

## ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN JÓVENES ESCOLARES

Verónica Morales García, Oswaldo Ceballos Gurrola, Rosa Elena Medina Rodríguez, Gerardo García Cárdenas y Miguel Ángel Regino Moreno.

Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León

### RESUMEN

En la actualidad, la adolescencia se caracteriza por ser un período de transición en la cual se muestran cambios biológicos, físicos y emocionales, en esta etapa se presentan cambios en su estilo de vida y en el consumo de los alimentos, así como dietas mal balanceadas. El diseño del estudio es de tipo transversal, el universo analizado fue de estudiantes de la preparatoria número 9 de la UANL, integrada 1776 alumnos de 1er ingreso, del cual se obtuvo una muestra de 449 con un margen de error del  $\pm 4\%$  y un nivel de confianza del 95% utilizando el programa de cálculo de muestra. Posteriormente se seleccionaron aleatoriamente. La participación fue equitativa, es decir la mitad 247 hombres y 247 mujeres, con un rango de edad de participación de 14 a 18 años. Se utilizó el cuestionario "Alimentación Saludable, Vida Activa: Encuesta de la Nutrición y la Actividad Física de Jóvenes" de LiveWell Colorado. El análisis estadístico empleado fue descriptivo, siguiendo el orden de la encuesta, los valores obtenidos fueron frecuencias y porcentajes de cada pregunta.

*Palabras clave:* Adolescencia, Nutrición, Alimentación, Actividad física

### INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la adolescencia se caracteriza por ser un período de transición en la cual se muestran cambios biológicos, físicos y emocionales, en esta etapa se presentan cambios en su estilo de vida y en el consumo de los alimentos, en la cual se tiene una tendencia a saltarse comidas, y se tiende a ingerir un alto consumo de comida rápida y de productos chatarra (que son ricos en grasas saturadas) así como dietas mal balanceadas.

Por lo tanto este período requiere un aumento en la demanda de nutrientes por la etapa de crecimiento y cambios físicos, lo que puede llevar a una situación

## **ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA UANL**

**Leticia Ceballos Gurrola, Rosa Elena Medina Rodríguez, Oswaldo Ceballos  
Gurrola, Mireya Medina Villanueva y Alberto Garrido Esquivel.**

Facultad de Organización Deportiva.

Universidad Autónoma de Nuevo León.

### **RESUMEN**

El propósito del estudio es, valorar la actividad física orientada hacia la calidad de vida del personal docente de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), así como conocer las oportunidades y dificultades para la práctica de la actividad física y comparar los factores de actividad física y calidad de vida: funcionalidad física, rol físico, funcionalidad social, vitalidad, alimentación, consumo de sustancias, actitudes y ejercicio físico por género, nivel de estudios y tipo de contrato.

Los resultados obtenidos en el estudio, nos proporcionan un diagnóstico de los factores asociados a la práctica de la actividad física y calidad de vida del personal docente de la UANL. La vitalidad, alimentación y ejercicio físico son los índices o factores que obtuvieron una mejor puntuación. La funcionalidad física y el ejercicio físico fueron los índices que mostraron diferencias significativas a favor de los hombres respecto a las mujeres. Independientemente del nivel académico o de tipo de contrato, no se encontraron diferencias significativas en los índices de actividad física y calidad de vida, y composición corporal entre hombres y mujeres.

*Palabras clave:* Actividad física, calidad de vida, profesores

### **INTRODUCCIÓN**

En la actualidad, uno de los problemas en el quehacer diario de las actividades programadas, es la falta de actividad física, puesto que las obligaciones no dejan espacio para poder llevar a cabo la práctica deportiva; por consiguiente debemos aprovechar cualquier situación cotidiana que nos permita estar más tiempo en movimiento.