

# UCUENCA

**Universidad de Cuenca**

Facultad de Ciencias Médicas

Carrera de Medicina

**Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en  
estudiantes internos de Medicina de la Universidad de Cuenca de la corte  
Mayo/2022 –Abril/2023**

Trabajo de titulación previo a la  
obtención del título de Médico


**Autores:**

Jorge Francisco Luna Patiño

Kevin Eduardo Macías Narváez

**Director:**

Lorena Elizabeth Mosquera Vallejo

ORCID:  0000-0001-7874-4200

**Cuenca, Ecuador**

2023 – 10 – 11

### Resumen

Antecedentes: actualmente el sobrepeso y la obesidad son las mayores preocupaciones sanitarias en la población joven. Los estudiantes de medicina tienen la responsabilidad de la promoción de la salud para lo cual es necesario que refuercen sus actitudes y prácticas enfocadas a una mejor nutrición y por ende una buena calidad de vida. Objetivo: determinar las actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en estudiantes internos de Medicina de la Universidad de Cuenca con corte mayo 2022 - abril 2023. Método: estudio descriptivo de corte transversal, la información fue obtenida de las encuestas realizadas a 74 estudiantes internos de medicina previo a la firma del consentimiento informado. Los datos fueron tabulados en el programa SPSS 23.0 para analizar la información se utilizó la estadística descriptiva, en base a frecuencias y porcentajes presentándose los resultados en tablas. Resultados: De acuerdo a las características demográficas del grupo de estudio predominó el sexo femenino con el 59.5%, la media de edad fue de 25,8 años y estado civil soltero en el 95.9%; las actitudes sobre alimentación fueron positivas, mientras que las prácticas sobre alimentación resultaron negativas, debido a que los internos no realizan ningún control sobre el peso ni alimentación y finalmente las actitudes sobre actividad física fueron negativas pero se obtuvo un nivel de actividad física alta con más de 3000 MET-min/semana. Conclusiones: nuestros hallazgos sugieren que los internos de medicina tienen actitudes y prácticas negativas en relación con la alimentación, por lo cual se concluye que esta población requiere un enfoque directo a su salud alimenticia y aunque el nivel de actividad física es alto por la jornada laboral solamente el 12.2% de la población realiza otro tipo de actividad física de nivel moderada fuera del horario laboral.

**Palabras clave:** alimentación, actividad física, actitudes, prácticas



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Reositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

### Abstract

**Background:** Currently, overweight and obesity are the major health concerns in the young population. Medical students have the responsibility of health promotion for which it is necessary that they reinforce their practices and attitudes focused on better nutrition and therefore a good quality of life. **Objective:** to determine the attitudes and practices on nutrition and physical activity in medical interns of the University of Cuenca from May 2022 to April 2023. **Method:** descriptive study of quantitative orientation, the information was obtained from surveys conducted to 74 medical interns prior to signing the informed consent. The data were tabulated in the SPSS 23.0 program, and descriptive statistics were used to analyze the information, based on frequencies and percentages, and the results were presented in tables. **Results:** According to the demographic characteristics of the study group, female sex predominated with 59.5%, mean age was 25.8 years and marital status was single in 95.9%; attitudes about eating were positive, while eating practices were negative, due to the fact that the inmates do not carry out any control over their weight or diet, and finally attitudes about physical activity were negative, but a high level of physical activity was obtained with more than 3000 MET-min/week. **Conclusions:** Our findings suggest that medical interns have negative attitudes and practices in relation to food, so we conclude that this population requires a direct approach to their nutritional health and although the level of physical activity is high due to the workday, only 12.2% of the population performs other moderate level physical activity outside of work hours.

**Keywords:** nutrition, physical activity, attitudes, practices



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

**Institutional Repository:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

## Índice de contenido

<b>Capítulo I</b> .....	9
Introducción .....	11
Planteamiento del problema .....	12
Pregunta de investigación.....	13
Justificación .....	13
<b>Capítulo II</b> .....	15
Marco teórico .....	15
Antecedentes.....	15
Los alimentos .....	16
Actitudes y prácticas en relación con la alimentación y actividad física .....	17
Actitudes.....	17
Prácticas.....	17
Alimentación .....	18
Sobrealimentación.....	18
Dieto terapia .....	18
Actividad Física .....	18
<b>Capítulo III</b> .....	20
Objetivos .....	20
Objetivo general .....	20
Objetivos específicos .....	20
<b>Capítulo IV</b> .....	21
Metodología .....	21
Diseño de estudio.....	21
Área de estudio .....	21
Universo.....	21

Criterios de Inclusión y Exclusión.....	21
Criterios de Inclusión .....	21
Criterios de Exclusión .....	21
Variables de estudio .....	21
Operacionalización de las variables .....	21
Métodos, Técnicas e Instrumentos .....	21
Método.....	21
Técnica .....	22
Instrumentos .....	22
Cuestionario de actitudes y prácticas nutricionales de estudiantes universitarios .....	22
El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) .....	22
MET .....	22
Actividad física y sus niveles según los estándares desarrollados por cuestionarios internacionales Actividad Física (IPAQ) .....	22
Reglas para acotación de datos .....	23
Plan de tabulación y análisis.....	23
Consideraciones éticas.....	24
Aspectos éticos.....	24
Consentimiento Informado y Confidencialidad .....	24
Balance riesgo beneficio y Protección de población vulnerable.....	24
Aprobación del Comité de Bioética .....	24
<b>Capítulo V</b> .....	<b>25</b>
Resultados .....	25
<b>Capítulo VI</b> .....	<b>32</b>
Discusión .....	32

<b>Capítulo VII</b> .....	36
Conclusiones .....	36
Recomendaciones .....	37
Referencias.....	38
Anexos .....	44
Anexo A .....	44
Operacionalización de variables .....	44
Anexo B .....	45
Formularios .....	45
Anexo C.....	47
Consentimiento Informado .....	47

**Índice de figuras**

**Figura 1.**Clasificación de los niveles de actividad física .....23

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Distribución de los internos de medicina según las características demográficas, Universidad de Cuenca, Ecuador, 2023.....	25
<b>Tabla 2.</b> Distribución de los internos de medicina según actitudes sobre alimentación, U. de Cuenca, Ecuador, 2023.....	26
<b>Tabla 3.</b> Distribución de internos de medicina según actitudes sobre actividad física, Universidad de Cuenca, Ecuador, 2023.....	27
<b>Tabla 4.</b> Distribución de los internos de medicina según sus prácticas sobre alimentación, Universidad de Cuenca, Ecuador, 2023.....	28
<b>Tabla 5.</b> Distribución de los internos de medicina según sus prácticas de actividad física, Universidad de Cuenca, Ecuador, 2023.....	29
<b>Tabla 6.</b> Distribución de los internos de medicina según unidades MET-minuto/semana cuestionario (IPAQ), U. Cuenca, 2023. ....	31



## **Agradecimiento**

En primer lugar, queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento a la directora de tesis, la Dr. Lorena Mosquera Vallejo, por su invaluable orientación, apoyo y paciencia durante todo el proceso de investigación y redacción de esta tesis. Su conocimiento y experiencia en el campo de la medicina han sido fundamentales para el éxito de este trabajo.

También quisiéramos agradecer a los miembros del comité de tesis por sus valiosos comentarios y sugerencias que han enriquecido este estudio.

Agradecemos a la Universidad de Cuenca y a la Facultad de Medicina por brindarnos las instalaciones y recursos necesarios para llevar a cabo la investigación.

Queremos expresar nuestra gratitud a los compañeros de estudios, quienes han sido un apoyo constante y una fuente de inspiración durante estos años de formación académica. Gracias por las horas compartidas, los trabajos realizados en equipo y las amistades forjadas.

No podemos dejar de mencionar a nuestras familias, en especial a los padres y hermanos, por su amor incondicional, apoyo emocional y comprensión durante todo el proceso de elaboración de esta tesis.

Por último, pero no menos importante, agradecemos a todos los pacientes y profesionales de la salud que participaron en este estudio, ya que, sin su colaboración, este trabajo no habría sido posible.

Gracias a todos por ser parte de este importante logro de nuestras vidas académicas y profesional.

## **Dedicatoria**

*Dedico mi tesis primeramente a Dios que nunca me ha dejado solo en este largo camino y me impulsa a seguir adelante.*

*A mi Madre que estuvo durante todo mi camino para apoyarme a seguir mis sueños, inculcándome valores, actitudes y una personalidad fuerte para lograr lo que me proponga.*

*A mis Hermanos, primos y amigos por el apoyo que me supieron dar en determinadas etapas de mi vida, y con quienes también comparto muchas metas por lograr en el futuro.*

*Por último, a mi Abuela, pilar fundamental de mi vida, quien siempre supo guiarme, aconsejarme y cuidarme. Me impulsa a ser un mejor Medico.*

**Kevin Eduardo Macías Narvaez**

*Para iniciar, dedico este trabajo a mi madre, mi gran gestora, mi orgullo y mi ejemplo, por su valentía y por qué por su dedicación hoy puedo alcanzar todos mis objetivos.*

*Así mismo dedico esta tesis a mi esposa, Johanna y a mi hijo, Emilio, las más importantes figuras en mi vida, mi inspiración y razón de ser, gracias a ellos y a su apoyo incondicional hoy puedo concluir mi trabajo de titulación y mi carrera profesional.*

*Finalmente dedico este trabajo a todas esas personas que no tienen nombre, a todos ellos que contribuyeron con su granito de arena para formarme en la vida profesional y fueron parte de este largo camino.*

**Jorge Francisco Luna Patiño**

## Capítulo I

### Introducción

La población universitaria representa un grupo vulnerable desde el aspecto nutricional debido a las exigencias académicas y la carga horaria que requiere su formación, esto atraviesa por un periodo crítico para adoptar hábitos y conductas alimentarias importantes para su salud (1). En lo que refiere a las practicas alimentarias de los estudiantes universitarios, se ha encontrado que hay una alta frecuencia que no desayunan, ayunan por largas horas, además prefieren la ingesta de comida rápida (2).

