

Recibido: 24.06.2019 | Aceptado: 18.09.2019

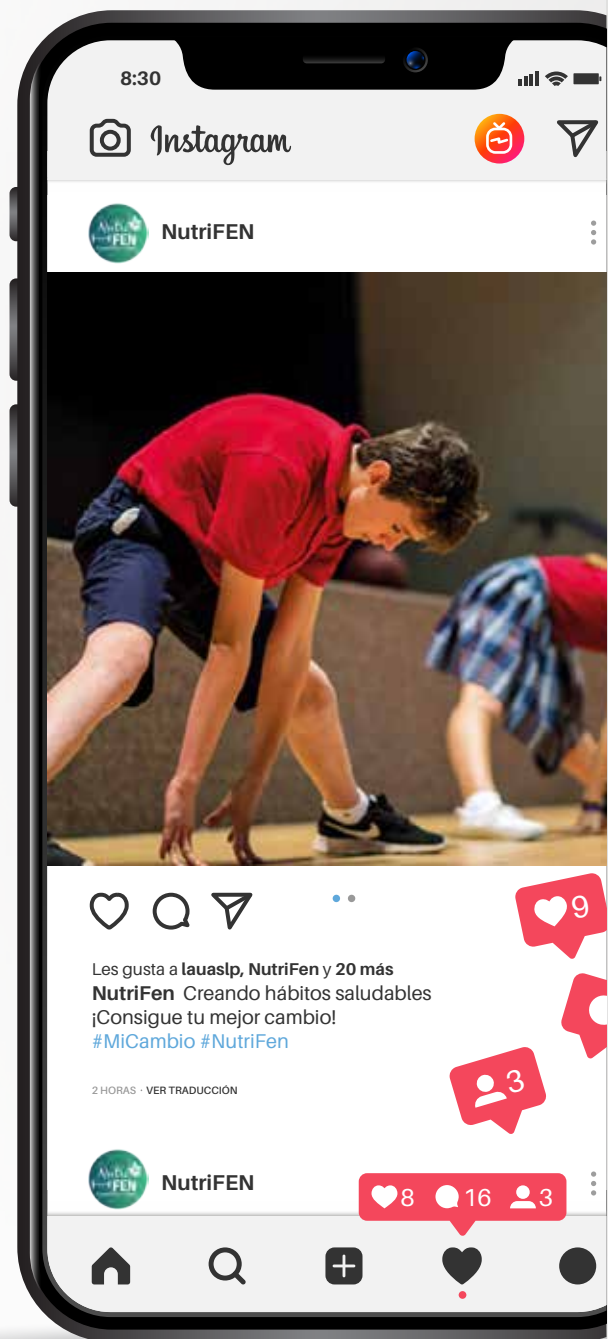
Palabras clave: Actividad física, consumo de agua, redes sociales, selección de alimentos y universitarios.

Las redes sociales mejoran el estilo de vida universitaria

REBECA AIMEE JUÁREZ GARZA
aimee16.juarez@gmail.com

KARINA BALDERAS FIGUEROA
MARIANA GUADALUPE SAUCEDA LARA
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRICIÓN, UASLP

Los estudiantes universitarios suelen tener un estilo de vida poco adecuado, ya que generalmente su dieta no cubre las necesidades nutricionales correspondientes; consumen alimentos con bajo índice nutricional, bebidas azucaradas y una ingesta deficiente de agua. Además, no realizan actividad física regular, por ello, el paso por la universidad se asocia con un estilo de vida poco saludable que aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas, que son prevenibles en gran medida, ya que los factores de riesgo son modificables.



Una de las estrategias que motiva a los universitarios a adoptar un estilo de vida saludable son las redes sociales, las cuales se han convertido en una herramienta para recibir orientación alimentaria, siempre y cuando la información esté basada en evidencia científica.

Se ha demostrado que los jóvenes que realizan algún tipo de actividad recreativa presentan estados de ánimo más alegres y su nivel de estrés es menor al que llegan a padecer debido a una sobrecarga académica. Además, una adecuada alimentación e hidratación contribuye a un mejor desempeño académico y a la prevención de enfermedades crónicas degenerativas (Sánchez, 2015).



