

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Nutrición*

**RELACIÓN DEL CONSUMO DE TABACO Y
ALCOHOL, CON HáBITOS ALIMENTICIOS
Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES
DE ENFERMERÍA DE PÉREZ ZELEDÓN,
COSTA RICA, 2022.**

GLENDA MELISA SALAZAR MONGE

FEBRERO, 2023.

TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS	V
DEDICATORIA	VII
AGRADECIMIENTO	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT.....	X
CAPÍTULO I	9
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	9
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1.1 Antecedentes del problema	10
1.1.1.1 Antecedentes internacionales.....	10
1.1.1.2 Antecedentes nacionales.....	13
1.1.2 Delimitación del problema	14
1.1.3 Justificación	14
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	16
1.2.1 Pregunta de investigación	16
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	17
1.3.1 Objetivo general.....	17
1.3.2 Objetivos específicos.....	17
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	18
1.4.1 Alcances de la investigación	18
1.4.2 Limitaciones de la investigación	18
CAPÍTULO II	19
MARCO TEÓRICO.....	19
2. MARCO TEÓRICO.....	20
2.1 CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL	20
2.1.1 Sistema Nervioso Central	20
2.1.2 Neurotransmisores.....	20
2.1.3 Dopamina	20
2.1.4 Alcohol	21
2.1.5 Grados según el consumo de alcohol	22
2.1.6 Tabaco.....	23
2.1.7 Daños en la salud del consumo de tabaco y alcohol	23

2.2 ACTIVIDAD FÍSICA.....	24
2.2.1 Definición	24
2.2.2 Ejercicio	24
2.2.3 Niveles de intensidad	25
2.2.4 Recomendación de actividad física.....	26
2.2.5 Importancia de la actividad física para la salud	26
2.2.6 Inactividad física y sedentarismo.....	28
2.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	28
2.3.1 Métodos de evaluación de los hábitos alimentarios	28
2.3.2 Frecuencia de consumo.....	28
2.3.3 Hábitos alimentarios	29
2.3.4 Factores que influyen en la elección de hábitos alimentarios	29
2.3.5 Alimentos no saludables.....	30
CAPÍTULO III	32
MARCO METODOLÓGICO.....	32
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	33
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	33
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	33
3.3.1 Población.....	33
3.3.2 Muestra	33
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	34
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	35
3.4.1 Validez de un cuestionario	35
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	37
3.7 PLAN PILOTO	43
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	44
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	44
3.10 ANÁLISIS DE DATOS.....	44
CAPÍTULO IV	45
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	45
4.1 RESULTADOS	46
4.1.1 Resultados Univariados	46

4.1.1.1 Datos sociodemográficos	46
4.1.1.1.2 Consumo de alcohol y tabaco.....	47
4.1.1.1.3 Hábitos alimenticios	51
4.1.1.1.4 Nivel de actividad física según IPAQ.....	54
4.1.2 Resultados Bivariados.....	55
4.1.2.2 Relación entre el hábito alimenticio con el consumo de alcohol y tabaco	55
4.1.2.1 Relación entre el nivel de actividad física con el consumo de alcohol y tabaco	56
CAPÍTULO V	58
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	58
5.1 Discusión e interpretación o explicación de los resultados	59
5.1.1 Resultados Univariados	59
5.1.1.1 Características sociodemográficas.....	59
5.1.1.2 Consumo de alcohol y tabaco.....	60
5.1.1.3 Hábitos alimenticios	61
5.1.1.4 Nivel de actividad física según IPAQ.....	63
5.1.2 Resultados Bivariados.....	64
5.1.2.1 Relación entre hábitos alimenticios con el consumo de alcohol y tabaco	64
5.1.2.2 Relación entre el nivel de actividad física con el consumo de alcohol y tabaco	65
CAPÍTULO VI	67
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	67
6.1 Conclusiones	68
6.2 Recomendaciones	69
BIBLIOGRAFÍA.....	70
ANEXOS.....	83

