



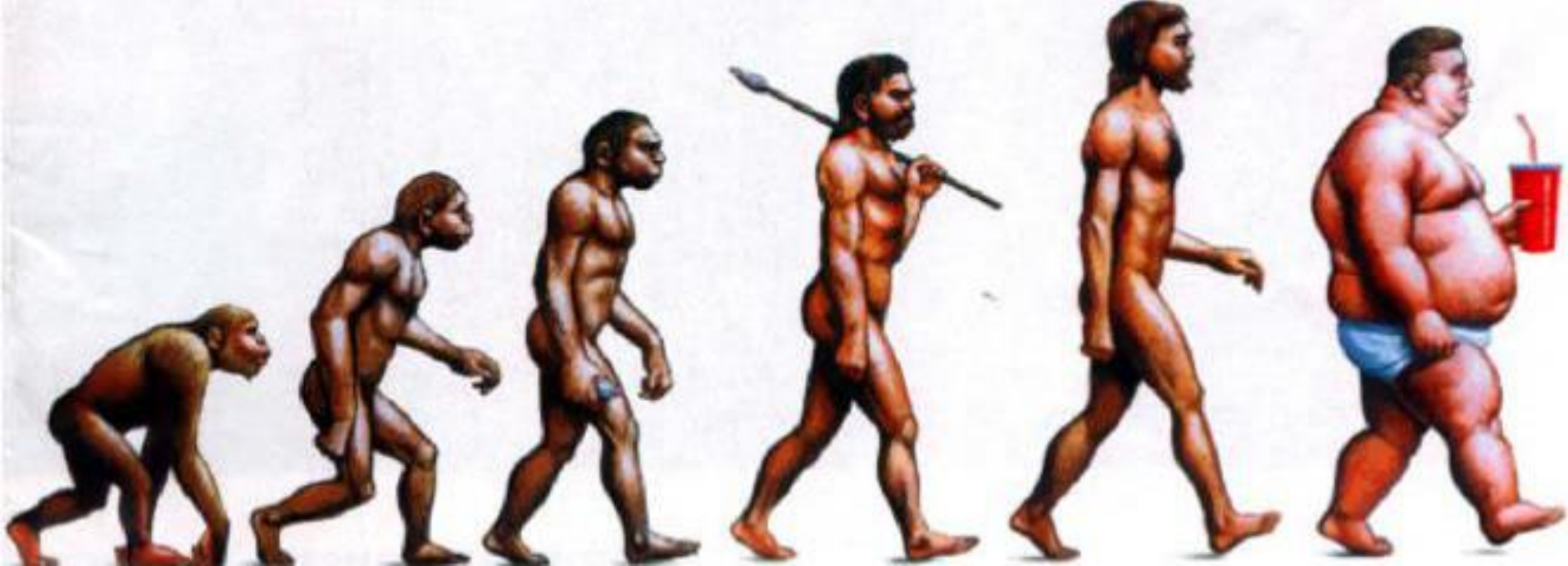
Actividad física y otros hábitos de vida de estudiantes de Medicina de la Universidad de Costa Rica

Sergio Jiménez Morgan, Lic.

Escuela de Medicina, Universidad de Costa Rica

Jessenia Hernández Elizondo, Ph.D.

Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica



ENTRE 1980 y 2013

- ✓ Obesidad y sobrepeso combinados aumentaron 27.5 % en personas adultas, y 47.1 % en niñas y niños
- ✓ 851 millones a 2.1 billones de personas

	Men ≥ 20 years		Women ≥ 20 years	
	Overweight and obese	Obese	Overweight and obese	Obese
(Continued from previous)				
Costa Rica	55.2 (52.5–58.2)	15.4 (13.7–17.1)	66.5 (63.6–69.2)	28.8 (26.1–31.7)
El Salvador	35.7 (33.0–38.4)	6.2 (5.5–7.0)	71.0 (68.7–73.1)	33.0 (30.3–35.5)
Guatemala	41.4 (38.8–44.0)	9.4 (8.4–10.4)	54.5 (51.8–57.2)	19.1 (17.1–21.1)
Honduras	35.9 (33.3–38.6)	5.6 (4.9–6.3)	66.0 (64.0–67.9)	30.0 (27.9–32.0)
Mexico	66.8 (64.9–68.6)	20.6 (18.9–22.5)	71.4 (69.5–73.2)	32.7 (30.6–35.0)
Nicaragua	43.0 (40.3–45.8)	10.3 (9.2–11.6)	67.6 (65.3–69.9)	30.8 (28.3–33.4)
Panama	21.4 (19.5–23.5)	10.9 (9.7–12.2)	30.9 (28.4–33.5)	19.4 (17.4–21.4)
Venezuela	48.7 (45.7–51.5)	13.4 (12.0–14.9)	58.4 (55.6–61.4)	23.0 (20.8–25.4)





“NO HAY MÁS QUE UNA EDUCACIÓN, Y ES EL EJEMPLO”.

