

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD MAYOR, REAL Y PONTIFICIA DE SAN FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA

DIETARY HABITS AND SEDENTARY LIFE IN STUDENTS OF THE UNIVERSITY MAYOR,
REAL Y PONTIFICIA DE SAN FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA

Soruco L. Jhanel D.¹, Ventura R. Ana B. ¹ Rodriguez V. Jhennifer J.¹, Torrez C. Josselyn B.¹, Tico
T. Ilenia ¹, Seña P. Gabriela N. ¹, Sanchez R. Marlene¹

*1. Universidad Mayor, Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca, Facultad de Ciencias
Química Farmacéuticas y Bioquímicas, Instituto Experimental de Biología "Dr. Luis Adam Briançon"*

jhaneldayansorucolopez@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3863-3936>

Recibido en 02 de septiembre 2024
Aceptado en 13 de septiembre 2024

Resumen:

Introducción: Los hábitos alimenticios y el sedentarismo en los universitarios están interrelacionados y son determinantes críticos para su salud. Los universitarios a menudo adoptan dietas desequilibradas, debido a la falta de tiempo y la necesidad de comer fuera de casa. **Objetivo:** Identificar los hábitos alimenticios y sedentarismo en estudiantes universitarios de la Universidad Mayor, Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca. **Materiales y métodos:** Se desarrolló un estudio observacional, analítico y de corte transversal, para la recolección de la información, se realizó una encuesta con dos dimensiones una para la determinación de hábitos alimenticios y otra para sedentarismo, con una muestra aleatoria simple de 466 estudiantes universitarios. **Resultados:** Los datos obtenidos indican que los universitarios con un 66,22% tienen malos hábitos alimenticios y son sedentarios, del sexo femenino con un 17,21% tienen más malos hábitos alimenticios que los sexos masculinos con 14,41%, los estudiantes que son de otros departamentos con un 21,43% tienen más malos hábitos alimenticios que los de Sucre, el 47,13% del sexo femenino son estudiantes más sedentarios que los del sexo masculino. Se trabajó con un error máximo aceptable de 5%. **Conclusiones:** Los estudiantes universitarios presentan malos hábitos alimenticios, especialmente entre las mujeres, quienes también son más sedentarias. Además, los estudiantes de otros departamentos muestran malos hábitos en comparación con los de Sucre. En general los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios no son adecuados.

Palabras clave:

Hábitos Alimenticios, Estudiante Universitario, Sedentarismo.

Abstract:

Introduction: The eating habits and sedentary lifestyle of university students are interrelated and are critical determinants for their health. University students often adopt unbalanced diets, due to lack of time and the need to eat away from home. **Objective:** Identify the eating habits and sedentary lifestyle in university students at the Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca. **Materials and methods:** An observational, analytical and cross-sectional study was developed, to collect information, a survey with two dimensions was carried out, one for determining eating habits and the other for sedentary lifestyle, with a simple random sample of 466 students. university students. **Results:** The data obtained indicate that university students with 66.22% have bad eating habits and are sedentary, females with 17.21% have more bad eating habits than males with 14.41%, students who They are from other departments with 21.43% having more bad eating habits than those from Sucre, 47.13% of female students are more sedentary than male students. Work was carried out with a maximum acceptable error of 5%. **Conclusions:** University students have poor eating habits, especially among women, who are also more sedentary. In addition, students from other departments show bad habits compared to those from Sucre. In general, the eating habits of university students are not appropriate.

Key Words:

Eating Habits, University Student, Sedentary Lifestyle