 7	Encuesta

Actividad física	Se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados. (3)	Realiza	Cualitativa Privada Dicotómica Nominal	Si o No	Encuesta
		Tipos o categoría	Cualitativa Privada Policotómica Nominal	Nombre de la actividad	
		Frecuencia semanal	Cuantitativa Privada Policotómica Intervalar	Cantidad de veces por semana	
		Carga horaria	Cuantitativa Privada Policotómica Intervalar	Cantidad de horas	

4. Método e instrumento de recolección de datos

Se llevó a cabo una encuesta virtual sobre “Los hábitos alimentarios y de realización de actividad física en estudiantes del profesorado de educación física” de elaboración propia (Anexo1).

El instrumento fue un cuestionario, se caracterizó por ser anónimo y autoadministrado. Se creó por medio de Google Forms y llegó a los encuestados a través de un link enviado por WhatsApp y Facebook y junto a este, se envió el consentimiento informado (Anexo 2). Estaba compuesta por 37 preguntas cerradas, abiertas y eliminatorias, divididas en 3 (tres) módulos: información personal, alimentación y actividad física. Se investigó la cantidad de comidas realizadas en el día y fuera del hogar, colaciones realizadas y descripción de estas, frecuencia de consumo diferentes tipos de bebidas, frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos según las GAPA e identificación de estos y por último realización, frecuencia y tipo de actividad física, durante un día típico. También incluía preguntas sociodemográficas de género, edad, residencia, empleo y nivel académico alcanzado.

Para la formulación de la encuesta se utilizaron como guía los objetivos específicos planteados en el presente trabajo, con el fin de conocer las tendencias, estilo de vida y hábitos de los encuestados y evaluar los resultados y compararlos con otros trabajos de investigación.

El día 1/05/2020, comenzó la circulación de la encuesta a los participantes elegidos y finalizó el 24/05/2020.

En cuanto a las respuestas, donde se obtuvieron porcentajes muy chicos, se reagruparon y se formó la categoría “otros”:

- Lugar de residencia: Gran Buenos Aires Norte, interior de la provincia de Buenos Aires
- Ocupación: periodista, comerciante, técnico químico, instrumentadora, esteticista, informático

- ¿Qué comidas realizás fuera de tu casa?: combinación de varias comidas elegidas, en menor cantidad
- ¿Cuántas colaciones hacés en el día?: 1, más de 4
- ¿En qué consta la colación?: yogurt, alfajor, sándwich, fruta desecada, caramelos
- ¿Qué líquidos bebés?: agua saborizada sin azúcar, agua con gas, jugo exprimido,
- ¿Con qué frecuencia semanal bebés alcohol?: 3 veces por semana, 4 veces por semana, 5 veces por semana
- De lo que consumís, ¿aproximadamente cuanto cuando lo haces?: 2 vasos de fernet, un vaso de Gancia, una medida de bebidas blancas
- ¿Qué tipo de carne comés con mayor frecuencia?: pescado, cerdo
- Nombra el o los deportes que realizás: spinning, hockey, paddle, handball, vóley, ciclismo, stretching, rugby, pilates, handball, yoga, kick boxing, boxeo

4.1 Prueba piloto

La prueba piloto se envió el 25/4/2020 por link de WhatsApp a 10 participantes de los cuales contestaron 8. En un primer momento la pregunta N° 10 era: “¿Cuántas comidas realizas en el día?”, pero como prestó a confusión, se la reformuló a: “¿Cuántas comidas, de las 4 principales, realizas en el día?”. El 29/4/2020 se envió a los mismos 10 participantes y se dio por finalizada el 30/04/2020.

4.2 Aspectos éticos

Antes de comenzar con la distribución del cuestionario, se ha enviado un consentimiento informado según las normas Helsinki (Anexo 2), para que el sujeto lo lea. Una vez de acuerdo, lo firmó y acto seguido, realizó la encuesta.

4.3 Análisis estadísticos

Se realizó un análisis estadístico para variables cuantitativas y cualitativas en las que se consideró la media, se sacó el porcentaje de resultados y se hicieron cuadros univariados.

Se analizó todo mediante el paquete estadístico de Excel y los resultados se presentaron de forma numérica en gráficos y tablas.

5. Resultados

De la encuesta participaron 107 estudiantes de los cuales el 50% es de sexo femenino. La edad media de los estudiantes fue de 24,5 años (24 años en mujeres y 25 años en hombres) con edades comprendidas entre 18 y 43 años. El 46% de los estudiantes son residentes del Gran Buenos Aires Sur y un 32% del Gran Buenos Aires Oeste. El 49% de los estudiantes tiene el 3er año del profesorado completo y el 31% secundario completo. Un 20% de los encuestados trabaja en el ámbito deportivo y un 20% son estudiantes. Las variables sociodemográficas se representarán en la Tabla 1.