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1.....	22
Criterios DSM-5 para el trastorno por uso de alcohol.....	22
Tabla N° 2.....	25
Niveles de actividad física según los criterios establecidos por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).....	25
Tabla N° 3.....	27
Beneficios de la actividad física por Sistemas.....	27
Tabla N° 4.....	35
Criterios de inclusión y exclusión de estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón.....	35
Tabla N° 5.....	37
Operacionalización de las variables.....	37
Tabla N° 6.....	46
Características sociodemográficas de estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.....	46
Tabla N° 7.....	47
Tipos de bebidas alcohólicas ingeridas por los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022. ..	47
Tabla N° 8.....	48
Consumo de alcohol en los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, por género 2022.....	48
Tabla N° 9.....	48
Frecuencia de consumo de alcohol en los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, por género, 2022.....	48
Tabla N° 10.....	49
Consumo de tabaco de los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.....	49
Tabla N° 11.....	49
Frecuencia de consumo de tabaco en los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, por género 2022.....	49
Tabla N° 12.....	50
Consumo de alcohol y de tabaco con el propósito de buscar un efecto relajante ante situaciones de estrés en los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, por género 2022.....	50
Tabla N° 13.....	51
Tiempos de comida realizados por estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.....	51
Consumo de agua y métodos de cocción de los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.....	51
Tabla N° 15.....	53

Frecuencia de consumo por grupos de alimentos de los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.	53
Tabla N° 16.....	54
Nivel de actividad física según el IPAQ de los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, por género 2022.	54
Tabla N° 17.....	55
Tabla de contingencia de datos observados de la relación del consumo de alcohol con hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.....	55
Tabla N° 18.....	55
Tabla de contingencia de datos observados de la relación del consumo de tabaco con hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería de la Universidad Hispanoamericana, 2022.	55
Tabla N° 19.....	56
Tabla de contingencia de datos observados de relación del consumo de alcohol con la actividad física en estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.	56
Tabla N° 20.....	56
Tabla de contingencia de datos observados de relación del consumo de tabaco con la actividad física en estudiantes de enfermería de la Universidad Hispanoamericana, 2022.	56

DEDICATORIA

Este proyecto de graduación va dedicado a mi madre Sandra Monge Gamboa, que siempre se ha desempeñado profesionalmente como docente, dando lo mejor de sí misma para sus estudiantes y compañeros de trabajo.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por darme la sabiduría y fortaleza para permitir que llegara a esta etapa final de mi carrera universitaria. En segundo lugar, a mi madre Sandra Monge Gamboa, por su apoyo incondicional a lo largo de este proceso, por sus consejos, por su preocupación por mi bienestar físico, mental y emocional, a mi padre Juan Salazar Vargas, también por su ayuda incondicional, mis hermanas Mónica, Beatriz y Valeria por siempre motivarme a seguir adelante. Gracias a Raquel Hidalgo Fonseca por acogerme como una hija más mientras estuve cerca de ella. A mi amigo y compañero de la universidad Jason Fonseca Freer por siempre darme una luz en medio de la oscuridad cuando necesitaba comprender algún tema o procedimiento a lo largo de este proceso. A mi prima Nancy Arias, por siempre estar para mí, mis amigos Felipe Vargas, Jose Andrés Blanco, Katherine Morales y Karla Arroyo, por su lealtad, por siempre escucharme, acompañarme y estar junto a mí. Por último, a mi tutor Olman Varela León, por su tiempo, por siempre estar anuente a guiarme y ayudarme para finalizar esta etapa tan importante en mi desarrollo como futuro profesional.

RESUMEN

Introducción: El consumo de alcohol y tabaco destacan como las drogas más consumidas, siendo ambas causas de mortalidad y discapacidad alrededor del mundo por desencadenar enfermedades crónicas no transmisibles, entre otros. También, van de la mano con hábitos alimenticios inadecuados e inactividad física, siendo estos factores que han aumentado su prevalencia en estudiantes universitarios de enfermería a pesar del acceso que tienen a información de las consecuencias negativas en la salud que provocan. **Objetivo general:** El objetivo de la presente investigación es relacionar el consumo de tabaco y alcohol, con hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, Costa Rica, 2022. **Metodología:** El enfoque de la investigación es cuantitativo y tipo correlacional, en el cual se recolecta información mediante un cuestionario que incluye características sociodemográficas, consumo de tabaco y alcohol, hábitos alimenticios y el nivel de actividad física según el IPAQ. Para buscar las relaciones entre las variables se utiliza la prueba estadística Chi Cuadrado con un nivel de significancia de 0.05. **Resultados:** Se realiza el cuestionario en una muestra de 80 estudiantes de enfermería, donde predomina el sexo femenino con 71.25%, entre los 21 a 30 años mayoritariamente, el 61.25% consumen alcohol y 13.75% tabaco. El 42.50% cuentan con un nivel de actividad física moderada y el 35% pasan más de 6 horas sentados. Además, se encuentra que los tiempos de comida que hacen principalmente es el desayuno con un 62.50%, almuerzo con un 87.50% y cena con un 66.25%. También, presentan hábitos alimenticios a nivel general buenos, destacando el método de cocción hervido con 57.50%, un consumo de frutas con un 35%, vegetales con 32.50%, leguminosas con 31.25%, leche 33.75%, carnes rojas 36.25% y blancas con un 38.75%, todos estos consumidos de 2 a 3 veces por semana. Por último, se encontró relación entre hábitos alimenticios y el consumo de tabaco en los estudiantes con un 50%. **Conclusiones:** Los estudiantes de enfermería poseen un consumo alto de alcohol y son pocos los que consumen tabaco, aunque los hábitos alimenticios son buenos deben mejorar la frecuencia de consumo de alimentos adecuados para la alimentación, el nivel de actividad física bajo se da en menor proporción. La población que no consume tabaco se relaciona con hábitos alimenticios buenos.