En la juventud predomina la preocupación por la imagen corporal y es frecuente que el patrón de belleza normalizado sea la delgadez extrema para las mujeres, mientras que para los hombres el deseo de musculación, y esto evidencia comportamientos anómalos, como la práctica de actividad físico de forma adictiva, que combinado con malas prácticas alimenticias pueden generar riesgos para la salud (3). A nivel mundial, las enfermedades no transmisibles (ENT) representan la primera causa de morbi-mortalidad y de discapacidad en el mundo, para los estados representan una carga económica, además en sus políticas de prevención está: promover estilos de vida saludable para controlar estas enfermedades (4).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que la actividad física posee importantes réditos para la salud física y mental de todo el organismo, en especial para el sistema cardiovascular. A nivel mundial al menos 1400 millones de personas no alcanza un nivel adecuado de ejercicio físico (5). La actividad física requiere realizar una valoración sobre el nivel y frecuencia con la cual se realiza, y una de las preocupaciones es sobre si una persona está haciendo demasiado ejercicio o por el contrario lleva un estilo de vida sedentaria (6).

Es común que los médicos en formación no hayan recibido una adecuada preparación en los que respecta a la atención nutricional, así lo indican estudios que se han enfocado en conocer la situación de la educación nutricional en el plan de estudios de escuelas de Medicina, hallando que estos profesionales no contaron con una sólida formación aseguraron, además pocos se ha evaluado los conocimientos en nutrición adquiridos (4). Otro factor de riesgo que incide en la conducta alimentaria y el sedentarismo en médicos es el tipo de ocupación laboral, que impiden que estos profesionales dediquen su tiempo a actividades de recreación y de autocuidado; se halló que el 91% de los médicos continuaba trabajando y solo 6% tomaba un descanso de por lo menos 6 horas después de sus guardias nocturnas, además un 80% ayunaba con largas horas (7).

Una buena alimentación es un aporte para tener una vida saludable, sin embargo, la falta de tiempo en los estudiantes de Medicina puede acarrear en una inadecuada alimentación, el

descuido en el ámbito nutricional representa un factor de riesgo para la salud (8). Tener buenas actitudes y prácticas alimenticias y con un adecuado nivel de actividad física representa un beneficio para la salud de la población universitaria. Este estudio se implementó a internos de Medicina ya que por estar próximos a ser profesionales de la salud serán una influencia directa en la y serán los responsables de promocionar la salud en base a buenas actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en la población (9).

### **Planteamiento del problema**

Los problemas relacionados a la alimentación son considerados la epidemia del siglo XXI en el mundo. Desde el año 2012 según datos de la OMS se ha incrementado significativamente, tal es así que para el año de 2016 declararon una epidemia global, constituyendo así un importante problema de salud pública (10). La prevalencia de la obesidad se ha incrementado en países del primer mundo y del tercer mundo. Así también se ha encontrado que el sobrepeso es el sexto factor de riesgo para mortalidad, pues ocasiona 3.4 millones de muertes al año y reduce la esperanza de vida de 2 a 5 años en la obesidad moderada y de 8 a 10 en la grave y los médicos no están exentos de presentar esta enfermedad (11).

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) en la Secretaría Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU, 2014), aproximadamente el 40% de los ecuatorianos población entre 19 y 29 años tiene sobrepeso u obesidad. En cuanto a los trastornos como la anorexia o la bulimia, no existen cifras al respecto, puesto que no son considerados problemas de salud pública (12). Sin embargo, los datos indican una alta incidencia de estos trastornos entre la población, especialmente en mujeres jóvenes, la alimentación debe aportar la suficiente energía y nutrientes para cubrir carencias nutricionales imprescindibles para que el individuo pueda desarrollarse y continuar con sus actividades diarias, sin embargo, esto sucede de forma contraria, el ritmo y estilo de vida ha incrementado conductas de riesgo, muchos de ellos relacionados a la percepción de la imagen personal, lo que trae como resultado prácticas de riesgo que conducen a trastornos alimenticios, cuyas afectaciones son a nivel físico y mental (13).

Los universitarios suelen presentar conductas poco saludables, en las residencias médicas debido a las extensas horas laborales académico-asistenciales, las cuales se acompañan de situaciones estresantes producidas por la alta carga de pacientes, las diferentes enfermedades que deben atender y la preparación que deben demostrar para dar una respuesta efectiva (14). Con estos antecedentes se plantea la siguiente pregunta de investigación:

### **Pregunta de investigación**

¿Cuáles son las actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en estudiantes internos de Medicina de la Universidad de Cuenca de la corte mayo 2022- abril 2023?

### **Justificación**

El Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018– 2025, responde a la necesidad de una política de salud alimentaria intersectorial sostenida, que permitan garantizar los derechos humanos de salud, educación y alimentación adecuada de la población ecuatoriana mediante la socialización y análisis de este plan. Por lo tanto, es primordial la implementación de prácticas enfocadas en mejorar la nutrición de la población para garantizar su calidad de vida, ello apoyándose en normativas y reglamentos a nivel local, nacional e internacional que constituyen el marco justificativo relacionado directamente con intervención o programas de salud alimentación y nutrición (15).

Los estudiantes de Medicina que adquieran comportamientos saludables contarán con comportamientos saludables y por ende tendrán mejores prácticas e impacto en la consejería preventiva de los hábitos de los pacientes (16). La carrera de Medicina tiene un gran nivel de exigencia debido a la alta demanda de tiempo y dedicación, lo que limita significativamente el tiempo libre a la vez incrementa la posibilidad de que los estudiantes tengan un comportamiento sedentario, principalmente por la sobrecarga académica. Por esta razón, es importante incluir en los programas académicos, la formación específica del estudiante en aspectos relacionados con estilo de vida activos, espacios de recreación y que ambos se combinen con una buena alimentación (14).

Con estos antecedentes este trabajo investigativo se justifica por la importancia de conocer el comportamiento de los internos de Medicina tienen con respecto a su alimentación y su actividad física puesto que son los principales promotores de la salud. El impacto científico de la presente investigación se proyecta en determinar las actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en estudiantes internos de Medicina de la Universidad de Cuenca, este impacto o relación se basa en la determinación de la prevalencia de sobrepeso u otras enfermedades asociadas a trastornos alimenticios.

El aporte social será evidenciar los trastornos de la alimentación en una población específica, además si existe la problemática de sedentarismo o por el contrario hay la presencia de ejercicio compulsivo, inicialmente los beneficiarios serán los internos de Medicina de la Universidad de Cuenca. Nuestro tema fue seleccionado del conjunto de las Líneas de Investigación de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca y el Ministerio de Salud Pública,

primera línea de investigación Alimentación y Nutrición, y tercera línea: Nutrición en Salud Pública.

## Capítulo II

### Marco teórico

#### Antecedentes

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estilo de vida como una forma general de vida que se basa principalmente en la interacción de las condiciones de vida y las actitudes y prácticas de comportamiento individuales, que a su vez están definidos por factores socioculturales y las características personales. Un estilo de vida saludable está relacionado con una estructura social, que también incluye un conjunto de valores, normas, actitudes, prácticas y comportamientos (17).

Las actitudes y prácticas que adquiere un individuo en el lapso de su desarrollo son los pilares fundamentales que contribuirán con la conservación de la salud. Estos factores de vida saludable son prácticas que afectan la salud de las personas que trabajan en diferentes ambientes; estos elementos se pueden traducir en un estilo o comportamiento que adquiere una persona en función de su personalidad y las personas que los rodean.

En el año 2005 se realizó un estudio por Fátima R, en donde se analizó un análisis sobre las prácticas de alimentación y actividad física de los estudiantes de enfermería, el principal objetivo fue conocer las prácticas en un grupo de 30 alumnos que estudiaban en la Universidad del País Vasco, 27 eran de sexo femenino y 2 eran hombres, se concluyó que las prácticas de actividad física el 17% la realiza 3 veces por semana y el 47% no realiza ningún tipo de actividad física, por otro lado en relación con las prácticas alimenticias el 86% ingería un índice mayor de grasa al recomendado y el 7% ingiere el valor de grasa recomendado y una tasa menor a la recomendada respectivamente (18).

Los autores Meza y Ovelar (2020) cuyo objetivo fue: Evaluar el estado nutricional, patrones de alimentación y realización física de médicos residentes. Se realizó un estudio descriptivo, observacional de corte transversal en el que se evaluaron variables sociodemográficas, antropométricas, estado nutricional, patrón alimentario y actividad física. Se incluyó un total de 58 médicos residentes de los cuales 66% fueron del sexo femenino, y la edad promedio fue de 28,12 años. Según el IMC, la mayoría presentó sobrepeso 34.5%. En cuanto a los patrones de alimentación, la mayoría no cumplía con las recomendaciones de las Guías Alimentarias de consumir 3 frutas por día ni de evitar alimentos ricos en grasas, sodio y altos en calorías como lo son las comidas rápidas. Se observó que 49% no realizaba actividad física. Además, se halló que la mayor parte de médicos presentaron exceso de peso, tenían un patrón alimentario inadecuado y no realizaban actividad física (19).