TABLA 1 – “Características sociodemográficas” n=107

Sexo	%
Masculino	50
Femenino	50
Edad	
18-24	57
25-31	30
32-38	11
39-45	2
Lugar de residencia	
GBA Sur	46
GBA Oeste	32
CABA	15
Otros	7

Nivel académico	
3° año del profesorado	46
Secundario completo	29
2° año del profesorado	14
1° año del profesorado	11
Ocupación	
Ámbito deportivo	30
Estudiante	19
Empleado	16
Otros	13
Empleado Administrativo	8
Docente	8
Desempleado	6

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

El 68% de los alumnos realiza 4 de las comidas principales del día (Tabla 2) y de la muestra total un 53% realiza por lo menos una comida fuera de su casa (Tabla 3), de las que de ese porcentaje el 37% es el almuerzo y la merienda (Tabla 4).

Tabla 2 - "Comidas realizadas en el día (de las cuatro principales)" n=107

Cantidad de comidas día	%
4	68
3	29
1 o 2	3

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 3 - "Comidas realizadas fuera del hogar" n=107

Comidas fuera casa	%
Sí	53
No	47

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 4 - "Nombre de la comida realizada fuera del hogar" n=57

Comidas fuera casa	%
Almuerzo, Merienda	37
Almuerzo	25
Otros	19
Desayuno, Almuerzo	11
Merienda	9

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

En cuanto a las colaciones, un 58% de los alumnos (Tabla 5) realiza 2 al día (56%) (Tabla 6), siendo la fruta fresca el alimento más elegido (37%) (Tabla 7).

Tabla 5 - "Colaciones" n=107

Colaciones	%
Sí	58
No	42

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 6 - "Cantidad de colaciones día" n=63

Cantidad de colaciones	%
2	56
3	23
Otras	21

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

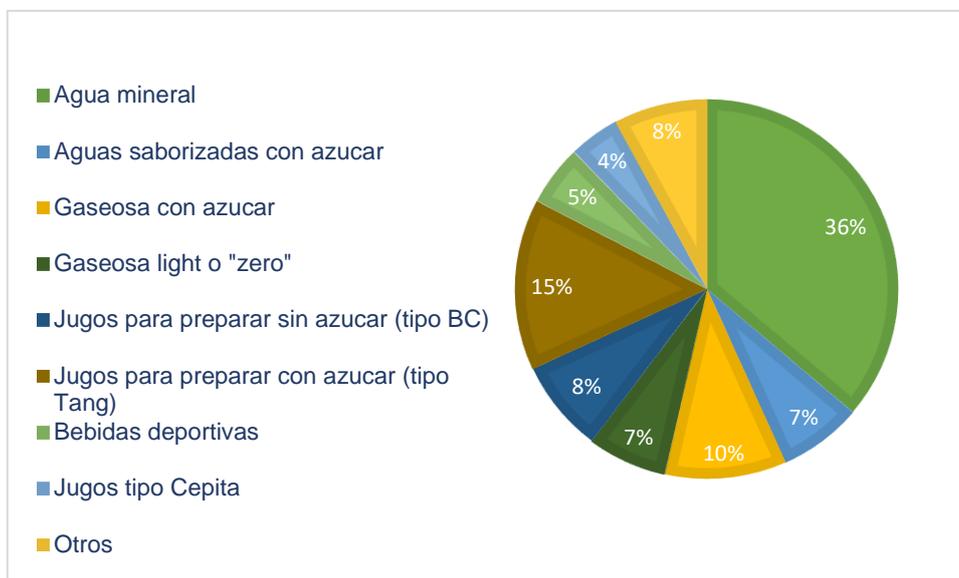
Tabla 7 - "Tipo de colación" n=115

Tipo de colación	%
Fruta fresca	37
Turrón	20
Frutas Secas	17
Otros	15
Galletitas o barrita	11

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

El 36% (Gráfico 1) bebe agua y el 40% ingiere más de 1,5 litros al día (Tabla 8). El 66% de los alumnos consume alcohol (Tabla 9), de los cuales el 70% lo hace una vez por semana (Tabla 10).

Gráfico 1 – “Bebidas Consumidas en el día” n=254



Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 8 - "Consumo de agua/día " n=107

Litros de agua/día	%
Mas de 1,5 ls	40
0,5 a 1 ls	31
1 a 1,5 ls	28
Menos de 0,5 ls	1

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 9 - "Consumo de alcohol" n=107

Consumo de Alcohol	%
Sí	66
No	34

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 10 - "Frecuencia de consumo de alcohol" n=71

Frecuencia semanal de consumo de OL	%
1 vez/semana	70
2 veces/semana	21
Otros	8

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

En referencia al consumo de frutas, el 90% consume este grupo de alimentos (Tabla 11) en un rango de 1 a 3 unidades por día (92%) (Tabla 12) y el 84% la consume cruda (Tabla 13).