Imagen 2.
Cuenta oficial de NutriFEN en Instagram

Desde esta perspectiva se llevó a cabo el piloto de una intervención de nutrición y ejercicio físico en estudiantes universitarios voluntarios de la Facultad de Ciencias de la UASLP de marzo a abril de 2019 (un mes), con el objetivo de implementar estrategias efectivas de orientación alimentaria y acondicionamiento físico para atenuar los factores condicionantes de estilos de vida inadecuados en este grupo de la población. Previamente se les realizaron mediciones antropométricas y de composición corporal y se les solicitó que contestaran cuestionarios sobre sus conocimientos en nutrición y hábitos alimenticios.

La intervención, denominada Reto NutriFEN, que imparte la Facultad de Enfermería y Nutrición (FEN), fue diseñada e implementada por estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de octavo semestre y consistió en tres estrategias:

a) Clases presenciales. Sobre temas como lectura de etiquetas, prevención de enfermedades, importancia

en el consumo de agua simple y contenido de azúcar en bebidas.

b) Red social. La información se difundió por medio de infografías en Instagram. Se solicitó a los participantes que publicaran en esa red los cambios de hábitos que iban adquiriendo a lo largo de ésta en cuanto a los tres temas principales de la intervención. Se les dio seguimiento a sus publicaciones realizadas y se les hacían comentarios positivos sobre sus acciones para mantenerlos motivados.

c) Sesiones de ejercicio físico. Se trabajó en conjunto con un especialista en educación física para los ejercicios de acondicionamiento en los que se midió flexibilidad, resistencia y fuerza muscular. Las pruebas se realizaron al inicio y al final de la intervención y consistieron en un calentamiento de 10 minutos de flexibilidad en brazos y piernas y trote ligero; posteriormente, se solicitó a los participantes que realizaran el

Actividad física	Consumo de agua	Selección de alimentos
Evaluación inicial de acondicionamiento físico (cantidad de lagartijas, abdominales y sentadillas que podían realizar en 1 minuto). Mejora de flexibilidad y resistencia Mejora de la fuerza muscular Pasos para realizar ejercicio Estado de ánimo y concentración en el ejercicio Fortalecimiento en peso muerto Evaluación final de acondicionamiento físico (cantidad de lagartijas, abdominales y sentadillas que podían realizar en 1 minuto)	Importancia en el consumo de agua simple Contenido de azúcar en bebidas comerciales	Selección de alimentos adecuados (actividad tipo rompecabezas) Taller de lectura de etiquetas

Tabla 1.
Contenido de las clases e información compartida en Instagram

Tabla 1.
Cambios en la composición corporal de los participantes al inicio y al final de la intervención

Variable	n*	Promedio dato inicial	Promedio dato final
Peso	14	67.24	64.97
IMC	14	23.93	23.34
Porcentaje de grasa corporal	14	26.72	23.92
Kilogramos de masa muscular	14	47.08	47.23
Porcentaje de agua corporal	14	54.15	55.93

*n: Tamaño de la población



Imagen 3.
Pruebas de acondicionamiento físico prescritas por el especialista en educación física.



Imagen 4.
Pruebas de acondicionamiento físico

Tabla 2.
Pruebas iniciales y finales de acondicionamiento físico

Variable (número de:)	n*	Evaluación inicial	Evaluación final	p
Sentadillas	11	43.2	49.6	0.103
Abdominales	11	33.2	36.6	0.453
Flexiones	11	32.6	34.4	0.571

p= Cuando P es <.05, significa que los cambios fueron relevantes.

máximo número posible de sentadillas, abdominales y flexiones de brazos durante un minuto.

En cuanto a las sesiones, tenían una duración de una hora: 10 minutos de calentamiento, 20 minutos de ejercicios de resistencia, 10 minutos de

ejercicios para aumentar fuerza y 10 minutos de calentamiento final.

En la tabla 1 se registran los resultados de la intervención; hubo cambios positivos en la composición corporal de los participantes, que incluyó pérdida de peso, disminución en el índice de

masa corporal (IMC) y en el porcentaje de grasa corporal, así como aumento de masa muscular y porcentaje de agua corporal.

En cuanto a las sesiones de ejercicio físico, se observaron cambios significativos en la prueba de acondicionamiento, como muestra la tabla 2, en el número de sentadillas ($p= 0.103$), de abdominales ($p= 0.453$) y de flexiones ($p= 0.51$), ya que la mayoría de los estudiantes mejoró en las pruebas de cada ejercicio.