Hallaron que el 41.9% de estudiantes de postgrado en Medicina son sedentarios, además se halló que la mayoría de los médicos residentes percibió su salud como buena a excelente, sin embargo, se hallaron problemas relacionados al sedentarismo y sobrepeso (20). En cuanto al estilo de vida de los internos de Medicina el estudio se indicó que esta población estudiantil tiene un mal estilo de vida, debido a los malos hábitos alimenticios acompañados de una actividad física irregular, además se halló una alta prevalencia de obesidad entre los estudiantes de medicina, entre los factores de riesgo estuvieron: ser hombre, tener antecedentes familiares de obesidad y tener enfermedades crónicas (21).

El estudio de Naval., et al (2019) investigaron a un grupo de estudiantes universitarios, hallando un alto porcentaje de malos hábitos alimenticios, el 5% de la población presentaba peso insuficiente, el 16% sobrepeso y el 4% obesidad, además, el 55% no realizaba las cinco comidas/día, había un excesivo consumo de embutidos/carnes grasas, bollería industrial, carnes magras y pescados, además consumían alcohol/tabaco los fines de semana. En cuanto al género, las mujeres mostraron mayor preocupación por su imagen (80.6% vs. 33%) y miedo a engordar (52.5% vs. 23.9%), mientras que un 30% presentó una percepción distorsionada de su imagen corporal (22).

Los autores Arguello y Cruz (2017) determinaron que los médicos residentes con sobrepeso u obesidad presentaron comportamientos negativos asociados a sus hábitos alimenticios, sin embargo, no se han implementado estrategias para solucionar esta problemática que afecta a la salud, por ello es necesario plantear estrategias educativas, dirigidas a la prevención de sobrepeso u obesidad en el personal de salud (23).

Al analizar los diferentes estudios que se han realizado a estudiantes de medicina, llegamos a la conclusión de que es probable que un gran grupo de estudiantes tenga malas prácticas y actitudes alimenticias y en relación a la actividad física, por lo que corren el riesgo de no seguir una dieta equilibrada, que un futuro podrá desencadenar en diversas patologías.

## **Los alimentos**

Los alimentos según el Código Alimentario Español (CAE, 1967) son aquellas sustancias o productos de cualquier naturaleza, que por sus componentes, características, preparación y estado de conservación son susceptibles de ser utilizados para la normal nutrición humana, forman parte de nuestra dieta y son necesarias para la nutrición", permitiéndole al cuerpo obtener los nutrientes necesarios para mantener una buena salud, mediante el consumo de porciones reguladas, que al ingerirlos a diario le proporcionan al cuerpo la energía que necesita para realizar todas sus labores a lo largo del día (24).



Una buena alimentación debe ir acompañada de actividad física, la cual es una necesidad básica del ser humano, debido a que la anatomía del cuerpo está diseñada para que el movimiento sea parte de él, cuando sucede lo contrario éste se deteriora, lo que trae como consecuencia un envejecimiento prematuro, además del incremento de enfermedades cardiovasculares lo que pone el riesgo la vida del individuo (25). La Organización Mundial de la Salud en el año 2020 define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud” (5). A nivel mundial se ha encontrado que hay una alta prevalencia de inactividad física, además se evaluó factores de riesgo para enfermedades como el evento coronario y 80.72% debido al sedentarismo, a nivel de Latinoamérica se halló que el 78% de personas no realiza actividad física (26).

## **Actitudes y prácticas en relación con la alimentación y actividad física**

### **Actitudes**

Refieren a una tendencia psicológica para ver un “objeto” en particular con un grado de comportamiento positivo o negativo, las actitudes generan una tendencia a una acción o reacción a algún objeto de la sociedad y se construyen con experiencias personales, en otras palabras, es aprendida, lo que confiere la característica de ser modificables por influencias externas, imagen propia, aceptación por otros, experiencias, personalidad, y el ambiente (27).

Existen varios factores de vida saludable que nos indican una actitud positiva o negativa y se enfocan en la búsqueda del propio bienestar a través de acciones, comportamientos o costumbres que se combinan con el entorno para formar un sistema continuo de comportamiento que afecta a las personas. La Guía para Universidades Saludables nos menciona que la salud es lo que las personas creen y viven en los entornos cotidianos en los que aprenden, trabajan, juegan y aman (28).

Todas las universidades deben establecer el entorno físico, psicológico y social adecuado para influenciar activamente en las actitudes y prácticas de vidas y salud de sus estudiantes y para lograr este objetivo, necesitamos establecer metas basados en los resultados de nuestro estudio.

### **Prácticas**

Representan el conjunto de actos expresados por el ser humano en conjunto de sus procesos mentales manifestados por medio de expresiones orales como los sentimientos y los pensamientos que un individuo manifiesta cuando se encuentra en una situación social en particular (27). Es importante mencionar que las actitudes y prácticas que tienen las personas

hacia la alimentación y actividad física sin duda afectará su estado nutricional, las actitudes están muy determinadas por un sistema de valores, ya que es una motivación social antes que una motivación biológica, descansando en la predisposición de la persona a responder de una manera determinada frente a un estímulo tras evaluarlo positiva o negativamente (29).

## **Alimentación**

La alimentación es un proceso consciente, voluntario y puede ser modificado, este comienza en el momento en el cual adquirimos productos alimentarios dependiendo de su disponibilidad, hábitos, gustos y necesidades; hasta el momento en el cual entran en contacto con nuestra boca para ingerirlos y digerirlos por nuestro organismo (30).

Para que nuestra alimentación sea óptima debe cumplir ciertos criterios que exponemos a continuación:

- Proporcionada
- Conveniente
- Equilibrada
- Variada

## **Sobrealimentación**

La sobrealimentación o comer en exceso es un proceso crónico y hace referencia a la ingesta en exceso de las necesidades energéticas de la dieta, lo que conlleva al sobrepeso o la obesidad (31).

## **Dieto terapia**

Según la autora Vivien Gattas define la dieto terapia como una adaptación de los alimentos a los distintos cambios metabólicos y digestivos que son provocados por una patología, esto se logra mediante el uso metódico y equilibrado de los distintos alimentos (32).

## **Actividad Física**

Todas las partes funcionales del cuerpo, si se usan juiciosamente y se ejercitan, permanecerán sanas, perfectamente desarrolladas y envejecerán lentamente, pero si no se usan y se dejan ociosas, se enfermarán y dañarán haciendo que exista un envejecimiento precoz (33).

Las actividades físicas y los ejercicios no son términos que significan lo mismo, y aunque tienen definiciones distintas, casi siempre sus límites son indistintos. La actividad física la podemos definir como el movimiento corporal- que es causado por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto de energía por encima de los niveles basales. Por lo tanto, cuando hablamos de actividad física, necesitamos medir las actividades (como el trabajo, las tareas del hogar, las actividades recreativas y el transporte) que realiza una persona en un día de 24 horas.

Por lo tanto, es un término amplio que engloba varios criterios que se deben tomar en cuenta (34).

El término "ejercicio físico" se utiliza para denotar actividades físicas planificadas, estructuradas y repetitivas que resultan en un mayor o menor gasto de calorías y cuyo objetivo principal es mejorar o mantener uno o más componentes de la forma corporal (35).

Un deporte es un tipo de ejercicio físico que significa competir con otras personas o consigo mismo. Un deporte puede conocerse como un juego o un sistema organizado de ejercicios físicos que pone a prueba la agilidad, la destreza y la fuerza. El deporte tiene dos vertientes: el deporte competitivo y el deporte recreativo o por diversión (36).

La aptitud física consiste en un conjunto de características que las personas poseen o adquieren y que están relacionadas con su capacidad para realizar actividades físicas. También se puede definir como la capacidad para realizar un trabajo físico, esta condición física es esencial para todas las actividades diarias y es un indicador prioritario del estado de salud, así también es un factor protector para los riesgos de enfermedades cardiovasculares.

Determinar el tipo de entrenamiento, la intensidad, la duración, la frecuencia y el ritmo de progresión de acuerdo con el grupo de edad y el estado de salud de cada persona; debido a que el cuerpo, la fisiología anatómica y la edad son factores importantes para lograr mejores resultados al momento de realizar ejercicios físicos, las personas más jóvenes pueden realizar una actividad física más vigorosa, pero la actividad física disminuye con la edad. Definimos algunas actividades físicas basadas en su impacto:

- **Alto impacto:** correr, básquet, voleibol, actividades de salto, baile, futbol, entre otras.
- **Bajo y moderado impacto:** caminata, ciclismo, natación, juegos acuáticos, senderismo.

## Capítulo III Objetivos

### Objetivo general

- Determinar las actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en estudiantes internos de Medicina de la Universidad de Cuenca de la corte mayo 2022- abril 2023.

### Objetivos específicos

- Describir las características demográficas de la población en estudio.
- Identificar las actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en estudiantes internos de Medicina de la Universidad de Cuenca de la corte mayo 2022- abril 2023.
- Evaluar las prácticas y actitudes sobre alimentación y actividad física en estudiantes internos de Medicina de la Universidad de Cuenca.

## Capítulo IV Metodología

### Diseño de estudio

Se trata de Estudio descriptivo de corte transversal.

### Área de estudio

La investigación se llevó a cabo en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca, ubicada en el cantón Cuenca, provincia del Azuay, calles: Av. El Paraíso y Av.12 de abril.

### Universo

La población por estudiar fue de 74 internos de la carrera de Medicina del año 2022- 2023.

### Criterios de Inclusión y Exclusión.

#### Criterios de Inclusión

- Ser interno de la carrera de Medicina de la Universidad de Cuenca.
- Firmar el consentimiento informado.

#### Criterios de Exclusión

- Internos con trastornos alimenticios diagnosticados previamente.
- Internos que presenten patologías sistémicas cuya repercusión tenga asociación con trastornos alimenticios.