Tabla 11 - "Consumo de fruta" n=107

Consumo de fruta	%
Sí	90
No	10

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 12 - "Forma de consumo de la fruta" n=96

Forma de consumo fruta	%
Cruda	84
Ambas	16

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 13 - "Unidades de fruta consumidas al día" n=96

Unidades día	%
1 a 3 u.	92
Mas de 3 u.	8

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Los vegetales son consumidos por la mayoría de los encuestados (96%) (Tabla 14), con una frecuencia semanal de 1 a 3 veces (37%) (Tabla 15), siendo crudas y cocidas la forma más elegida (83%) (Tabla 16), y el grupo de las feculentas es el predilecto con el 22% (Gráfico 2).

Tabla 14 - "Consumo de verduras" n=107

Consumo de verdura	%
Sí	96
No	4

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 15 - "Forma de consumo de la verdura" n=103

Forma de consumo	%
Ambas	83
Cocida	15
Cruda	3

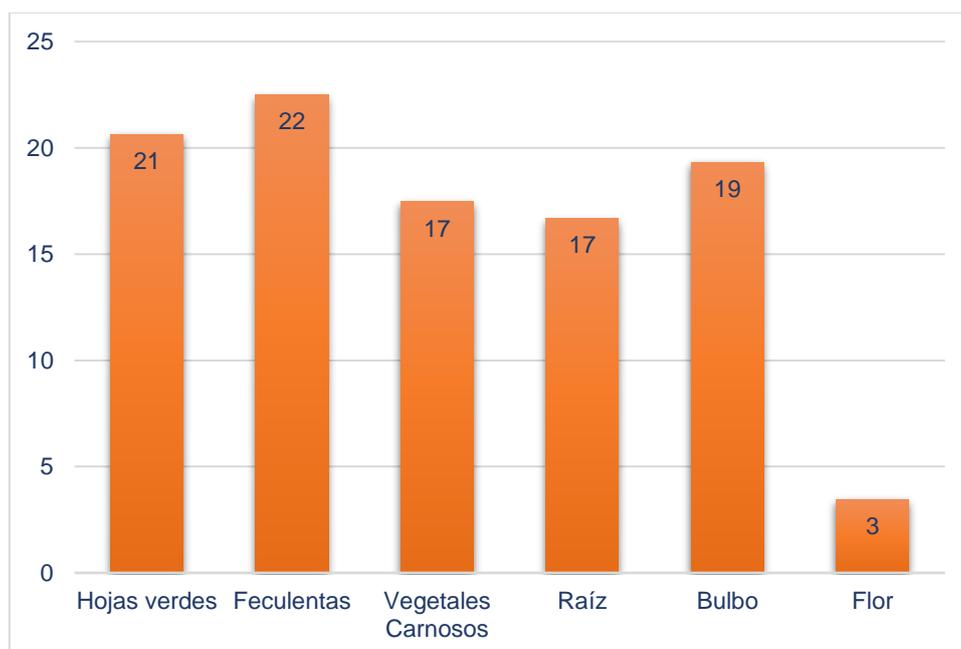
Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 16 - "Frecuencia semanal de consumo de verduras" n=103

Frecuencia	%
1 a 3 veces	37
4 a 7 veces	35
Todos los días	28

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Gráfico 2 – "Consumo de verduras por grupos" n=378



Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Del consumo de la carne se puede decir que la vacuna es la más consumida (51%) (Tabla 17) y el 38% lo hace de 4 a 6 veces por semana (Tabla 18).

**Tabla 17 - "Tipo de carne consumida con mayor frecuencia"
n=107**

Tipo de carne	%
Vaca	51
Pollo	43
Otros	6

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

**Tabla 18 - "Frecuencia semanal de consumo de carne"
n=107**

Consumo semanal	%
4 a 6 veces	38
1 a 3 veces	36
Todos los días, pero en una sola comida del día	11
Mas de 7 veces	7
Todos los días, en almuerzo y cena	7

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

El 87% de los encuestados realiza actividad física (Tabla 19), de este total el 45% hace actividad aeróbica (Tabla 20), el 28% lo hace con una frecuencia semanal de 3 días (Tabla 21), de los cuales el 53% le dedica una hora (Tabla 22), un 26% realiza diferentes rutinas aeróbicas (Gráfico 3) y el 69% está conforme con el tiempo empleado al entrenamiento (Tabla 23). El lugar elegido para realización de esta disciplina es el gimnasio o club (43%) (Tabla 24)

Tabla 19 - "Realización de actividad física" n=107

Actividad física	%
Sí	87
No	13

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 20 - "Tipo de actividad física" n=178