Palabras clave: Tabaquismo, estilo de vida, consumo, ejercicio, enfermería.

ABSTRACT

Introduction: The consumption of alcohol and tobacco stand out as the most consumed drugs, being both causes of mortality and disability around the world due to triggering chronic non-communicable diseases, among others. Also, they go hand in hand with inadequate eating habits and physical inactivity, being these factors that have increased their prevalence in university nursing students despite the access they have to information on the negative health consequences they cause. **General objective:** The objective of this research is to relate the consumption of tobacco and alcohol, with eating habits and physical activity in nursing students from Pérez Zeledón, Costa Rica, 2022. **Methodology:** The research approach is quantitative and correlational, in which information is collected through a questionnaire that includes sociodemographic characteristics, tobacco and alcohol consumption, eating habits and the level of physical activity according to the IPAQ. To find the relationships between the variables, the Chi Square statistical test is used with a significance level of 0.05. **Results:** The questionnaire is carried out in a sample of 80 nursing students, where the female sex predominates with 71.25%, mainly between 21 and 30 years old, 61.25% consume alcohol and 13.75% tobacco. 42.50% have a moderate level of physical activity and 35% spend more than 6 hours sitting. In addition, it is found that the meal times that they mainly do are breakfast with 62.50%, lunch with 87.50% and dinner with 66.25%. Also, they present good eating habits at a general level, highlighting the boiled cooking method with 57.50%, a consumption of fruits with 35%, vegetables with 32.50%, legumes with 31.25%, milk 33.75%, red meat 36.25% and white meat with 38.75%, all these consumed 2 to 3 times a week. Finally, a relationship was found between eating habits and tobacco use in students with 50%. **Conclusions:** Nursing students have a high consumption of alcohol and there are few who consume tobacco, although eating habits are good, they should improve the frequency of consumption of adequate food for nutrition, the level of physical activity occurs in less proportion. The population that does not consume tobacco is related to good eating habits.

Keywords: Smoking, lifestyle, consumption, exercise, nursing.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En este breve capítulo, se detalla el planteamiento del problema con diferentes estudios con antecedentes internacionales y nacionales relacionados con el tema de investigación. También, se describe la delimitación del problema y seguidamente la justificación.

1.1.1 Antecedentes del problema

Seguidamente, se detallan algunos antecedentes internacionales y luego nacionales asociados al respectivo proyecto de investigación.

1.1.1.1 Antecedentes internacionales

En México, durante el 2017, se realizó un estudio con el nombre de *“Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en jóvenes universitarios”*, en el cual se buscaba la prevalencia del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en 434 estudiantes universitarios, donde se encuentra que el 84.6% ingieren cerveza como bebida alcohólica, el 26.7% son fumadores y predomina el sexo masculino con 33.5% y las mujeres con un 19.7%. También se determinó que la ingesta de tabaco y alcohol ha tenido un aumento significativo a través de los años en los jóvenes, al punto de crear una dependencia hacia este tipo de drogas y siendo este un problema de salud pública en el mundo (Gómez Cruz, et al., 2017).

Otro estudio en Perú en el 2020, que se realizó con la finalidad de determinar el comportamiento y hábitos alimentarios de 427 estudiantes, con el título de *“Hábitos sobre consumo de alimentos en los estudiantes de ingeniería de una universidad de Trujillo”*, donde se encuentra que el 53.4% no comen a una hora específica y el 89% realizan de 3 a 4 tiempos de comida. También, se observa la relación en los hábitos de alimentación y el sexo, siendo los varones que cuentan con mejores hábitos que las mujeres. No obstante, no hay relación entre los hábitos alimenticios

y el IMC, ya que este último se encuentra dentro de los rangos considerados normales entre los estudiantes (Cuadra-Moreno, et al., 2020).