En la selección de alimentos, pudo observarse que un mayor número de personas tomaron conciencia del tipo que deben evitar consumir. Del total de participantes en la evaluación inicial, siete tenían conocimiento de que la grasa poliinsaturada era el tipo de grasa que debería limitarse en cuanto al consumo. Al término de la intervención, este conocimiento fue modificado debido a que cuatro de estas personas cambiaron de parecer según el tipo de grasa, de poliinsaturada a saturada. Este cambio resulta importante, porque a los estudiantes se les explicó que al evitar el consumo de grasas saturadas, disminuiría el riesgo de presentar enfermedades que afectan al corazón y la circulación sanguínea.

Respecto al consumo de agua, se identificó que 50 por ciento de estudiantes que refirieron consumirla sólo de cuatro a seis días por semana, 40.9 por ciento incrementó su consumo a tres o más veces los siete días de la semana. Al final de la intervención, del total de participantes, 78.8 por ciento logró un consumo de agua de tres o



Imagen 5.
Ganadores, estudiantes, asesores y coordinadoras del reto NutriFEN

más veces al día al finalizar la intervención, lo que se traduce en un aumento de 28.8 por ciento.

Las intervenciones de nutrición mediante pláticas, talleres y seguimiento por redes sociales, que emitan recomendaciones o consejos nutricionales, resolución de dudas directamente al estudiante y asesoría nutricional parecen ser beneficiosas para fomentar un estilo saludable de vida en los estudiantes universitarios, en tanto a hábitos alimenticios y cambios antropométricos y corporales, ya que en nuestra experiencia se tuvo interés, una buena interacción con los participantes y apego a los consejos nutricionales que se subían; asimismo, se respondían dudas acerca de las sesiones presenciales o las infografías mediante mensaje privado. Se logró obtener 125 seguidores, con quienes gracias a esta red social, hubo un mayor vínculo y una correcta comunicación. Se considera necesario ampliar el periodo de tiempo

po a un mínimo de seis meses, siendo éste lo ideal para lograr un cambio de conducta según lo descrito en el Modelo Transteórico, así como seguir fomentando estrategias de intervención que contribuyan a seguir modificando el estilo de vida de los estudiantes universitarios con el fin de prevenir enfermedades crónico degenerativas en dicha población. **UP**

Agradecimientos

Las autoras agradecen a Ana Gabriela Palos Lucio, profesora investigadora, de la FEN por su asesoría y apoyo en la implementación de este proyecto; al profesor investigador Darío Gaytán, también de la FEN, por su asesoría en el análisis estadístico de los datos; al educador en física, Armando Emmanuel Loredó Méndez, por el apoyo en la impartición de las sesiones de ejercicio; y a Nancy Liñán Hernández, coordinadora de tutorías, por su apoyo y apertura para realizar el proyecto en la Facultad de Ciencias.



REBECA AIMEE JUÁREZ GARZA

Es estudiante de la Facultad de Enfermería y Nutrición de la UASLP. Actualmente realiza el Servicio Social en el Hospital General Zona No. 2 y desarrolla un protocolo de investigación titulado "Estrategias de intervención para mejorar el estilo de vida en el personal de enfermería del Hospital General de Zona c/MF No.2".



Referencias bibliográficas:

- Sánchez, M. A. O. y Luna, E. D. B. (2015). "Hábitos de vida saludable en la población universitaria", *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), pp. 1910-1919. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003
- Becerra, B. (2018) "Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable". *Revista de la Facultad de Medicina*, 3, pp. 453-457.
- Chung, C. F, Agapie, E., Schroeder, J., Mishra, S., Fogarty, J., Munson S. A. (2017) "When Personal Tracking Becomes Social: Examining the Use of Instagram for Healthy Eating". *Proceedings of the Sicel Conference on Humans Factors in Computing Systems Conference*, pp. 1674-1687
- Al-Eisa, E., Alrushud, A., Alghadir, A., Anwer, S., Al-Harbi, B., Al-Sughaier, N. I. (2016) Effect of Motivation by "Instagram" on Adherence to Physical Activity among Female College Students. *Biomedical Research International*, 16, pp. 1-6.
- Chia-Fang, C. (2017). When Personal Tracking Becomes Social: Examining the Use of Instagram for Healthy Eating. *Social Computing and Health*, pp. 6-11.