Tipo de actividad física	%
Actividad aeróbica	45
Actividad anaeróbica	37
Estiramiento	19

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 21 – "Frecuencia semanal de actividad física" n=93

Frecuencia AF	%
3 veces	28
4 veces	20
Mas de 5 veces	20
5 veces	14
2 veces	12
1 vez	5

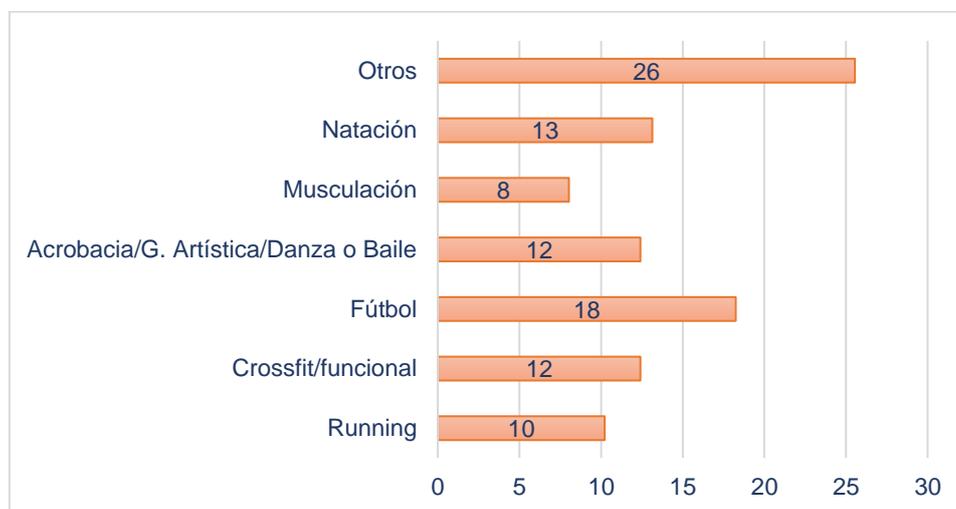
Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 22 - "Cantidad de horas al día dedicadas al deporte" n=93

Cantidad de hs.	%
1 hora	53
2 hs	38
3 hs o más	10

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Gráfico 3 – "Nombre de la actividad física realizada" n=137



Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 23 - "Conformidad con el tiempo dedicado y tipo de actividad realizada" n=93

Actividad física	%
Sí	69
No	31

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

Tabla 24 - "Espacio donde se realiza actividad física" n=146

Lugar de la actividad física	%
Aire libre	21
Gimnasio/club	43
Hogar	36

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

De los alumnos que no realizan actividad física, un poco más de la mitad es por falta de tiempo (53%) (Tabla 26)

Tabla 26 - "Motivo por los que no realiza actividad física" n=15

Motivos porque no realiza AF	%
Falta de tiempo	53
No me interesa	27
No tengo quien me haga compañía	13
No tengo un gimnasio cerca	7

Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

6. Discusión

Bloque de respuestas sobre comidas

Los datos obtenidos en el presente estudio permiten identificar que el 68% por de los estudiantes realiza 4 comidas al día, tal como lo indica el mensaje número 1 de las recomendaciones de la GAPA (11). En los resultados reportados a los estudiantes de la Universidad Virtual de Túnez “Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria tunecina” (16) muestran que el porcentaje de alumnos que realizan por lo menos una de las cuatro comidas principales fuera de su casa es mayor al del presente trabajo. En los datos recolectados en el trabajo de campo, se pudo conocer que las comidas realizadas fuera del hogar por los encuestados son el almuerzo y la merienda.

En referencia a las colaciones los porcentajes recolectados fueron significativamente mayor comparándolos con en el estudio de la Universidad de San Pablo CEU de Madrid “Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales” (6), donde solo el 38% de los encuestados realizaba una o dos colaciones por día y eran snacks como papa fritas, chocolates o bebidas azucaradas y sólo un porcentaje poco significativo de alumnos ingerían alimentos más saludables como fruta o cereales.

Las GAPA (11), en su mensaje número 3 recomiendan consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y verduras. En la recolección de datos de los encuestados que por lo menos el 90% consume estos dos grupos de alimentos, las frutas con una frecuencia de 1 a 3 unidades día por casi la totalidad de los encuestados y las verduras todos los días por solo el 38%. Siendo el grupo de las feculentas el más consumido, seguido por el de hojas verdes.

A pesar de que el mensaje número 7 de la GAPA (11) es consumir pescado 2 o más veces por semana, es un tipo de carne, que junto con la de cerdo, solo el 6% de los alumnos la tienen incorporada en su dieta del modo recomendado.

Tampoco se cumple con la recomendación diaria, de una porción de carne al día.