Además, en Chile durante el 2017 también, se realiza un estudio *“Hábitos alimentarios en estudiantes de la Región Bío-Bío, Chile, 2017”*, con el fin de conocer los hábitos alimentarios de 350 estudiantes universitarios, se encontró que el 75% no tenían una alimentación saludable o era deficiente, entre jóvenes de 17-20 años. Existe un bajo consumo de frutas, verduras y agua. También destaca que no mantienen la costumbre de revisar las etiquetas nutricionales, evitar alimentos azucarados o embutidos (Mardones, Muñoz, Esparza y Troncoso-Pantoja, 2021).

También, en Ecuador, durante el 2016, se realiza un estudio llamado *“Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería”*, con la finalidad de determinar los hábitos alimenticios en 108 jóvenes y se encontró la prevalencia del consumo de alimentos altamente calóricos y con escasez nutricional, siendo estos hábitos inadecuados (Zambrano-Santos, Domínguez-Ramírez y Macías Alvia, 2019).

Con respecto a la actividad física y la relación con los hábitos alimenticios, se encontró una investigación realizada en Colombia durante el 2018, llamado *“Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios”*, busca determinar los hábitos alimenticios y actividad física en 1551 jóvenes. Se encuentra que el 75% de los estudiantes consumen el desayuno, almuerzo y cena, y el 3.1% comen dos veces al día o menos. Se destaca al igual que en los estudios anteriores el alto consumo de bebidas azucaradas y azúcares. Los estudiantes de medicina conforme avanzan en el semestre académico, presentan un nivel de actividad física menor (Díaz-Muñoz, 2018).

Otro estudio durante el 2019, en la Universidad de Valladolid, en España, en el que también destaca la actividad física y hábitos alimentarios como estilo de vida, llamado *“Prevalencia del consumo de tabaco, grado de dependencia y estilo de vida de los estudiantes del Campus Universitario Duques de Soria”*, el cual busca determinar la prevalencia del consumo, grado de dependencia y estilo de vida de los universitarios. En dicho estudio se encontró que los estudiantes con respecto a su alimentación mantenían un pobre consumo de frutas y verduras, alta en grasas y carbohidratos. La gran mayoría, correspondiente al 86.17% no llegan a las recomendaciones mínimas de actividad físicas dadas por la Organización Mundial de la Salud, a pesar de que practican algún deporte (Pinilla-Conil, 2019).

Otro estudio en España en 2018, realizado en la misma universidad, nombrado *“Asociación entre malos hábitos alimentarios y otros estilos de vida. Proyecto UniHcos”* con el objetivo de analizar la prevalencia de malos hábitos alimenticios y determinar si estos tienen relación con otros malos hábitos con respecto al estilo de vida en 4166 adolescentes universitarios. Se encontró que existe una gran relación el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, la práctica de actividad física y patrones alimentarios. Al menos el 77.6% debe realizar cambios en su alimentación, siendo esta cifra parecida a los que realizan actividad física. El 71.6% de la población estudiada corresponde a mujeres (Rojo-León, 2018).

En una universidad privada Colombia en 2016, otro estudio relacionado con el mismo tema que se ha venido mencionando en los párrafos anteriores, llamado *“Actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios”* con el objetivo de evaluar la asociación que existía entre el consumo de frutas y verduras, tabaquismo y el consumo de alcohol y la actividad física en 385 estudiantes universitarios. Se encontró que el 39.48% no realiza ningún tipo de actividad física, el 52.21% presenta una ingesta excesiva de alcohol, el

16.88% fumaban regularmente y el 87.21% tenían un bajo consumo de frutas y verduras. En conclusión, los jóvenes universitarios que realizaban actividad física en su tiempo libre se asocian con un consumo más alto de frutas y verduras (Murillo-López, Gamboa-Delgado y Rangel-Caballero, 2018).

1.1.1.2 Antecedentes nacionales

En Costa Rica, las estadísticas del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia, ubica al país a nivel centroamericano en tercer lugar con respecto a la cantidad de consumo del alcohol puro por habitante. El estudio llamado *“Hábitos de alimentación e índice de masa corporal (IMC) de acuerdo al tiempo en sobriedad de la población alcohólica en recuperación de Cartago, Costa Rica”* en el 2019, con el objetivo de evaluar los hábitos de alimenticios e IMC con respecto al tiempo de sobriedad de 106 personas en recuperación. Se encuentra que el promedio de la población presenta sobrepeso según su IMC y muestran hábitos de alimentación considerados regulares, pero el nivel nutricional varía según el tiempo de sobriedad en el que se encuentran (Sanabria-Quesada R y Maroto-Vargas, 2019).

