



ORIGINAL

Satisfacción corporal y calidad de la dieta en estudiantes universitarias del País Vasco

Daniela Amaral Alves^a, Nerea Hernández Regidor^b, Nekane Basabe Baraño^b, Ana Maria Rocandio Pablo^a y Marta Arroyo Izaga^{a,*}

^a Departamento de Farmacia y Ciencias de los Alimentos, Facultad de Farmacia, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Vitoria, España

^b Unidad de Nutrición y Salud, Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad del País Vasco, Vitoria, España

Recibido el 6 de octubre de 2011; aceptado el 25 de enero de 2012

Disponible en Internet el 15 de marzo de 2012

PALABRAS CLAVE

Peso corporal;
Satisfacción personal;
Dieta;
Estudiantes;
Mujeres

Resumen El objetivo del estudio fue evaluar la satisfacción con el peso corporal y la calidad de la dieta en un grupo de estudiantes universitarias, y analizar las diferencias entre titulaciones de distintos ámbitos de conocimiento. La muestra estuvo formada por 47 mujeres voluntarias clasificadas como normopeso, 29 de la Diplomatura en Nutrición Humana y Dietética y 18 de Trabajo Social. La ingesta dietética se valoró con un cuestionario de frecuencias de consumo validado y a partir de estos datos se calculó el Índice de Calidad de la Dieta. Para evaluar la satisfacción con el peso corporal se utilizó el peso autodeclarado y el deseado. Además, se registraron datos sobre estilo de vida. Los resultados se analizaron con el programa estadístico SPSS V. 17.0. El 27,7% de las participantes estaban satisfechas con su peso corporal, el 57,4% insatisfechas y el 14,9% muy insatisfechas. No se registraron diferencias significativas entre grupos en la insatisfacción con el peso corporal. La puntuación media para el Índice de Calidad de la Dieta fue de $38,5 \pm 6,7$ y el 83% de las participantes presentaba una dieta clasificada como «necesita mejorar». Las estudiantes de Nutrición obtuvieron mayores puntuaciones para el Índice de Calidad de la Dieta ($41,5 \pm 5,1$) que las de Trabajo Social ($33,7 \pm 6,5$) ($p < 0,001$). En conclusión, un elevado porcentaje de las participantes se sentían insatisfechas con su peso corporal y deseaba pesar menos. Al parecer, los conocimientos de las estudiantes de Nutrición participantes repercuten en su práctica alimentaria, pero no son suficientes para conseguir una dieta saludable y reducir su insatisfacción corporal.

© 2011 SEEN. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: marta.arroyo@ehu.es (M. Arroyo Izaga).

KEYWORDS

Body weight;
Personal satisfaction;
Diet;
Students;
Female

Body satisfaction and diet quality in female university students from the Basque Country

Abstract The aim of this study was to analyze the body weight satisfaction and the diet quality in a group of female university students and to assess the differences between degrees in different fields of knowledge. Participants were 47 women volunteers classified as normal weight, 29 from the degree in Human Nutrition and Dietetics and 18 from the degree in Social Work. Dietary intake was evaluated by a validated food frequency questionnaire. This information was used to estimate the Diet Quality Index. Recalled weight and desired weight were used to measure weight satisfaction. Furthermore, lifestyle variables were registered. Data were analyzed using SPSS vs 17.0. The proportion of students who were satisfied with their body weight was 27.7%, 57.4% were dissatisfied and 14.9% very dissatisfied. Differences between degree courses were not found in weight satisfaction classification. The mean Diet Quality Index was 38.5 ± 6.7 , and 83% of participants had a diet classified as "needs to improve". Human Nutrition and Dietetics students had higher Diet Quality Index scores (41.5 ± 5.1) than Social Work students (33.7 ± 6.5) ($p < 0.001$). In conclusion, a large proportion of participants were dissatisfied with their body weight and they wished to weigh less than current weight values. It seems that the knowledge of Nutrition university student participants affects their food practice, but this is not enough to achieve a healthy diet and to reduce their body dissatisfaction.

© 2011 SEEN. Published by Elsevier España, S.L. All rights reserved.

Introducción

Algunos estratos de la población, en particular las mujeres jóvenes, se ven sometidas a una gran presión social con la imposición de un modelo estético de extrema delgadez¹. La importancia y triunfo de la imagen, y sobre todo de la imagen delgada, ha contribuido por un lado, a la insatisfacción con el propio cuerpo de la población general, y por otro, al aumento de conductas que tienen como finalidad perder peso y modificar el cuerpo².

La insatisfacción corporal se asocia a síntomas depresivos, estrés y disminución de la autoestima, y favorece las prácticas alimentarias no saludables, siendo estos factores de riesgo para el desarrollo de trastornos del comportamiento alimentario³. No obstante, el comportamiento alimentario no depende solo de la satisfacción corporal, son muchos los factores implicados en los hábitos dietéticos. A medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, contribuyen al establecimiento y al cambio del patrón de consumo⁴.

Diversos autores han destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracteriza por saltarse las comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por la comida rápida y consumir alcohol frecuentemente⁵. El periodo de estudios universitarios suele ser el momento en que los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su comida. Por tanto, se trata de un periodo de educación crítico para el desarrollo de hábitos dietéticos que tienen mucha importancia en la futura salud.

Además, el nivel de conocimiento en temas relacionados con la alimentación podría ser determinante de los hábitos dietéticos. Puede pensarse que cuanto mayor sea la formación en Dietética y Nutrición del estudiante, mejores serán sus hábitos alimentarios. Sin embargo, aunque la población esté informada y tenga conocimientos básicos sobre la alimentación saludable, estos conocimientos no siempre se

traducen en consumos reales de alimentos que formen parte de una dieta equilibrada. Los conocimientos deben transformarse en actitudes positivas que incentiven la conducta recomendada. Como demuestra la revisión meta-analítica de 138 estudios, la intención de llevar a cabo conductas saludables está más fuertemente determinada por las actitudes que por los conocimientos⁶.

Por todas las razones anteriormente expuestas nos planteamos el presente trabajo, un estudio piloto que tiene como objetivo general evaluar la satisfacción con el peso corporal, la calidad de la dieta y las variables relacionadas con el estilo de vida (consumo de alcohol y actividad física) en un grupo de estudiantes universitarias clasificadas como normopeso. Además, este trabajo tuvo como objetivo específico analizar las posibles diferencias entre estudiantes de Nutrición Humana y Dietética (NHD) y estudiantes de otra titulación sin formación en Dietética y Nutrición como es Trabajo Social (TS). Ambas titulaciones universitarias (NHD y TS) se imparten en el mismo campus y por tanto tienen similares horarios y un comedor universitario común.

Material y métodos**Participantes**

Este trabajo es un estudio piloto en el que participaron voluntariamente 47 mujeres estudiantes del Campus de Álava de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). El muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Los motivos por los que todas las participantes fueron mujeres fueron porque la mayoría de las matriculas de las titulaciones estudiadas corresponden a mujeres (el 80% de las matriculas en NHD y el 84% en TS)⁷ y porque, como señalan diversos autores, la presión social hacia la imagen corporal de la mujer es mayor que hacia la del hombre⁸. Se eligió TS porque es la titulación sin formación en Dietética y Nutrición que cuenta con mayor

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2773866>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2773866>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)