### Variables de estudio

Las variables para investigar fueron:

- Edad
- Sexo
- Estado Civil
- Actitudes sobre alimentación
- Actitudes sobre actividad física
- Prácticas sobre alimentación
- Prácticas sobre actividad física

### Operacionalización de las variables

Ver Anexo N°1

### Métodos, Técnicas e Instrumentos

#### Método

- El método fue observacional

### Técnica

- La técnica fue el llenado de la encuesta de forma presencial por parte de los participantes que cumplieron con los criterios de inclusión que se mencionan en este estudio además de firma el consentimiento informado correspondiente.

### Instrumentos

-Formulario de características demográficas

#### ***Cuestionario de actitudes y prácticas nutricionales de estudiantes universitarios***

El Formulario que utilizado fue "Cuestionario de conocimientos, actitudes y prácticas nutricionales de estudiantes universitarios" de Rodríguez H, et al., (37). Modificado de acuerdo a los objetivos de la presente investigación.(Anexo 2)

#### ***El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)***

Es un instrumento diseñado principalmente para la "vigilancia" de la actividad física que realiza la población adulta y la percepción de la salud de estos. Su principal uso a nivel mundial es monitorear y evaluar los niveles de actividad física en diferentes poblaciones y contextos (Anexo 2).

Para evaluar el cuestionario IPAQ se realizará mediante las siguientes estimaciones:

- **Actividad física vigorosa:** 8 MET x minutos x días a la semana
- **Actividad física moderada:** 4 MET x minutos x días a la semana
- **Caminata:** 3.3 x minutos x días a la semana

Posteriormente sumaremos estos tres valores obtenidos y podremos definir el nivel de actividad física de cada uno de los estudiantes.

**TOTAL** = Actividad física vigorosa + Actividad física Moderada + Caminata

### ***MET***

La actividad física puede ser medida en equivalentes metabólicos o MET. 1 MET representa la energía utilizada mientras se está sentado o quieto. Los valores MET para actividad o ejercicio se calculan a partir del reposo. El valor MET muestra la intensidad de la actividad física.

#### ***Actividad física y sus niveles según los estándares desarrollados por cuestionarios internacionales Actividad Física (IPAQ)***

**Figura 1. Clasificación de los niveles de actividad física**

<b>Bajo</b> <b>(Categoría 1)</b>	No realiza ninguna actividad física.
	La actividad física que realiza no es suficiente para alcanzar las categorías 2 o 3.
<b>Moderado</b> <b>(Categoría 2)</b>	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 25 minutos por día.
	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 minutos por día.
	5 o más días de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto y por semana.
<b>Alto</b> <b>(Categoría 3)</b>	Realiza actividad vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gasto energético de 1500 Mets por minuto y semana.
	7 o más días por semana de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000 Mets por minuto y por semana.

**Fuente:** Carrera Y, 2017 (38).

### **Reglas para acotación de datos**

La variable "días" debe aparecer en el rango 0-7 días; no deben permitirse valores superiores a 7 y tales casos deben excluirse del análisis.

El cálculo del puntaje promedio debe incluir valores para actividades de 10 minutos o más. La evidencia científica muestra que se necesitan al menos 10 minutos para obtener los beneficios para la salud. Las respuestas de menos de 10 minutos deben convertirse a cero.

La versión corta del IPAQ sugiere limitar las variables de caminata, moderadas o altas de más de "3 horas" o "180 minutos" a "180 minutos" en la nueva variable. Esta regla permite que cada categoría represente hasta 21 horas de actividad semanal. Todos los casos en los que la suma total del tiempo de las variables Caminata, Moderado y Alto sea mayor de 960 minutos o 16 horas debe ser excluido del análisis (39).

### **Plan de tabulación y análisis**

La tabulación de los datos se realizó mediante el sistema SPSS versión 23.0 y para el análisis se aplicó la estadística descriptiva, utilizando: frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central (media), la información se presenta en tablas simples de acuerdo con los objetivos.

## **Consideraciones éticas**

El presente trabajo investigativo tomará en cuenta los derechos de los participantes desde la Bioética, en la Carta Magna, en su artículo 341: “El Estado generará las condiciones para la protección integral de sus habitantes a lo largo de sus vidas, que aseguren los derechos y principios reconocidos en la Constitución”.

Principios generales de la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial en su Artículo 8: Primacía de los Derechos de las Personas.

Pautas Éticas Internacionales de CIOMS-OMS: toda investigación en seres humanos debe ser sometida a uno o más comités de evaluación científica y ética.

Ley Orgánica de Salud, artículo 7, toda persona tiene derechos: a ser informado, ejercer autonomía, consentimiento informado.

## **Aspectos éticos**

### **Consentimiento Informado y Confidencialidad**

El manejo de los datos será confidencial en todo momento, se utilizará códigos en lugar de los nombres. De la misma manera, la base de datos estará bajo la custodia de los investigadores y se dio acceso para su manejo únicamente a los responsables directos de la investigación: director, asesor del estudio y la investigadora.

### **Balance riesgo beneficio y Protección de población vulnerable**

No existieron riesgos asociados al estudio. La información que este estudio será de gran beneficio para conocer las actitudes y practicas sobre alimentación y actividad física de los internos de la carrera de Medicina año 2022- 2023.

### **Aprobación del Comité de Bioética**

La realización de esta investigación será posible después de aprobar la autorización del Comité de Bioética de Investigación de la Universidad de Cuenca.



## Capítulo V

### Resultados

Los resultados que se describen a continuación se obtuvieron con una base de datos de 74 estudiantes internos de la carrera de medicina de la U. de Cuenca.

**Tabla 1. Tabla 1. Distribución de los internos de medicina según las características demográficas, Universidad de Cuenca, Ecuador, 2023**

n=74	Frecuencia	%	Media
<b>RANGO EDAD</b>			25.78
20 – 24 años	16	21.6	años
25 – 29 años	55	74.3	
30 – 34 años	3	4.1	
<b>SEXO</b>			
1.Femenino	44	59.5	
2.Masculino	30	40.5	
<b>ESTADO CIVIL</b>			
1.Soltero	71	95.9	
2.Casado	2	2.7	
3.Viudo	0	0	
4.Divorciado	0	0	
5.Unión libre	1	1.4	

**Fuente:** Datos de la investigación

**Elaborado por:** Luna J, Macias K.

En la tabla N°1, evidenciamos que la mayor parte de la población de estudio pertenece al rango de edad de 25 a 29 años con un valor de 55 (74.3%), seguido del rango de edad de 20 a 24 años con 16 (21.6%) y finalmente el rango de edad de 30 a 34 años con 3 (4.1%). El promedio de las edades de la población de estudio es de **25.78 años** (media). Con respecto al sexo visualizamos que en mayor porcentaje se obtuvo la participación de estudiantes internos de medicina de sexo femenino con 44 (59.5%), seguido del sexo masculino con un valor de 30 (40.5%). Finalmente tenemos como resultado que la mayor parte de los estudiantes internos de medicina son solteros con un total de 71 (95.9%), seguido de 2 estudiantes casados (2.7%) y finalmente una unión libre (1.4%); con respecto a los estados civiles: viudo y divorciado se obtuvieron cero resultados.

**Tabla 2. Tabla 2. Distribución de los internos de medicina según actitudes sobre alimentación, U. de Cuenca, Ecuador, 2023**

n=74	Frecuencia	%
<b>1.Mantener un horario regular contribuye a mantener una buena salud</b>		
SI	72	97.3
NO	2	2.7
<b>2.El consumo de alcohol afecta el peso corporal</b>		
SI	74	100
NO	0	0
<b>3.El consumo de gaseosas es una actitud poco saludable que afecta su peso corporal</b>		
SI	74	100
NO	0	0
<b>4.El consumo de comida rápida y fritos son actitudes de consumo poco saludables</b>		
SI	73	98.6
NO	1	1.4
<b>5.El consumo de 8 vasos de agua al día es una actitud saludable</b>		
SI	71	95.9
NO	3	4.1

**Fuente:** Datos de la investigación

**Elaborado por:** Luna J, Macias K.

En la tabla N°2, se observa que los internos en las preguntas relacionadas a las actitudes sobre alimentación respondieron el 97.3% afirmativamente a que mantener un horario regular contribuye a mantener una buena salud, el 100% indican que el consumo de alcohol y gaseosas es una actitud poco saludable que afecta el peso corporal, el 98.6% refieren que el consumo de comida chatarra y fritos son poco saludables y finalmente el 95.9% mencionan que el consumo mínimo de 8 vasos de agua es una actitud saludable.

De acuerdo con la escala que valora las actitudes sobre la alimentación según el promedio de las preguntas que tuvieron una respuesta afirmativa, significa que la población estudiada mantiene una **actitud positiva** en cuanto a las actitudes sobre alimentación.

**Tabla 3. Distribución de internos de medicina según actitudes sobre actividad física, Universidad de Cuenca, Ecuador, 2023**

n=74	Frecuencia	%
<b>1. ¿Sabe cuál es la recomendación de actividad física en veces por semana para mantener una buena salud?</b>		
SI	57	77.0%
NO	17	23.0%
<b>2. Realiza chequeos de su peso</b>		
SI	16	21.6
NO	58	78.4
<b>3. Realiza algún tipo de ejercicio</b>		
SI	11	14.9
NO	63	85.1
<b>4. Realiza algún tipo de control para mantener su peso</b>		
SI	13	17.6
NO	61	82.4
<b>5. Existen productos que ayudan a bajar de peso rápidamente sin dieta ni ejercicio</b>		
SI	3	4.1
NO	71	95.9

**Fuente:** Datos de la investigación

**Elaborado por:** Luna J, Macias K

En la tabla N°3, observamos que los estudiantes en las preguntas asociadas a las actitudes sobre actividad física respondieron afirmativamente el 77.0% a que si saben cuál es la recomendación de actividad física por semana, el 21.6% indica que si realiza chequeos sobre su peso, el 14.9% de internos refiere que realiza algún tipo de ejercicio, los estudiantes que realizan un control para mantenerse en su peso ideal solamente son el 17.6% y al final tenemos el 4.1% afirma que existen productos que ayudan a bajar de peso sin dietas y ejercicios.