La Encuesta Mundial de Tabaquismo en Adultos en el 2015, en el mismo país mencionado anteriormente, busca monitorear de manera sistemática el consumo de tabaco en adultos. Este determina que 300 mil adultos que corresponde al 9.1%, siendo el 13.6% hombres y 4.5% mujeres consumen tabaco. También, evidencia que, entre los fumadores de 20 a 34 años, iniciaron el fumado en promedio a partir de los 16 años (Espinoza, Castro, Ugalde y Quesada, 2017).

Otro estudio relacionado con el tabaquismo, en el 2020, llamado *“Características sociodemográficas asociadas a la prevalencia del consumo de tabaco en Costa Rica”*, con el objetivo de determinar las asociaciones que existen entre las características sociodemográficas

y la prevalencia del consumo de tabaco en 8607 costarricenses. Dicha investigación obtuvo resultados importantes en los que se determina que el ser mujer, tener 65 años o más, vivir en zona rural, vivir con otras personas; principalmente con menores de 15 años o menos, son factores protectores del consumo de tabaco. También, completar la educación secundaria es otro factor protector en la población de 15 a 34 años (Espinoza, Fantin, Barboza y Salinas, 2020).

1.1.2 Delimitación del problema

Esta investigación se realiza con una muestra de 80 personas de cualquier género, que cumplan con los criterios de inclusión y sean estudiantes activos de la carrera de enfermería en la Universidad Latina de Pérez Zeledón. La investigación se desarrolla durante el segundo semestre del año 2022.

1.1.3 Justificación

Entre las drogas más consumidas destacan el alcohol y tabaco (González, et al., 2017). El consumo de alcohol es la quinta causa de muerte y discapacidad en el mundo por ser un factor de riesgo para 200 enfermedades diferentes como la cirrosis hepática, cáncer de hígado, enfermedades del corazón y cerebrovasculares (Gómez, et al., 2017).

Existen aproximadamente mil millones de fumadores de tabaco a nivel mundial según la OMS, siendo esta la primera causa de mortalidad prevenible (Gómez, et al., 2017). El consumo de cigarrillos en los jóvenes universitarios es muy elevado, sin embargo, los estudiantes que realizan deporte lo consumen en menor cantidad debido a su incompatibilidad con el entrenamiento. No obstante, la práctica de actividad física o algún deporte de parte de los universitarios usualmente es insuficiente para mantener un estilo de vida saludable (Pulgar y Fernández, 2019).

Las enfermedades crónicas no transmisibles se asocian a factores de riesgo como la alimentación inadecuada y la inactividad física (Fortino, et al., 2020; Díaz, 2018). Es común que en la etapa universitaria los estudiantes adquieran un estilo de vida sin actividad física y desarrollen hábitos de alimentación nada saludables. Realizar con regularidad actividad física trae beneficios para la salud a nivel fisiológico, mental y social (García, et al., 2018) (Guerrero, 2020).

El ingreso a la universidad afecta a los jóvenes en su estilo de vida, debido a que están más expuestos a los medios de comunicación, aumentan las responsabilidades, la influencia de compañeros, amigos y la aceptación social. También, es importante destacar que los hábitos alimentarios en universitarios se asocian con la falta de tiempo debido a los horarios de estudio y las pocas opciones de alimentación saludable en el ambiente (Díaz, et al., 2021). Es común que los estudiantes realicen menos de tres comidas diarias al día, excluyan el desayuno, consuman comidas rápidas y alimentos ricos en grasas trans (Hernández, et al., 2020).

Los estilos de vida de la población influyen de manera positiva o negativa sobre la calidad de vida. Todo lo anterior está integrado por factores como la alimentación, consumo de drogas, realización de actividad física, hábitos como el tabaquismo y la ingesta de alcohol, entre otros puntos. Los estudiantes de las ciencias de salud a lo largo de sus carreras adquieren conocimientos básicos sobre hábitos de alimentación, la importancia de evitar el consumo de alcohol y tabaco por sus consecuencias, entre otros temas de salud (Canova, Quintana y Álvarez, 2018). El siguiente trabajo pretende relacionar el consumo de alcohol y tabaco, con hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de enfermería del cantón de Pérez Zeledón.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

La siguiente pregunta se formula con el fin de clasificar las ideas y brindar orientación durante el desarrollo de la presente investigación.

1.2.1 Pregunta de investigación

A continuación, se presenta la pregunta de investigación de dicho proyecto:

¿Cuál es la relación del consumo de tabaco y alcohol, con hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se especifica el objetivo general y objetivos específicos que se seguirán para desarrollar el proyecto de investigación.