Bloque de respuestas sobre bebidas

El consumo de agua supera la mitad de los encuestados, el 60%, de los cuales el 40% bebe más de 1,5 litros al día, consumo cercano a lo que indica la GAPA en su mensaje número 1.

Del análisis del registro de consumo de alcohol, es aún más favorable al mensaje número 10 de la GAPA (11), que recomienda como máximo al día, dos copas de vino en el hombre y una en la mujer. A pesar de que más de la mitad de los encuestados bebe este producto, el 70% solo lo consume una vez por semana en una cantidad de 2 copas de vino o dos vasos de cerveza o un vaso de un trago a base de una bebida blanca. Y es un resultado que resulta ser menor a un trabajo realizado a los estudiantes de la Universidad de Lleida “Actividad física, hábitos alimenticios y consumo de tabaco y alcohol en estudiantes de una universidad catalana” (5) donde el porcentaje de consumo de alcohol era del 96,7%.

Bloque de respuestas sobre actividad física

La revisión de antecedentes de realización de actividad física, en estudios similares ha permitido detectar un antecedente correspondiente a nuestro país realizado en el año 2019. En el estudio “Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos” (18) hubo porcentajes muy altos en cuanto a la realización de actividad física en estudiantes de la misma carrera en estudio (97,2% y 87% respectivamente). Y el objetivo del mensaje número 1 de la GAPA (11), se cumple por la mitad de los encuestados que le dedican más de media hora de actividad física al día.

Casi la mitad de los encuestados, prefieren realizar diferentes actividades aeróbicas, como hockey, paddel o tenis, handball, vóley, rugby, básquet, entre otros y el lugar elegido por casi la mayoría son los gimnasios o clubes, seguido por el hogar.

El nivel de conformidad con el tiempo y tipo de actividad física, del estudio de Colombia “Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá” (17), es prácticamente similar al de los estudiantes encuestados en el presente trabajo.

Del estudio de Chile “Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos” (19) se pudo reflejar que los resultados arrojados son elevadamente superiores a los alumnos de la provincia de Buenos Aires, siendo la falta de tiempo el motivo principal de la mitad de estos.

Una fortaleza de este trabajo fue el número de participantes y el uso de la tecnología y de las redes sociales para la distribución de la encuesta, y de este modo poder tener alcance a estudiantes de 3 instituciones de la provincia de Buenos Aires.

La virtualidad, también fue una debilidad. El cuestionario empleado sobreestimó las cantidades de consumo de bebidas. En un futuro y para una encuesta presencial, se puede usar réplicas de alimentos.

La presente investigación sirve de precedente para futuros estudios en nutrición deportiva, como también para conocer el perfil de hábitos saludables de los profesionales de la actividad física, siendo que es un área que está íntimamente relacionada con la nutrición.

7. Conclusión

De los hábitos alimentarios de la población en estudio se puede decir que la mitad de los encuestados realiza cuatro comidas diarias, hace por lo menos una comida fuera de su casa y realiza 2 colaciones al día. Aproximadamente el 90% de los encuestados consume frutas y verduras, sin embargo, de los segundos el grupo más consumido es el de las feculentas. Hay un bajo consumo de pescado en la frecuencia semanal y de carne en general en el diario. Menos del 50% bebe agua y más de la mitad consume alcohol por lo menos una vez por semana.

En cuanto a la actividad física, el resultado es muy bueno, casi el 90% de la población está activo y tiene buena frecuencia de realización semanal y de horas invertidas.

8. Referencias bibliográficas

1. OPS/OMS Argentina - Preguntas frecuentes [Internet]. [cited 2020 Jun 30]. Available from: https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=28:preguntas-frecuentes&Itemid=142
2. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. 2004 [cited 2020 Jun 30]. p. 24. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 2004.
4. Ministerio de Salud Presidencia de la Nación. ESTRATEGIA NACIONAL DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES. COMPONENTE: PROMOCIÓN DE LA SALUD MANUAL DIRECTOR DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DE LA REPÚBLICA ARGENTINA. 2012.
5. Hernández-González V, Arnau-Salvador R, Jové-Deltell C, Mayolas-Pi C, Reverter-Masia J. Physical activity, eating habits and tobacco and alcohol use in students of a catalan university. *Rev Fac Med*. 2018 Oct 1;66(4):537–41.
6. Bravo AM, Martín NÚ, García González A. EVALUATION OF DIETARY HABITS OF A POPULATION OF UNIVERSITY STUDENTS IN RELATION WITH THEIR NUTRITIONAL KNOWLEDGE. *Nutr Hosp*. 2006;21(4):466–73.
7. Organización Mundial de la Salud. Preguntas más frecuentes sobre la OMS [Internet]. [cited 2020 Jun 30]. Available from: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
8. Organización Mundial de la Salud. CONSTITUCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. 2006;20. Available from: https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
9. Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud - OPS/OMS | Organización Panamericana