Acorde con la escala para la valoración de las actitudes sobre actividad física y de acuerdo con el promedio de las preguntas que se respondió de forma afirmativa, encontramos que la población estudiada mantiene **negatividad** en cuanto a las actitudes sobre actividad física.

**Tabla 4. Tabla 4. Distribución de los internos de medicina según sus prácticas sobre alimentación, Universidad de Cuenca, Ecuador, 2023**

n=74	Frecuencia	%
<b>1. Realiza dieta auto prescrita</b>		
SI	11	14.9
NO	63	85.1
<b>2. Ha recibido orientación sobre la importancia de mantener un peso saludable</b>		
SI	67	90.5
NO	7	9.5
<b>3. Realiza alguna dieta recomendada por un médico o especialista en nutrición</b>		
SI	1	1.4
NO	73	98.6
<b>4. Compra productos publicitados para bajar de peso</b>		
SI	10	13.5
NO	64	86.5

**Fuente:** Datos de la investigación

**Elaborado por:** Luna J, Macías K.

En la tabla N°4, contemplamos que los internos de medicina sobre las preguntas asociadas a sus prácticas sobre alimentación respondieron de forma afirmativa el 14.9% en referencia a si realizan una dieta auto prescrita, 90.5% indica que si ha recibido información acerca de la importancia de mantener un peso saludable, mientras que solamente el 1.4% afirmó que realiza una dieta recomendada por un profesional de salud y finalmente 13.5% estudiantes aseguraron que han adquirido productos para bajar de peso.

Encontramos que la población de estudio mantuvo **prácticas negativas** hacia la alimentación en base a la escala de evaluación de prácticas sobre alimentación y el número medio de respuestas a las preguntas afirmativas.

**Tabla 5. Tabla 5. Distribución de los internos de medicina según sus prácticas de actividad física, Universidad de Cuenca, Ecuador, 2023**

<b>1a. En los últimos 7 días ¿cuántos días ha realizado actividad física vigorosa como levantar pesos pesados, cavar, trabajo intenso en la construcción, aerobio o bicicleta a ritmo rápido</b>		
<b>N. días</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
0	74	100
1	0	0
<b>1b. En total ¿cuánto tiempo suele estar haciendo actividad física vigorosa en estos días</b>		
<b>Tiempo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
N/A	0	0
<b>2a. De nuevo piense solo en aquella actividad física que duró como mínimo 10 minutos. En los últimos 7 días ¿cuántos días ha realizado actividad física moderada como transportar pesos ligeros, bicicleta a ritmo regular, dobles de tenis. No tenga en cuenta caminar</b>		
<b>N°. días</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
0	65	87.8
1	2	2.7
2	6	8.1
3	1	1.4
<b>2b. En total ¿cuánto tiempo suele estar haciendo actividad física moderada en estos días?</b>		
<b>Tiempo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
10 minutos	0	0
1 a 5 horas	9	100
5 a 10 horas	0	0
10 a 15 horas	0	0
<b>3a. En los últimos 7 días ¿cuántos días ha caminado al menos 10 minutos. Cuente si camina en su trabajo y en casa, para ir de un sitio a otro y si camina en su tiempo de ocio, como deporte, para hacer ejercicio o para pasar el tiempo</b>		
<b>N° días</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
1	0	0
2	0	0
3	0	0
4 a 6	7	9.5
7	67	90.5
<b>3b. En total ¿cuánto tiempo suele estar caminado en uno de estos en estos días?</b>		
<b>Tiempo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
10 minutos	0	0
1 a 5 horas	2	2.7
5 a 10 horas	67	90.5
10 a 15 horas	5	6.8
<b>4. En los últimos 7 días ¿cuánto tiempo en total ha estado sentado en un día laborable?</b>		
<b>Tiempo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
1 a 3 horas	43	58.1
3 a 5 horas	22	29.7
5 a 8 horas	9	12.2

En la tabla N°5, observamos que ningún estudiante realiza actividad física rigurosa en ningún día de la semana, en el segundo ítem sobre realizar actividad física moderada tenemos que ningún estudiante la realiza con 87.8%, seguido de seguido de 8.1% estudiantes que la realizan 2 días a la semana, 2.7% 1 día a la semana y finalmente 1 estudiante 1.4% realiza actividad física moderada por 3 días a la semana, en relación al tiempo que se ejerce esta actividad física moderada de los 9 estudiantes tenemos que la realizan de 1 a 5 horas en esos días 100%.

En el segundo apartado se hace referencia a la camina incluida la de las actividades cotidianas y tenemos los siguientes resultados: de 4 a 6 días la realizan 9.5% y durante 7 días a la semana 90.5%, en relación con esta actividad tenemos el siguiente rango de tiempo: de 5 a 10 horas 90.5%, de 10 a 15 horas 6.8% y de 1 a 5 horas 2.7%. Finalmente, en base al tiempo en que los estudiantes pasan sentados durante su día laborable, tenemos que: 58.1% permanecen sentados de 1 a 3 horas, 29.7% de 3 a 5 horas y de 5 a 8 horas 12.2%, lo que nos muestra que no existe un alto grado de sedentarismo en la jornada laboral de los estudiantes internos.

**Tabla 6. Tabla 6. Distribución de los internos de medicina según unidades MET-minuto/semana cuestionario (IPAQ), U. Cuenca, 2023.**

<b>Género</b>	<b>Actividad Física Alta MET x día x minutos</b>	<b>Actividad Física Moderada MET x día x minutos</b>	<b>Actividad Física Baja / Caminata MET x día x minutos</b>
<b>Femenino</b>	44	7	0
<b>Masculino</b>	33	2	0

En la tabla N°6, observamos que los encuestados cuentan con un nivel de actividad física superior a los 3000 MET-min/semana (4158) lo que nos indica que se encuentran en el nivel de **actividad física alto**, esto se debe a que por las actividades laborales que realizan en la rural pasan mayoritariamente su jornada laboral en movimiento. Con respecto a la actividad física modera obtuvimos hasta 1440 MET-min/semana en el 12.2% de la población y finalmente no se encontró niveles de actividades físicas bajas.

## Capítulo VI

### Discusión

Actualmente, el mundo entero enfrenta un peligroso problema de mala nutrición, entendiendo esta como exceso, debilidad y falta de reconocimiento en el consumo de calorías y nutrientes, que desencadena en algunas condiciones de salud graves como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad.

La (OMS) Organización Mundial de la Salud nos explica que de entre los 7 principales factores de riesgos existen 3 que están asociados a un elevado riesgo de mortalidad y se basan en el consumo de micro y macronutrientes, así como el consumo excesivo de alcohol y el IMC alto, de esta manera nos señala que consumir alimentos adecuados y saludables, hacer ejercicio con regularidad, reducir en lo máximo el consumo de alcohol y cigarrillo son importantes para llevar un buen estado de salud.

El estudio actual se centró en determinar, analizar y comparar la información sobre características demográficas, actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física, nuestro estudio estuvo comprendido por una muestra de 74 estudiantes internos de medicina y los resultados obtenidos arrojaron información valiosa que detallaremos a continuación.

Los datos demográficos hacen referencia a la información de una población de estudio en base a varias características como el sexo, edad, lugar de residencia, estado civil, entre otros e incluso también podemos asociar factores socioeconómicos.

En la presente investigación con respecto a las características demográficas de la población de estudio encontramos una frecuencia mayor en el sexo femenino con 59.5% mientras que el sexo masculino tiene una frecuencia de 40.5%, seguido del rango de edad de 25 a 29 años con 74.3% en donde se encontró una media de 25.78 años, lo que nos indica que la población de estudio mayoritariamente se encuentra en una edad de 25 años; con respecto al estado civil encontramos que el 95.9% de los estudiantes son solteros, estos resultados concuerdan en gran parte con los datos presentados en los estudios de Álvarez G, et al., (40) y Meza, et al., (19) en donde el análisis por género demostró una mayor frecuencia femenina con 80% y masculinos con 20% y con respecto al rango de edad encontró un 95% de frecuencia de 19 a 50 años que relativamente se encontraría dentro del mismo rango de edad de nuestro estudio y el otro grupo estudiado en el cual más de la mitad de frecuencia se presentó con el sexo femenino con 66%, pero este último discrepa en la media de la edad ya que aquí se encontró la frecuencia en 28.12 años respectivamente.

Encontramos otros estudios en donde también existe el análisis de las características demográficas de la población de estudio, es así como Pierre J, et al. (41) realizó un estudio



multicéntrico a 1244 estudiantes y obtuvo que el 59.8% eran mujeres, otra concordancia la tenemos con el estado civil donde eran solteros la gran mayoría de estudiantes con 96.1%, así también tenemos un estudio transversal y descriptivo realizado a 556 estudiantes en España por Escolar M, et al. (42) y se obtuvo una frecuencia de 52.7% en el sexo femenino y 42.8% en el sexo masculino; con respecto al rango de edad el resultado de estos estudios discrepa del nuestro en donde la media de las edades fue de 21 años en el rango de 20 a 24 años y 21.7 años respectivamente. Finalmente incluimos los estudios realizados por Martínez L, et al. (43), Iyer S, et al. (44) que concuerdan parcialmente con nuestros resultados, en donde frecuentemente se presentó en mujeres con 72.6% y la media de la edad se encontró en  $19.8 \pm 2.8$  años y el 27% en hombres con una media de edad  $19.9 \pm 2.8$  años y el segundo donde 56.33% eran mujeres y el 43.67% eran hombres, demostrando que al igual que en nuestro estudio la frecuencia era casi por igual tanto en hombres como en mujeres respectivamente.