1.3.1 Objetivo general

Relacionar el consumo de tabaco y alcohol, con hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, Costa Rica, 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

1.3.2.1 Caracterizar sociodemográficamente a los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón mediante una encuesta.

1.3.2.2 Identificar el consumo de tabaco y alcohol de los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón mediante una frecuencia de consumo.

1.3.2.3 Establecer el nivel de actividad física de los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón mediante el instrumento internacional IPAQ.

1.3.2.4 Evaluar los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón mediante una frecuencia de consumo.

1.3.2.5 Relacionar el consumo de alcohol y tabaco con hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón.

1.3.2.6 Relacionar el consumo de tabaco y alcohol con el nivel de actividad física en estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

A continuación, se presentan los alcances y limitaciones presentes durante el proceso de investigación.

1.4.1 Alcances de la investigación

En la investigación presente no encuentran alcances que vayan más allá de los objetivos específicos.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Una de las limitaciones presentes que afectó la investigación es el alto porcentaje de poca respuesta por parte de los estudiantes de enfermería, por lo que se pudo que insistir por varios días con diferentes universitarios de dicha carrera que estuvieran dispuestos a realizar el cuestionario de una vez.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEÓRICO

2.1 CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL

2.1.1 Sistema Nervioso Central

Este sistema está formado por el cerebro y la médula espinal. Es conocido como Sistema Nervioso Central porque es el encargado de administrar la información de todo el cuerpo y las diferentes funciones en todo el organismo (Seunggu, 2022). Según Taylor, Hardcastle y Marsiske (2019) “la médula espinal y el cerebro están formados en parte de células nerviosas llamadas neuronas y estas sirven para comunicarse” (p. 1).

2.1.2 Neurotransmisores

En el Sistema Nervioso Central, las neuronas se comunican entre sí por medio de mensajeros químicos llamados neurotransmisores. Estos se encargan de enviar la señal de una neurona presináptica a otra neurona receptora postsináptica a través de la sinapsis (Kerage, Sloan, Mattarollo y McCombe, 2019).

2.1.3 Dopamina

La dopamina es una sustancia química que funciona como neurotransmisor en el cerebro. Se encarga de funciones ejecutivas, control motor, motivación (Conrad, 2018). Existen distintas vías de dopamina en el cerebro e incluye la integración en el comportamiento motivado por la recompensa. También, se le conoce como el producto químico del placer, con respecto al mecanismo detrás del que produce que los humanos sientan placer, sin embargo, hay diferentes variables que son capaces de provocar esta reacción (Burhan y Moradzadeh, 2020).

2.1.4 Alcohol

Según Ahumada-Cortez, Gámez-Medina y Valdez-Moreno (2017) “el alcohol es una droga depresora del Sistema Nervioso Central que se absorbe rápidamente en el estómago y el intestino delgado al torrente sanguíneo, inhibiendo de manera progresiva las funciones cerebrales. También afecta la capacidad de la persona de mantener el autocontrol, produciendo euforia, seguida de desinhibición, confundiéndose en la mayoría de los casos con un estimulante” (p. 14).

El consumo de alcohol estimula la liberación de dopamina. La liberación de este neurotransmisor cuando es estimulada por bebidas etílicas incrementa el riesgo de que el consumidor sea afectado por el trastorno por consumo de alcohol, el cual es una afección médica que altera la capacidad de disminuir, detener o controlar la ingesta de alcohol (Kegeles, et al., 2018).

Las bebidas alcohólicas están destinadas al consumo del público mayor de edad, Ahumada-Cortez, Gámez-Medina y Valdez-Moreno (2017) afirma que “las bebidas alcohólicas tienen como principal componente etanol y se clasifican según su proceso de preparación al que se sometan, la primera en estado de fermentación consiste en la degradación de sustancias orgánicas por la acción de enzimas microbianas, acompañada con frecuencia de desprendimientos gaseosos, como el vino, cerveza y champán, y por último la destilación, que consiste en la vaporización parcial de un líquido y en condensar los vapores formados para separarlos, así se obtienen licores de mayor contenido alcohólico como el whisky, ron, vodka, entre otros” (p. 14).

2.1.5 Grados según el consumo de alcohol

A continuación, se presentan los criterios según el Manual Diagnóstico y Estadístico (DSM-5) que es la guía utilizada en Estados Unidos para diagnosticar trastornos de salud mental. Según Mareca (2019) “los criterios para abuso de alcohol y dependencia de alcohol han sido unificados bajo el término Trastorno por uso de alcohol” (p. 75).