- de la Salud [Internet]. [cited 2020 Jun 30]. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
10. Organización Mundial de la Salud. OMS | Estrategia mundial: meta general. WHO. 2013;
 11. Ministerio de Salud Presidencia de la Nación. Guías alimentarias para la población Argentina (GAPA). 2016 [cited 2019 Sep 21];259. Available from: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf
 12. National Heart, Lung and BI (NHLBI). La actividad física y el corazón | National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) [Internet]. [cited 2020 Jun 30]. Available from: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>
 13. Organización Mundial de la Salud. OMS | Actividad física. WHO. 2013;
 14. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. Datos y cifras [Internet]. [cited 2020 Jun 30]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 15. García-Puello F, Herazo-Beltrán Y, Vidarte-Claros JA, García-Jiménez R, Crissien-Quiroz E. Physical activity level assessment in university students by direct method. *Rev Salud Publica*. 2018 Oct 1;20(5):606–11.
 16. Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Daouas T, Delicado Soria A, José García Meseguer M. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria tunecina. *Nutr Hosp*. 2014;30(6):1350–8.
 17. Suescún-Carrero¹ SH, Sandoval-Cuellar² • Carolina, Hernández-Piratoba³ • Fabián Hernán, Dayanna • Ibeth, Araque-Sepúlveda³, Fagua-Pacavita³ • Luz Helena, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-227.pdf>
 18. Pérez Ugidos G, Laíño FA, Zelarayán J, Márquez S, Márquez Rosa S. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutr Hosp*. 2014;30(4):896–904.
 19. Chilenos U, Chales-Aoun AG, Merino Escobar JM, Profesor S. ACTIVIDAD

FÍSICA Y ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES.

20. Roberto Hernández Sampieri; Carlos Fernández Collado; María del Pilar Baptista Lucio. Metodología de la investigación. 6ta ed. 2018.
21. Hernandez Sampieri R, Fernandez Collado C, Baptista Lucio M del P. Metodología de la investigación [Internet]. 5ta ed. Metodología de la investigación. 2010. 76–88 p. Available from: <http://www.casadellibro.com/libro-metodologia-de-la-investigacion-5-ed-incluye-cd-rom/9786071502919/1960006>
22. Española RA. Edad | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2020 Jun 30]. Available from: <https://dle.rae.es/edad#targetText=Definición de edad - Diccionario de la lengua española - Edición del Tricentenario&targetText=1.,o ciertos animales o vegetales> .
23. (DeCS) D en C de la S. Sexo - Definición [Internet]. [cited 2020 Jun 30]. Available from: http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/?IscScript=../cgi-bin/decserver/decserver.xis&path_database=/home/decs2019/www/bases/&path_cgibin=/home/decs2019/www/cgi-bin/decserver/&path_data=/decserver/&temp_dir=/tmp&debug=&clock=&client=&search_language=
24. Española RA. residencia | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2020 Jun 30]. Available from: <https://dle.rae.es/residencia>
25. Española RA. año | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2020 Jun 30]. Available from: <https://dle.rae.es/año#CT3BZxZ>
26. (DeCS) D en C de la S. Empleo - Definción [Internet]. [cited 2020 Jun 30]. Available from: http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/?IscScript=../cgi-bin/decserver/decserver.xis&path_database=/home/decs2019/www/bases/&path_cgibin=/home/decs2019/www/cgi-bin/decserver/&path_data=/decserver/&temp_dir=/tmp&debug=&clock=&client=&search_language=
27. Española RA. Comida | Definición | Diccionario de la lengua española |

- RAE - ASALE [Internet]. [cited 2020 Jun 30]. Available from: <https://dle.rae.es/comida>
28. Española RA. Refacción | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2020 Jun 30]. Available from: <https://dle.rae.es/refacción>
 29. (DeCS) D en C de la S. Bebidas - Definición [Internet]. [cited 2020 Jun 30]. Available from: http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/?IsisScript=../cgi-bin/decserver/decserver.xis&path_database=/home/decs2019/www/bases/&path_cgibin=/home/decs2019/www/cgi-bin/decserver/&path_data=/decserver/&temp_dir=/tmp&debug=&clock=&client=&search_language=
 30. Argentino CA. CAPÍTULO XII BEBIDAS HÍDRICAS, AGUA Y AGUA GASIFICADA AGUA POTABLE.
 31. (DeCS) D en C de la S. Bebidas gaseosas - Definición [Internet]. [cited 2020 Jun 30]. Available from: http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/?IsisScript=../cgi-bin/decserver/decserver.xis&path_database=/home/decs2019/www/bases/&path_cgibin=/home/decs2019/www/cgi-bin/decserver/&path_data=/decserver/&temp_dir=/tmp&debug=&clock=&client=&search_language=
 32. Argentino CA. CAPÍTULO XIV BEBIDAS ESPIRITUOSAS, ALCOHOLES, BEBIDAS ALCOHÓLICAS DESTILADAS Y LICORES.
 33. Argentino CA. CAPITULO XI ALIMENTOS VEGETALES HORTALIZAS (Verduras-Legumbres).
 34. Argentino CA. CAPÍTULO VI ALIMENTOS CÁRNEOS Y AFINES CARNES DE CONSUMO FRESCAS Y ENVASADAS.