G. Mahler



- ✓ **ROL COMO MODELOS SOCIALES**
- ✓ **TABAQUISMO Y CONSEJO MÉDICO**
- ✓ **OBLIGACIÓN ÉTICA DE PRESCRIBIR EJERCICIO**



Lobelo y De Quevedo, 2014, *American Journal of Lifestyle Medicine*

Fie et al., 2012, *Health Educational Journal*

Duaso et al., 2014, *Addiction*

Chakravarthy et al., 2002, *Mayo Clinic Proceedings*

¿



?

- Tabaco
- Alcohol
- Ejercicio físico
- Frutas y vegetales

Instrumento

- Cuestionario anónimo: consumo de alcohol, tabaquismo, FFQ y PAQ

Muestra

- 206 estudiantes, 1° a 5° año de carrera
- Sede Rodrigo Facio y Hospital Calderón Guardia

Estadística

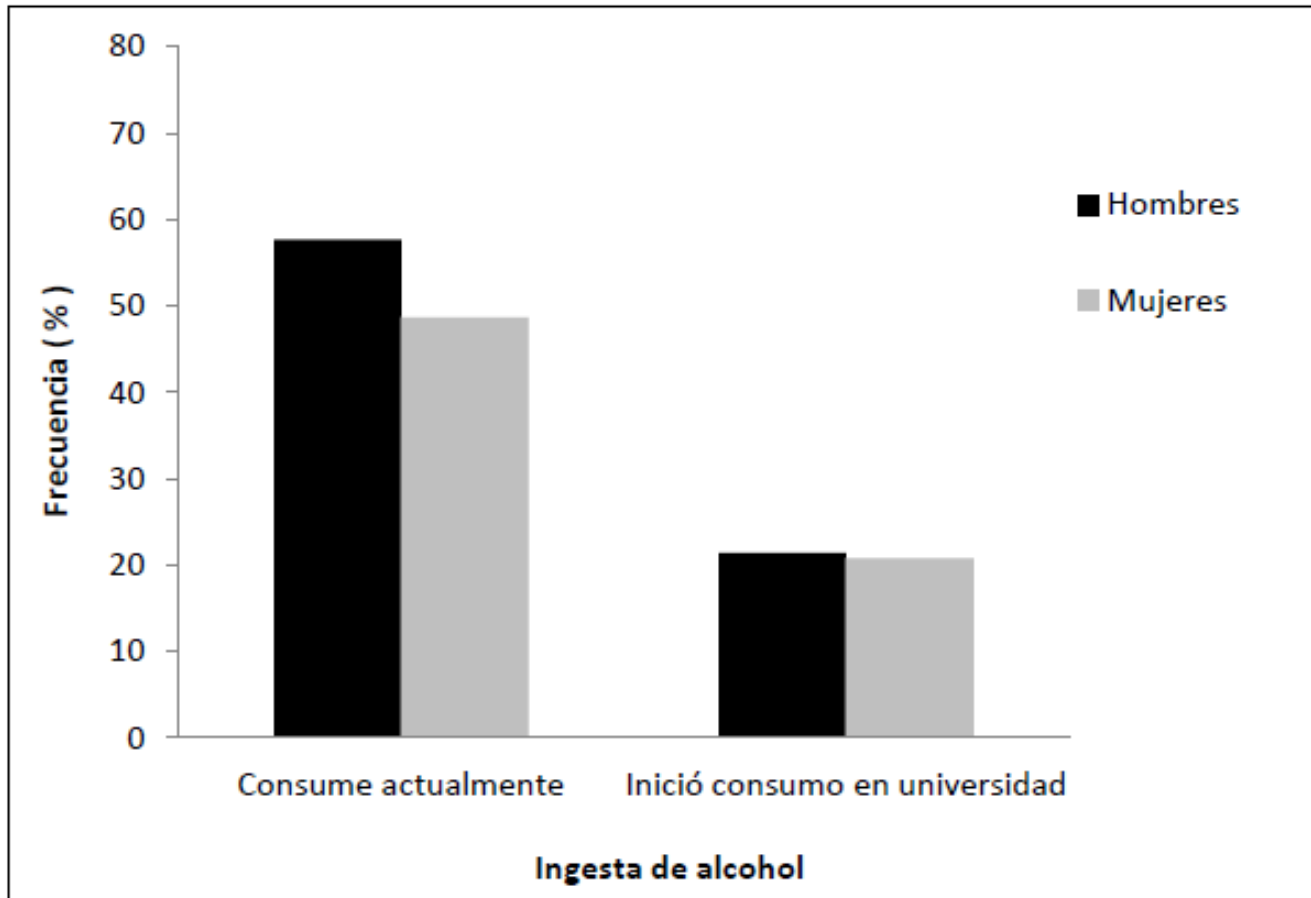
- Chi², *t* Student, ANOVA 1 vía grupos independientes
- SPSS 20.0, significancia estadística si $p < 0,05$