Tabla N° 1

Criterios DSM-5 para el trastorno por uso de alcohol.

Patrón problemático de consumo de alcohol que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo y que se manifiesta al menos 2 de los hechos siguientes en un plazo de 12 meses

1. Se consume alcohol con frecuencia en cantidades superiores o durante un período más prolongado del previsto.
 2. Existe un deseo persistente o esfuerzo fracasados de abandonar o controlar el consumo de alcohol.
 3. Se invierte mucho tiempo en las actividades necesarias para conseguir alcohol, consumirlo o recuperarse de sus efectos.
 4. Ansias o un poderoso deseo o necesidad de consumir alcohol.
 5. Consumo recurrente de alcohol que lleva al incumplimiento de los deberes fundamentales en trabajo, la escuela o el hogar.
 6. Consumo continuado de alcohol a pesar de sufrir problemas sociales o interpersonales persistentes o recurrentes, provocados o exacerbados por los efectos del alcohol.
 7. El consumo de alcohol provoca el abandono o la reducción de importantes actividades sociales, profesionales o de ocio.
 8. Consumo recurrente de alcohol en situaciones en las que provoca un riesgo físico.
 9. Se continúa con el consumo de alcohol a pesar de saber que se sufre un problema físico o psicológico persistente o recurrente probablemente causado o exacerbado por el alcohol,
 10. Tolerancia
 11. Abstinencia
-

Fuente: (Mareca, 2019).

Nota: Presencia de 2-3 síntomas: Grado leve, Presencia de 4-5 síntomas: Grado moderado, Presencia de 6 o más síntomas: Grado grave.

2.1.6 Tabaco

El tabaco es una droga que estimula el Sistema Nervioso Central. Uno de sus componentes es la nicotina, que provoca la dependencia al consumo de tabaco. La nicotina provoca la liberación del neurotransmisor dopamina en diferentes áreas del Sistema Nervioso Central, controlando las sensaciones de placer y bienestar, por esto es considerada una droga psicoestimulante por su capacidad para estimular el Sistema Nervioso Central, produciendo bienestar (Suárez, et al., 2019).

2.1.7 Daños en la salud del consumo de tabaco y alcohol

La ingesta de alcohol y tabaco se encuentra entre los principales factores de riesgo asociados con enfermedades que provocan la muerte prematura en la población, ambos factores pueden ser modificables. Existen estudios que demuestran que el uso temprano de estas drogas alienta el uso regular en la vejez (Zeihner, et al., 2018).

El consumo de alcohol es un factor de riesgo para presentar trastornos mentales, enfermedades como VIH/SIDA, pero en este caso es por los efectos que provoca el alcohol en el individuo que lo ingiere que lo induce a realizar acciones irresponsables, también, riesgo de enfermedades cardiovasculares, cirrosis, diferentes tipos de cáncer. El consumo de alcohol aumenta el impacto de enfermedades crónicas no transmisibles en las personas (Delgadillo, Cortaza y Calixto, 2019).

El tabaquismo también es considerado un factor de riesgo muy influyente para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedades respiratorias, cardiovasculares,

tipos de cáncer, entre otras. El daño que produce no es solo para el fumador sino también para cualquier individuo expuesto a aspirar el humo (Fernández y Figueroa, 2018).

2.2 ACTIVIDAD FÍSICA

2.2.1 Definición

La actividad física se define según Mahecha (2019) “cualquier movimiento corporal producido por músculos esqueléticos de forma voluntaria y que resulta en gasto energético mayor que el basal” (p. 45). Existe otra por parte de Santillán, et al. (2018) en la que indica la definición por parte de La Organización Mundial de la Salud (OMS) que describe la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos y articulaciones que provoquen gastos energéticos. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas” (p. 2).

2.2.2 Ejercicio

Es importante separar este concepto de actividad física, donde este último se da diariamente incluso con el hecho de desplazarnos de un lugar a otro, en cambio, el ejercicio es una variedad de actividad física estructurada por la persona, que se repite con respecto a la planificación de cada individuo y es realizada con diferentes objetivos. También es diferente al deporte, ya que este se basa de un ejercicio donde la aptitud física o habilidad es indispensable para competencias en disciplinas como fútbol, basquetbol, voleibol, entre otros (Perea-Caballero, et al., 2019).

2.2.3 Niveles de intensidad

En la tabla 1 se describe los niveles de intensidad de actividad física según las categorías del IPAQ.