Por lo tanto, podemos evidenciar que los estudiantes entrevistados son adultos, que nos proporcionaron información certera de forma confidencial. Inicialmente en la profesión de medicina, el cuidado directo estaba a cargo de mujeres por muchas décadas, pero el cuidado integral de la salud humana recibió la incorporación de hombres para un trabajo conjunto de no solo cuidados sino del desarrollo y la prevención de todas las patologías asociadas a la salud.

Los trastornos alimenticios son trastornos graves con diversas consecuencias que se encuentran asociadas a una elevada morbimortalidad. Entre las razones más comunes están ser mujeres, el estrés y la ansiedad, que ha aumentado durante la pandemia de COVID-19 y es más alta entre los estudiantes de medicina.

En nuestro estudio encontramos que más de la mitad de los estudiantes no realizan ningún tipo de dieta con 85.1% mientras que solamente el 14.9% realizan una dieta auto prescrita y el 1.4% realizan una dieta asignada por un especial de la salud, con respecto a la compra y consumo de productos que prometen bajar de peso el 86.5% respondió que NO y el 13.5% que SI; los estudiantes que realizan actividad física con regularidad son el 14.9% mientras que NO realizan ninguno tipo de actividad física, es decir, son sedentarios e inactivos tenemos el 85.1% y un aproximado del 13.73% supondrían un mayor riesgo para sufrir trastornos alimenticios.

El estudio a 1306 estudiantes españoles por Martínez L, et al. (43), concuerda en parte con nuestros resultados, ya que, se muestra que el 73.7% no realizan ninguna actividad física cotidiana y solamente el 26.3% se encuentran activos físicamente, esto nos indica que un aproximado de las tres cuartas partes de los estudiantes no realizan actividades físicas, estos resultados desacuerdan con el estudio realizado por Iyer S, et al. (44) en donde el 43.7% realiza ejercicio diariamente y el 24.1% lo realiza 3 días a la semana.

Con respecto al riesgo de sufrir trastornos alimenticios tenemos los estudios realizados a grupos de estudiantes de medicina por los siguientes autores Pengpid S, et al. (45) , Castela O, et al., (46) , Ponce C, et al., (47), Iyer S, et al. (44), Chan Y, et al., (48), en donde las prevalencias de posibles diagnósticos de trastornos de conducta alimentaria fueron 11.5%, 12.8%, 4.7%, 9% respectivamente. Como podemos observar los valores de riesgo de padecer un TCA no son altos, sin embargo, prevalecen en casi la totalidad de los estudios por lo que es importante tomar en cuenta los resultados obtenidos y generar nuevos estudios que aborden a fondo este tema de salud importante.

En nuestro estudio de forma generalizada tenemos que la población de estudio califica sus hábitos alimenticios con 67.6% como regulares y 16.2% como buenos y malos en ambos casos, estos resultados discrepan del estudio realizado por Castela O, et al., (46) donde el 63% de los estudiantes calificó sus hábitos alimenticios como muy buenos y buenos, por el contrario, coincide parcialmente con el estudio de Tetiana R, et al. (49) en donde se obtuvo el 14% y el 11% de los estudiantes que tenían hábitos alimenticios desordenados, es decir malos.

Con relación a las actitudes positivas y negativas nuestros análisis obtenidos nos muestran que la mayoría de los estudiantes internos de medicina tienen una actitud positiva en relación con la alimentación y negativa con respecto a la actividad física, debido que a medida que avanza el internado y las labores que conlleva realizar este más las actividades universitarias dejan de lado el tiempo y enfoque sobre nutrirse y ejercitarse bien; estos resultados discrepan de los que se presentan en el estudio de Herrarte A (50), en donde se realizó una encuesta a 54 estudiantes de medicina interna y se obtuvo que el 66% presentó actitud positiva en relación a la actividad física y el 34% una actitud negativa sobre la alimentación, como podemos observar los resultados son contrarios en su totalidad.

En relación con las prácticas tenemos que los internos presentaron positividad en cuanto a las prácticas sobre actividad física, ya que los 74 estudiantes permanecen en constante caminata que se considera como una actividad física moderada debido a sus labores en la jornada laboral los cuales durante 6 días 9.5% y durante 7 días a la semana 67% y respecto al tiempo tenemos de 1 a 5 horas 2.7%, de 5 a 10 horas 90.5% y de 10 a 15 horas 6.8%, con respecto a actividad física vigorosa obtuvimos un bajo porcentaje en donde solo lo realizan 9 estudiantes menos de 4 días a la semana y en un promedio no mayor a 2 horas; paralelamente tenemos el estudio realizado por López E, et al., (51) donde de todos los 175 participantes que eran físicamente activos, el 53.7% informó hacerlo 3 o más veces por semana, el 40.6% lo hacía una o dos veces y el 5.7 % lo hacía menos de una vez. En cuanto al tiempo, la mayor proporción informó trabajar de dos a tres horas por semana 46.3%, seguida de cuatro o más horas por semana 38.9%, y una

proporción menor 14.9% afirmó trabajar una hora o más. más una semana algunos. semana. Finalmente, en cuanto a la intensidad con la que realizaban las actividades anteriores, se observó que un gran número de estudiantes indicaron moderada 49.7% y leve 36%, seguida de vigorosa 10,3% y baja 4%.

Tenemos otro estudio realizado por Ruiz M (52), en donde se valoró prácticas y actitudes con relación a la alimentación y se obtuvo que el 58.2% de estudiantes tienen actitudes regulares, el 23.5% actitudes positivas y el 18.2% actitudes negativas, con respecto a las prácticas sobre alimentación los resultados muestran que la mayoría de las personas tienen prácticas alimenticias positivas 54.7%, 12.4% tiene prácticas alimenticias regulares y el 32.9% tiene prácticas alimenticias negativas; estos resultados discrepan del nuestro debido a que más de la mitad de nuestros estudiantes presentaron actitudes positivas en relación a la alimentación y en cuanto a las prácticas alimenticias nuestro resultado fue mayoritariamente negativas. Finalmente tenemos el estudio de Rivas S, et al. (53), en donde la proporción de mujeres que demostraron actitudes y prácticas positivas sobre la alimentación fue superior en relación con los hombres 75.5% y 72.5%, respectivamente, estos resultados concuerdan parcialmente con el nuestro, en el cual se obtuvo actitudes positivas pero prácticas negativas en cuanto a la alimentación.

En nuestro estudio se evidencio que debido a las labores que ejercen los estudiantes como internos de medicina pasan la mayor parte del tiempo en movimiento, es decir, caminando y debido a que se encontró un nivel de actividad física superior a los 3000 MET-min/semana se clasificó al grupo en NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA ALTA, actividad física moderada 9 estudiantes 12.2% y ningún caso de actividad física baja, estos resultados coinciden en parte con los presentados por Mantilla S, (54) en el año 2007 realizado a 110 estudiantes donde el 52% obtuvo un promedio de 2943 METS-min/semana y se clasificaron en nivel alto, seguido de 28% en nivel medio y 20% en nivel de actividad física baja. Tenemos el estudio Andrés J, (55) que discrepa en su totalidad con el nuestro ya que presentó que el 96.4% de los internos tienen actividades físicas bajas y solamente el 1.8% moderadas y altas respectivamente.

Como futuros médicos y profesionales de la salud, los estudiantes internos de medicina de la U. Cuenca un papel protagónico en la prevención y tratamiento primario de enfermedades relacionadas con la alimentación y el ejercicio. Por lo que sus estilos de vida influirán en las actividades de trabajo profesional que realizan y en las recomendaciones que ofrecen a sus pacientes para incentivarlos a realizar cambios positivos que mejoren la salud.

## Capítulo VII

### Conclusiones

- Las características demográficas con mayor frecuencia son el sexo femenino con 59.5%, media de edad es 25.8 años 74.3% y estado civil soltero con un valor del 95.9%.
- Con respecto a la alimentación se encontró resultados positivos debido a que los estudiantes conocen las actitudes que deben llevar a cabo para una sana alimentación, por otro lado, las actitudes de enfoque a la actividad física fueron negativas debido a que no se realiza mayor esfuerzo en controlar y realizar ejercicios para mantener un peso adecuado.
- Las prácticas sobre alimentación fueron negativas.
- Con relación al tiempo y días en que los estudiantes internos se encuentran en movimiento por su jornada laboral obtuvimos como resultado que se encuentran en un nivel de actividad física Alta.

## Recomendaciones

- Los resultados expuestos en este estudio respaldan la necesidad de iniciar estrategias básicas de prevención con los estudiantes de medicina con el fin de combatir estos importantes problemas de salud.
- Es importante que los estudiantes internos de medicina de la Universidad de Cuenca cuenten con un chequeo básico y continuo en donde principalmente se evalúe sus prácticas sobre alimentación y actividad física diaria.
- Comunicar a las autoridades concernientes para que se puedan realizar acciones correctivas en los estudiantes que lo necesiten con el fin de mejorar su salud y bienestar.