Distribución de la muestra por sexo y edad, según año de carrera

Año de carrera	N por año	Mujeres	Hombres	Edad (en años)
		N (%)	N (%)	Media [DS]
1	38	21 (55.26%)	17 (44.74%)	18.63 [0.71]
2	77	42 (54.55%)	35 (45.45%)	21.10 [0.71]
3	27	14 (51.85%)	13 (48.15%)	22.19 [2.82]
4	35	17 (48.57%)	18 (51.43%)	23.66 [1.41]
5	29	15 (51.72%)	14 (48.28%)	24.41 [2.12]
Total	206	109 (52.91%)	97 (47.09%)	21.69 [2.83]

Ingesta de alcohol

52.91 % de los sujetos ingiere bebidas alcohólicas, sin diferencias significativas entre hombres y mujeres ($\text{Chi}^2 = 1.709$, $p = 0.191$).



OMS (2014)



51 % de los adultos costarricenses mayores de 15 años consume alcohol

y

Gutiérrez-Salmeán et al., 2013, *Nutrición Hospitalaria*



44.4 % de estudiantes de Ciencias de la Salud mexicanos consume alcohol

Tabaquismo: 3.39 %

Estudio	País	% tabaquismo activo
Vanderhoek et al., 2013, <i>Tobacco Induced Diseases</i>	Canadá	3.30
Duperly et al., 2009, <i>BMC Public Health</i>	Colombia	30
Gutiérrez-Salmeán et al., 2013, <i>Nutrición Hospitalaria</i>	México	20

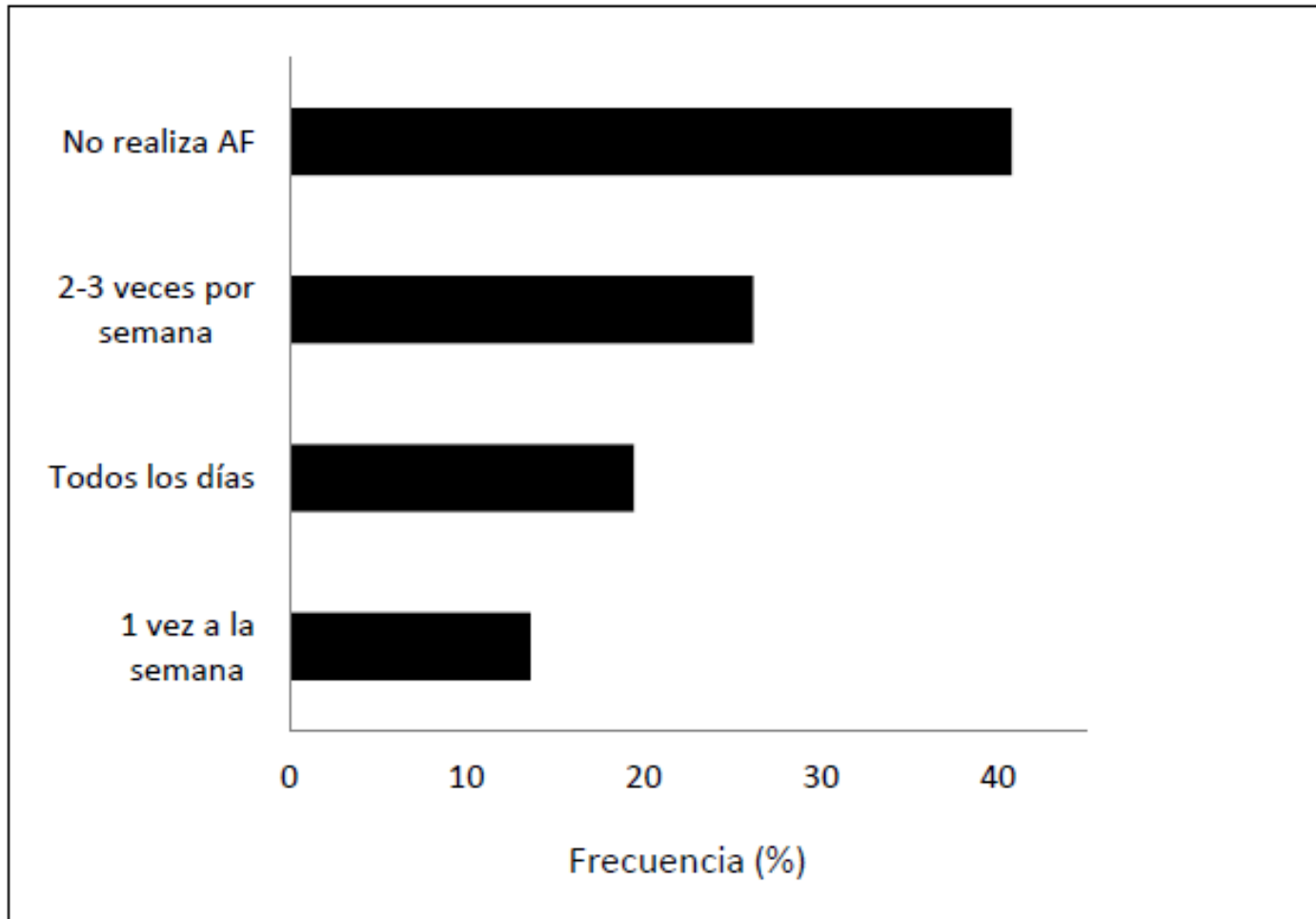
Frecuencia de consumo de alimentos vs recomendaciones semanales (veces/semana)