9. Anexos

9.1 Anexo 1



Sección 1 de 21

Encuesta

La siguiente encuesta forma parte de un trabajo final integrador, en el que se busca conocer los hábitos alimentarios y de realización de actividad física de los alumnos de la carrera "Profesorado de Educación Física". El formulario consta de 22 preguntas, divididas en 3 módulos: información personal, alimentación y actividad física. Las respuestas son personales y los resultados confidenciales.

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Sección 2 de 21

Modulo Información personal

Descripción (opcional)

Sexo *

Femenino

Masculino

Después de la sección 2 Ir a la siguiente sección

Sección 3 de 21

Embarazo y lactancia

Descripción (opcional)

¿Estas embarazada o en período de lactancia? *

Sí

No

Después de la sección 3 Ir a la siguiente sección

Módulo Información Personal



Descripción (opcional)

Actualmente, tenés alguna lesión que te impida entrenar? *

- Sí
- No

Después de la sección 4 Ir a la siguiente sección

Módulo Información Personal



Patologías

¿Tenes alguna de estas enfermedades? (podés elegir mas de una opción) *

- Diabetes
- Celiaquía
- Alergia a la proteína del gluten
- Intolerancia a la lactosa
- Alergia a la leche de vaca
- Alergia a otro alimento
- Alguna enfermedad que requiera restricción en la alimentación
- Ninguna

Después de la sección 5 Ir a la siguiente sección

Información personal



Plan de alimentación

¿Estás realizando algún plan de alimentación especial? (incluye vegetariano o vegano, dieta cetogenica, intermitente, hiperproteica, etc.) *

- Sí
- No

Después de la sección 6 Ir a la siguiente sección

Información Personal



Descripción (opcional)

Lugar de residencia *

- CABA
- GBA Sur
- GBA Oeste
- GBA Norte
- Interior de la provincia de Bs. As.

Edad *

Texto de respuesta breve

Nivel académico máximo alcanzado *

- Secundario completo
- 1° año del profesorado
- 2° año del profesorado
- 3° año del profesorado

Ocupación *

Texto de respuesta breve

Después de la sección 7 Ir a la siguiente sección



Módulo Alimentación

Descripción (opcional)

¿Cuántas comidas, de las 4 principales, realizas en el día? *

- 1
- 2
- 3
- 4

¿Alguna comida la realizas habitualmente fuera de tu casa? *

- Sí
- No

Después de la sección 8 Ir a la siguiente sección

Información Alimentación

Descripción (opcional)

¿ Que comida realizás fuera de tu casa? (podés elegir mas de una opción) *

- Desayuno
- Almuerzo
- Merienda
- Cena

Después de la sección 9 Ir a la siguiente sección

Módulo Alimentación

Descripción (opcional)

¿Haces colaciones? *

- Sí
- No

Después de la sección 10 Ir a la siguiente sección

Colaciones



Descripción (opcional)

¿Cuántas colaciones haces al día? *

- 1
- 2
- 3
- > 4

¿En que consta? (podes elegir mas de una opción) *

- Fruta fresca
- Frutas secas
- Frutas desecadas
- Turrón
- Otra...

Después de la sección 11 Ir a la siguiente sección

Módulo Alimentación



Agua

¿Que líquidos bebés? (podes elegir mas de una opción) *

- Agua mineral
- Agua con gas
- Gaseosa con azucar
- Gaseosa light o "zero"
- Bebidas deportivas
- Aguas saborizadas con azucar
- Aguas saborizadas sin azucar
- Jugos tipo Cepita
- Jugos para preparar con azucar (tipo Tang)
- Jugos para preparar sin azucar (tipo BC)
- Otra...

Aproximadamente, cuántos litros de agua bebés al día? *

- <0,5 ls
- 0,5 a 1 ls
- 1 a 1,5 ls
- > 1,5 ls

¿Bebés alcohol? *

- Sí
- No

Después de la sección 12 Ir a la siguiente sección

Sección 13 de 21

Consumo de alcohol

Descripción (opcional)

¿Con que frecuencia semanal bebés alcohol? *

- 1 vez/semana
- 2 v/s
- 3 v/s
- 4 v/s
- 5 v/s
- 6 v/s
- 7 v/s

De lo que consumís, aproximadamente que cantidad cuando lo haces? (podés ejemplificar o describir bebida. Ej una lata se cerveza) *

Texto de respuesta breve

Después de la sección 13 Ir a la siguiente sección ▼

Sección 14 de 21

Módulo Alimentación

Frutas

¿Consumís frutas? *

- Sí
- No

Después de la sección 14 Ir a la siguiente sección ▼

Sección 15 de 21

Consumo de frutas

Descripción (opcional)

¿De que manera consumís la fruta? *

- Cruda
- Cocida
- Ambas

¿Cuántas unidades consumís al día? *

- 1 a 3 u.
- > 3 u.