### Referencias

1. Hernandez D, Moreno R, Linares , Murillo D. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 27 (1): 1-9. [Online].; 2021 [cited 2022 septiembre 15. Available from: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2021\\_1-art\\_3.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf).
2. Quiles J. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 25 (4): 1-60. [Online].; 2019 [cited 2022 septiembre 5. Available from: <https://www.renc.es/imagenes/noticias/NUTRICION%20COMUNITARIA%204-2019.pdf#page=44>.
3. Nieto I, Nieto D. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 23 (4): 1-20. [Online].; 2020 [cited 2022 septiembre 14. Available from: [https://www.researchgate.net/profile/Isaac-Nieto-Mendoza/publication/357458315\\_PERCEPCION\\_DE\\_LA\\_IMAGEN\\_CORPORAL\\_DE\\_UNIVERSITARIOS\\_BARRANQUILLEROS\\_EN\\_TIEMPOS\\_DE\\_COVID\\_19\\_A\\_TRAVES\\_DEL\\_BODY\\_SHAPE\\_QUESTIONNAIRE\\_BSQ/links/61cf117bd4500608167df810/PERCEPCION-DE](https://www.researchgate.net/profile/Isaac-Nieto-Mendoza/publication/357458315_PERCEPCION_DE_LA_IMAGEN_CORPORAL_DE_UNIVERSITARIOS_BARRANQUILLEROS_EN_TIEMPOS_DE_COVID_19_A_TRAVES_DEL_BODY_SHAPE_QUESTIONNAIRE_BSQ/links/61cf117bd4500608167df810/PERCEPCION-DE).
4. Diaz , Sierra N, Gómez D. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo 2(1):65-72. [Online].; 2019 [cited 2022 septiembre 7. Available from: <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/rncm.v2n1.061/185>.
5. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2020 [cited 2022 septiembre 2. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
6. Fuentes J, Canqui B, Mendoza I, Torres F. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 23 (1): 1-15. [Online].; 2019 [cited 2022 septiembre 13. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452019000100002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000100002).
7. Cuba J, Olivares B, Bernui I. Revista Anales Faceta Médica, 2 (3):1-10. [Online].; 2011 [cited 2022 septiembre 11. Available from: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v72n3/a09v72n3.pdf>.
8. Ayala N, Carbajal L, Huamán E. IX Simposio Jornada de Investigación. [Online].; 2018 [cited 2022 septiembre 12. Available from: [https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/documentacion/IX\\_SIMPOSIO\\_JORNADA\\_DE\\_INVESTIGACION.pdf#page=39](https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/documentacion/IX_SIMPOSIO_JORNADA_DE_INVESTIGACION.pdf#page=39).

9. Correa , Sánchez J, Montaluísa F. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas, 41 (1): 1-20. [Online].; 2016 [cited 2022 septiembre 8. Available from: [https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CIENCIAS\\_MEDICAS/article/view/1176/0](https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CIENCIAS_MEDICAS/article/view/1176/0).
10. Tábarez V. Revista de la Salud del CASMU, 2 (1): 1.10. [Online].; 2017 [cited 2022 septiembre 15. Available from: <https://casmu.com.uy/wp-content/uploads/2017/09/Trastornos-alimentarios-Que-son-como-tratarlos-y-prevenirlos-2016-04.pdf>.
11. Cruz , González , Ayala E, Vargas G. Rev Med Inst Mex, 53 (1):36-41. [Online].; 2015 [cited 2022 septiembre 10. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2015/ims151f.pdf>.
12. Encuesta de Salud y Nutrición. [Online].; 2014 [cited 2022 septiembre 10. Available from: [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/MSP\\_ENSANUT-ECU\\_06-10-2014.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf).
13. Pereira J, Salas M. Revista EDUCARE, 21 (3): 229-251. [Online].; 2011 [cited 2021 septiembre 9. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/1941/194154512011/html/>.
14. Jácome , Meza A, Cabrera M. Rev CES Med, 33(2): 78-87. [Online].; 2019 [cited 2022 septiembre 7. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v33n2/0120-8705-cesm-33-02-78.pdf>.
15. Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018- 2025. [Online].; 2018 [cited 2022 septiembre 7. Available from: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>.
16. Bermudez J, Cáceres. Revista Ciencia y Tecnología, 15 (1). [Online].; 2014 [cited 2022 septiembre 4. Available from: <https://www.camjol.info/index.php/RCT/article/view/2167/1961>.
17. García D, García G, Tapiero Y, Ramos D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes universitarios. Revista hacia la Promoción de la Salud. 2012 May; 17(2): p. 169-185.
18. Irazusta A. Hábitos de vida de los estudiantes de enfermería. UPV/EHU, Escuela de Enfermería; 2005.
19. Meza E, Ovelar P. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud, 20(1):46-52. [Online].; 2022 [cited 2022 septiembre 10. Available from: <https://revistascientificas.una.py/index.php/RIIC/article/view/2451/2265>.

20. Mora S, Moreno C. Revista Repertorio de Medicina y Cirugía, 25 (1): 1-10. [Online].; 2016 [cited 2022 septiembre 5. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0121737216000066>.
21. Asqah MIA. Saudi Med J, 41 (12): 1-5. [Online].; 2020 [cited 2022 septiembre 9. Available from: <chrome-extension://dagcmkpagjlhakfdhnbomgmjdpkdklff/enhanced-reader.html?openApp&pdf=https%3A%2F%2Fsmj.org.sa%2Fcontent%2Fsmj%2F41%2F12%2F1359.full.pdf>.
22. Naval O, Fernandez A, Barros C. Revista Enfermería Clínica, 29 (5): 280-290. [Online].; 2019 [cited 2022 septiembre 13. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862118300810>.
23. Arguello A, Cruz G. Revista de Atención Familiar, 24 (4): -10. [Online].; 2017 [cited 2022 septiembre 5. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-familiar-223-articulo-autorregulacion-habitos-alimenticios-medicos-residentes-S1405887117300561>.
24. Manual de Nutrición y Dietética. [Online].; 2018 [cited 2022 septiembre 12. Available from: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-10-cap-14-alimentos-2018.pdf>.
25. Barbosa S, Urrea. Revista de Ciencias Sociales, 25 (1): 1-20. [Online].; 2018 [cited 2022 septiembre 9. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>.
26. Serón P, Muñoz S, Lanas F. Rev Med Chile, 138 (1): 1232-1239. [Online].; 2010 [cited 2022 septiembre 5. Available from: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v138n10/art%2004.pdf>.
27. Rodriguez G. Repositorio Universidad de Chile. [Online].; 2018 [cited 2022 noviembre 15. Available from: <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/178814/Determinacion-de-los-conocimientos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
28. Alayo M, Bambarén E, Gheile M, Magill F, Sueiro R, Valdivieso M, et al. Guía para Universidades Saludables. In.; 2006. p. 43-49.
29. Hospinal L, Alania R. Revista Peruana de Ciencias de la Salud, 2(1):1-10. [Online].; 2020 [cited 2022 noviembre 15. Available from: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/229e/57>.
30. Martinez A, Pedrón C. Conceptos Básicos en Alimentación. [Online].; 2016 [cited 2023 07 20. Available from: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>.



31. Mata C. MALNUTRICIÓN, DESNUTRICIÓN Y SOBREALIMENTACIÓN. REV. MÉD. ROSARIO. 2008; 75: p. 17-20.
32. Gattas V. Apunte Dietoterapia Vivien Gattas. In Apunte Dietoterapia Vivien Gattas.; 2017.
33. Serra J, Begur C. PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD. In.: Paidotribo; 2004. p. 20-45.
34. Becerra S. Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. Revista de Psicología. 2013; 31(2).
35. Bastías E, Stiepovich J. UNA REVISIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS IBEROAMERICANOS. Cienc. enferm. 2014; 20(2).
36. Veny B. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. Tesis Doctoral. ; 2020.
37. Rodriguez H, Restrepo L, Deossa G. "Cuestionario de conocimientos, actitudes y prácticas nutricionales de estudiantes universitarios". Perspect Nutr Humana. 2015; 17(1): p. 36-54.
38. Carrera Y. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). Revista Enfermería del Trabajo. 2017; 7(11): p. 49-54.
39. Delgado M, Tercedor P, Soto V. Guías para el Procesamiento de Datos y Análisis del Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) Versiones Corta y Larga. raducción de la Guía para el procesamiento de datos y análisis del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ). Versiones corta y larga. Universidad de Granada, GRUPO CTS 545 Actividad física, deporte y ergonomía para la calidad de vida; 2005.
40. Estilos de Vida Saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil. Licenciatura. Guayaquil: Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Médicas; 2015.
41. Pierre J, Grados P, Regalado K, Luna C, Sierra G, Díaz M, et al. Prevalencia y factores del trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de medicina humana del Perú en el contexto de la pandemia de covid-19: estudio multicéntrico. Revista Colombiana de Psiquiatría. 2022.
42. Escolar M, Martinez M, Medina M, González M, Mercado E, Lara F. Variables sociodemográficas e índice de masa corporal asociadas al riesgo de trastornos alimentarios en universitarios españoles. EUR. J. Investig. Psicología de la Salud Educ. 2023; 13: p. 595-612.