Alimento	Frecuencia de consumo media semanal	Recomendación semanal (veces/semana)	t	Sig.
Frutas	26.20	21	3.482	0.001 *
Vegetales	14.81	14	1.048	0.296
Legumbres	8.74	7	2.468	0.014 *
Verduras harinosas	8.31	8	0.484	0.629

Ministerio de Salud de Costa Rica, 2011, Guías Alimentarias para Costa Rica. *MS*

Dapcich et al., 2004, Guía de la Alimentación Saludable. *Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.*

Ejercicio físico



Tiempo diario dedicado a la actividad física

Minutos diarios	N (%)	Media	DS	F	p
0 a 30	142 (68.93 %)	7.78	12.53	711.98	<0.001
31 a 60	33 (16.02 %)	56.36	7.42		
61 a 120	26 (12.62 %)	105	15.29		
121 a 180	5 (2.43 %)	162	16.43		

A DIFERENCIA DE:

Stanford et al., 2012, *British Journal of Sports Medicine*

USA
N = 1949

84 % cumple

Duperly et al., 2009, *BMC Public Health*

Colombia
N = 661

> 50 % cumple

Tiempo diario dedicado a la actividad física

Minutos diarios	N (%)	Media	DS	F	p
0 a 30	142 (68.93 %)	7.78	12.53	711.98	<0.001
31 a 60	33 (16.02 %)	56.36	7.42		
61 a 120	26 (12.62 %)	105	15.29		
121 a 180	5 (2.43 %)	162	16.43		

SIMILITUD CON:

Gutiérrez-Salmeán et al., 2013,
Nutrición Hospitalaria

México
N = 5745

50 %
sedentarios

Bolaños y Zegarra, 2010, *Apunts*
Medicina de l' Esport

Perú
N = 315

42.8 %
sedentarios

¿Qué hace falta?

- Otros grupos de alimentos
- Mediciones antropométricas
- Estudiantes de último año de carrera
- Análisis del comportamiento sedentario
- Patrones de consumo de bebidas alcohólicas



¿Qué es importante en el futuro?

- Malla curricular

¿Ofrece la formación médica en la Universidad de Costa Rica suficientes herramientas para que estas y estos futuros profesionales puedan prescribir ejercicio?

- Trabajo interdisciplinario

Educación Física en los equipos de Salud

ATRIBUCIÓN

Volumen 14, número 1

“Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias
del Ejercicio y la Salud”

doi: [10.15517/pensarmov.v14i1.19294](https://doi.org/10.15517/pensarmov.v14i1.19294)

¡Muchas gracias!