Después de la sección 15 Ir a la siguiente sección ▼

Módulo alimentación

Verduras

¿Consumís verduras? *

- Sí
- No

Después de la sección 16 Ir a la siguiente sección

Consumo de verduras

Descripción (opcional)

¿De que manera consumís la verdura? *

- Cruda
- Cocida
- Ambas

¿Que verduras consumís con mayor frecuencia? (podés elegir mas de una opción) *

- Hojas verdes (espinaca, rúcula, lechuga, acelga, etc.)
- Feculentas (papa, batata, mandioca)
- Vegetales carnosos (zapallito, berenjena, etc.)
- Raíz (zanahoria, rábano, nabo, etc.)
- Bulbo (cebolla, ajo, remolacha, etc.)
- Flor (coliflor, brócoli, etc.)

En la semana, con que frecuencia semanal consumís verduras? *

- 1 a 3 veces
- 4 a 7 veces
- > 7 veces
- Todos los días

Después de la sección 17 Ir a la siguiente sección

Módulo alimentación



Carne

¿Que tipo de carne comés con mayor frecuencia? *

- Vaca
- Pollo
- Pescado
- Cerdo
- Otra...

Aproximadamente, cuantas veces a la semana comes carne? *

- 1 a 3 veces
- 4 a 6 veces
- > 7 veces
- Todos los días, en almuerzo y cena
- Todos los días, pero en una sola comida del día
- Otra...

Después de la sección 18 Ir a la siguiente sección

Módulo Actividad Física



Descripción (opcional)

¿Realizás actividad física? *

- Sí
- No

Después de la sección 19 Ir a la siguiente sección

Actividad física



Descripción (opcional)

¿Qué tipo de actividad física realizás? (podés elegir mas de una opción) *

- Actividad aeróbica (Correr, nadar, caminar, ciclismo, baile, tenis, futbol, etc.)
- Actividad anaeróbica (musculación, abdominales, sprints, barras, sentadillas, flexiones, etc.)
- Estiramiento

Nombra el o los deportes que realices *

Texto de respuesta largo

¿Con que frecuencia semanal la realizas? *

- 1 vez
- 2 veces
- 3 veces
- 4 veces
- 5 veces
- > 5 veces

¿Cuántas horas al día realizas actividad física? *

- 1 hora
- 2 hs
- 3 hs
- > 3 hs

¿Considerás que la actividad que realizas y el tiempo empleado, es adecuado?

- Sí
- No

¿En que lugar realizás actividad física? (podés elegir mas de una opción) *

- Gimnasio/club
- Hogar
- Aire libre
- Otra...

Después de la sección 20 Enviar el formulario

Sección 21 de 21

Actividad Física

Descripción (opcional)

¿Por que motivo no realizas actividad física? (podés elegir mas de una opción) *

- Falta de tiempo
- No tengo un gimnasio cerca
- No tengo quien me haga compañía
- No me interesa

9.2 Anexo 2

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL RESPONDENTE

Estimada/o Alumno

Mi nombre es Fernanda Cañete, en virtud que me encuentro realizando mi trabajo final integrador (TFI) de la Licenciatura en Nutrición, cuyo objetivo es describir los hábitos saludables de los estudiantes del profesorado de educación física durante mayo de 2020 necesitare realizar una encuesta para medir hábitos alimenticios y de realización de educación física. Por esta razón, solicito su autorización para participar en esta encuesta, que consiste en responder las preguntas que se encuentran en la hoja siguiente.

Resguardaré la identidad de las personas incluidas en esta encuesta.

En cumplimiento de la Ley N.º 17622/68 (y su decreto reglamentario N.º 3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados sólo con fines estadísticos, quedando garantizado entonces la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

La decisión de participar en esta encuesta es voluntaria y desde ya agradezco su colaboración.

Le solicitamos que de estar de acuerdo, luego de haber leído detenidamente lo anterior y habiéndolo comprendido, firmar al pie:

Yo....., en mi carácter de respondente encuestado, habiendo sido informado y entendiendo el objetivo de la encuesta, acepto participar en la misma.

Fecha:.....

Firma:.....

Lugar de la encuesta:.....

Alumna encuestadora:.....

.....

(Firma)

Universidad ISALUD