43. Martínez L, Fernández T, Molina A, Ayán C, Bueno A, Capelo R, et al. Prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en universitarios españoles y factores asociados: proyecto uniHcos. *Nutrición Hospital*. 2014; 30(4): p. 927-934.
44. Iyer S, Shriram V. Prevalence of Eating Disorders and Its Associated Risk Factors in Students of a Medical College Hospital in South India. *Cureus*. 2021 Jan; 13(1).
45. Pengpid S, Peltzer C. Riesgo de actitudes alimentarias desordenadas y su relación con la salud mental entre estudiantes universitarios de la ASEAN. *Trastornos de la Alimentación y del Peso - Estudios sobre Anorexia, Bulimia y Obesidad*. 2018; 23: p. 349–355.
46. Castelao O, Blanco A, Meseguer C, Thuissard I, Cerda B, Larrosa M. Estilo de vida y riesgo de trastorno alimentario atípico en estudiantes universitarios: realidad versus percepción. *Enfermería Clínica*. 2019; 29(5): p. 280-290.
47. Ponce C, Turpo K, Salazar C, Luigui V, Carhuancho J, Taype Á. Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una universidad de Perú. *Rev.cub. salud pública*. 2017; 43(4).
48. Chan Y, Lourdes A, Yun W, Ashraful M, Ting Tong W. Eating Disorder Among Malaysian University Students and Its Associated Factors. *Sage Journals Home*. 2020 Aug; 37(6): p. 7.
49. Tetiana R, Pelly F, Slater G, Martín L. Eating attitudes and behaviours of students enrolled in undergraduate nutrition and dietetics degrees. *Nutr Diet*. 2017 Sep; 74(4): p. 381-387.
50. Herrera A. Conocimiento, actitudes y prácticas sobre nutrición clínica en los médicos Residentes de los postgrados de Pediatría y Medicina Interna del Hospital General San Juan de Dios. Guatemala. Marzo - abril 2013. Guatemala: UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR; 2013. Report No.: TESIS DE GRADO.
51. López E, Calabuig F, Pérez C. RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y EL CONSUMO Y ACTITUD HACIA LAS DROGAS EN UN INSTITUTO VALENCIANO. Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir, Facultad de Ciencias de la Educación, Universitat de València; 2013.
52. Ruiz M. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en estudiantes de Callao 2018. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en

- Nutrición. Universidad Nacional Federico Villareal, Facultad de Medicina "Hipólito Unanue"; 2018.
53. Rivas S, Saintila J, Rodríguez M, Calizaya Milla Y, Aliaga D. Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en estudiantes peruanos: un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 2021 Nov; 25(2).
54. Mantilla S. Actividad Física, calidad de vida y otros comportamientos de salud en estudiantes universitarios. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia, Departamento de Fisioterapia; 2007.
55. Andrés J. Nivel de actividad física en los internos de medicina del Hospital Nacional Sergio E. Bernales – 2014. Título Profesional de Médico Cirujano. Universidad Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina; 2014.

## Anexos

### Anexo A

#### Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Edad	Años cumplidos desde el nacimiento	Temporal	Cedula	De 20-24 años De 25-29 años De 30-34 años
Sexo	Condición biológica que define el género.	Fenotípica	Cédula	Masculino Femenino
Estado Civil	Situación legal de Estado Civil	Legal	Cedula	Soltero Casado Viudo Divorciado Unión Libre
Actitudes sobre alimentación y actividad física	formas de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo	Subjetiva	Encuesta	actitud positiva y actitud negativa
Prácticas sobre alimentación y actividad física	aplicación de los conocimientos adquiridos	Subjetiva	Encuesta	anotación es de observación directa
Prácticas sobre Actividad Física	Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que dan lugar al gasto energético	Conductas	Horas a la semana que se practica actividad física	Alto Moderado Bajo

## Anexo B

### Formularios

**Universidad de Cuenca**  
**Facultad de Ciencias Médicas**

**Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en estudiantes internos de Medicina de la Universidad de Cuenca de la corte Mayo/2022 – Abril/2023.**

### 1. Características demográficas

Edad:

Sexo:

Estado Civil:

### 2. Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física

#### 2.1 ACTITUDES SOBRE ALIMENTACIÓN

**SI NO**

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 1. ¿Cree que mantener un horario regular contribuye a mantener una buena salud?              |  |  |
| 2. ¿Cree que el consumo de alcohol afecta su peso corporal?                                  |  |  |
| 3. ¿Cree que el consumo de gaseosas es un hábito poco saludable que afecta su peso corporal? |  |  |
| 4. ¿Cree que las comidas rápidas y fritos son hábitos de consumo poco saludable?             |  |  |
| 5. ¿Cree que el consumo de 8 vasos de agua al día es un hábito saludable?                    |  |  |

#### 2.2 ACTITUDES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

**SI NO**

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 6. ¿Sabe cuál es la recomendación de actividad física en veces por semana para mantener una buena salud? |  |  |
| 7. ¿Realiza chequeos de su peso?   |  |  |
| 8. ¿Realiza algún tipo de ejercicio?   |  |  |
| 9. ¿Realiza algún tipo de control para mantener su peso?   |  |  |
| 10. ¿Cree que existen productos que ayudan a rebajar peso rápidamente sin dietas ni ejercicio?           |  |  |

#### 2.3 PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN

**SI NO**

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 11. ¿Realiza dieta auto prescrita?  |  |  |
| 12. ¿Ha recibido orientación sobre la importancia de mantener un peso adecuado? |  |  |
| 13. ¿Realiza dieta recomendada por personal médico?                             |  |  |
| 14. ¿Compra productos publicitados para rebajar de peso?                        |  |  |

### 3. CUESTIONARIO IPAQ, PRÁCTICAS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

1a. En los últimos 7 días, ¿cuántos días ha realizado actividad física **vigorosa** como levantar pesos pesados, cavar, trabajo intenso en la construcción, clases de aeróbic o similar o bicicleta a ritmo rápido?

Piense *sólo* en aquella actividad física que duró como mínimo 10 minutos.

Días a la semana ⇒

O bien

Ningún día a la semana. minutos

1b. En total, ¿cuánto tiempo suele estar haciendo actividad física vigorosa en uno de estos días?

Horas  Minutos

2a. De nuevo, piense *sólo* en aquella actividad física que duró como mínimo 10 minutos. En los últimos 7 días, ¿cuántos días ha realizado actividad física **moderada** como transportar pesos ligeros, bicicleta a ritmo regular, dobles de tenis?. No tenga en cuenta el caminar.

Días a la semana

Ningún día a la semana

2b. En total, ¿cuánto tiempo suele estar haciendo actividad física moderada en uno de estos días?

Horas  Minutos

3a. En los últimos 7 días, ¿cuántos días ha **gaminado** al menos 10 minutos?. Cuente si camina en su trabajo y en casa, para ir de un sitio a otro y si camina en su tiempo de ocio, como deporte, o para hacer ejercicio o para pasar el tiempo.

Días a la semana

O bien

Ningún día a la semana

3b. En total, ¿cuánto tiempo suele estar caminando en uno de estos días?

Horas  Minutos

La última pregunta se refiere al tiempo que está **sentado** en los días laborables en el trabajo, en casa, mientras asiste a clase, y en su tiempo libre. Cuente el tiempo que está sentado en el despacho, de visita en casa de amigos, leyendo cuando viaja en autobús o sentado o tumbado viendo la televisión.

4. En los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo en total ha estado **sentado** en un día laborable?

Horas  Minutos

Aquí se acaba el cuestionario, muchas gracias por participar

## Anexo C

### Consentimiento Informado

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación:

“Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en estudiantes internos de Medicina de la Universidad de Cuenca de la corte Mayo 2022- Abril 2023”

Datos del equipo de investigación: *(puede agregar las filas necesarias)*

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigadores	KEVIN EDUARDO MACIAS NARVAEZ.	0706423209	Universidad de Cuenca
	JORGE FRANCISCO LUNA PATIÑO	0105171870	

<p><b>¿De qué se trata este documento?</b> <i>(Realice una breve presentación y explique el contenido del consentimiento informado). Se incluye un ejemplo que puede modificar</i></p>
<p>Usted está invitado(a) a participar en este estudio sobre “Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en estudiantes internos de Medicina de la Universidad de Cuenca de la corte Mayo 2022- Abril 2023 ”. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explica los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.</p>
<p><b>Introducción</b></p>
<p>Se desconoce los hábitos alimenticios y la práctica de actividad física en los internos de medicina de la Universidad de Cuenca, tampoco se ha evaluado la prevalencia de enfermedades relacionadas con los malos hábitos alimenticios en los estudiantes que debido a la exigencia de la carrera suelen adoptar inadecuados hábitos de vida.</p>
<p><b>Objetivo del estudio</b></p>
<p>Determinar las actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en estudiantes internos de Medicina de la Universidad de Cuenca de la corte mayo 2022- abril 2023</p>
<p><b>Descripción de los procedimientos</b></p>
<p>La recolección de la información será mediante encuestas, se le entregará 1 formulario donde constaran datos sobre el tipo de alimentos consumidos, además se aplicará un instrumento para medir la actividad física; en los niveles: baja, media, alta. Además, se tomará medidas como peso y talla para calcular el IMC.</p>
<p><b>Riesgos y beneficios</b></p>
<p>El riesgo de exposición es mínimo para usted por participar en el estudio y el beneficio será conocer los hábitos alimenticios, el nivel de actividad física, además de evaluar si existe sobrepeso en los estudiantes.</p>

<b>Otras opciones si no participa en el estudio</b>
No aplica

<b>Derechos de los participantes</b> <i>(debe leerse todos los derechos a los participantes)</i>
<p>Usted tiene derecho a:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Recibir la información del estudio de forma clara;</li> <li>2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;</li> <li>3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;</li> <li>4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;</li> <li>5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento.</li> <li>6) El respeto de su anonimato (confidencialidad);</li> <li>7) Que se respete su intimidad (privacidad);</li> <li>8) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;</li> <li>9) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;</li> <li>10) Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede;</li> <li>11) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;</li> <li>12) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.</li> </ol>
<b>Manejo del material biológico recolectado</b> <i>(si aplica)</i>
No Aplica
<b>Información de contacto</b>
Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame a los siguientes teléfonos

<b>Consentimiento informado</b> <i>(Es responsabilidad del investigador verificar que los participantes tengan un nivel de comprensión lectora adecuado para entender este documento. En caso de que no lo tuvieren el documento debe ser leído y explicado frente a un testigo, que corroborará con su firma que lo que se dice de manera oral es lo mismo que dice el documento escrito)</i>
Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

_____ Nombres completos del/a participante	_____ Firma del/a participante	_____ Fecha
_____ Nombres completos del testigo <i>(si aplica)</i>	_____ Firma del testigo	_____ Fecha
_____ Nombres completos del/a investigador/a	_____ Firma del/a investigador/a	_____ Fecha