Tabla N° 2

Niveles de actividad física según los criterios establecidos por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

Categoría	Condiciones
Baja	No realiza ninguna actividad física. La actividad física que realiza no es suficiente para alcanzar las categorías moderada y alta.
Moderada	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 25 minutos por día. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 minutos por día. 5 o más días de una combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto y por semana.
Alta	Realiza actividad vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gasto energético de 1500 Mets por minutos y semana. 7 o más días por semana de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada Y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000 Mets por minuto y por semana.

Fuente: (Barrera, 2017).

Nota: Unidades del Índice Metabólico (Mets).

2.2.4 Recomendación de actividad física

Según Mahecha (2019) la recomendación dada por American Heart Association (AHA) indica que “un adulto debe acumular por lo menos 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa por semana” (p. 46). También, 15 minutos por día o 90 minutos por semana de actividad física moderada es capaz de aumentar la expectativa de vida para personas con riesgos cardiovasculares (Mahecha, 2019).

2.2.5 Importancia de la actividad física para la salud

La actividad física juega un papel fundamental en la salud, favorece la longevidad y calidad de vida las personas. La actividad física de manera regular o moderada es capaz de disminuir el impacto de las enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia, entre otros. Sin embargo, se debe mantener una alimentación saludable y abstenerse del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas para no contrarrestar el beneficio de la actividad física en el organismo (Barbosa y Urrea, 2018).

Cabe destacar otros beneficios de la actividad física que se creen pequeños, pero son muy importantes, como el crecimiento y fortalecimiento de músculos y huesos, reduce el riesgo de sobrepeso u obesidad y las personas que ya padecen pueden tener una disminución del tejido adiposo, así como también un mejoramiento y rendimiento en sus habilidades motoras básicas. Se incentiva la prolongación de mantener un estilo de vida activo, siendo este un buen hábito. No obstante, se reciben cambios positivos no solo a nivel físico, sino también psicológicos, sociales (Perea-Caballero, et al., 2019).

Si nos referimos a los sistemas del cuerpo humano y otros beneficios, se han observado cambios positivos a nivel neurológico y un gran impacto en individuos con ansiedad y depresión, reduce el riesgo de demencia y de accidente cerebrovascular, a nivel cognitivo se ve un incremento

mayor. La salud cardiovascular recibe una disminución con respecto a la mortalidad, enfermedad coronaria, mejor control de tensión arterial obteniendo mejores cifras. Un dato muy importante se da en la reducción del riesgo de los tipos de cáncer que presentan la población en la actualidad (Perea-Caballero, et al., 2019). En la tabla 2 se observa los diferentes beneficios de la actividad física en los diferentes sistemas del organismo.

Tabla N° 3

Beneficios de la actividad física por Sistemas.

Sistema	Beneficios
Neurológico	Disminución de ansiedad y depresión Menor riesgo de demencia Aumenta la función cognitiva Disminuye el riesgo de accidente cerebrovascular
Endocrino	Disminución de peso, llegando a uno saludable Disminuye el riesgo de diabetes o se da un mejor control Disminución de LDL y aumento de HDL
Cardiovascular	Disminuye la mortalidad Disminuye riesgo de enfermedad coronaria Disminuye la tensión arterial
Oncológico	Disminuye el riesgo de cáncer de próstata, mama, colon y pulmón
Muscoloesquelético	Menor riesgo de osteoporosis, riesgo de caídas, fractura de cadera, discapacidad.

Fuente: (Perea-Caballero, et al., 2019).

2.2.6 Inactividad física y sedentarismo

Mantener un comportamiento sedentario es distinto a la inactividad física. Este último se refiere a la insuficiente cantidad de actividad física realizada por la persona, ya sea moderada o vigorosa, o que no cumpla con las recomendaciones por la American Heart Association. En cambio, el comportamiento sedentario se define como cualquier comportamiento de vigilia con un gasto de energía $\leq 1,5$ METS, mientras se está sentado. Cada vez que la persona está sentada, acostada, mantiene un gasto de energía bajo. También se puede incluir dentro de un comportamiento sedentario ver televisión, jugar videojuegos, usar la computadora, sentarse en el automóvil, leer un libro, entre otras actividades (Owen, et al., 2020).

2.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS

2.3.1 Métodos de evaluación de los hábitos alimentarios

Existen diferentes métodos para evaluar el tipo de alimentación que lleva la población. Entre las más conocidas se encuentra la frecuencia de consumo, el recordatorio de 24 horas, diario dietético e historia dietética. Todas estas mencionadas anteriormente son encuestas alimentarias que tienen como función obtener información individual para determinar las características del tipo de alimentación que mantiene la persona. Al conocer los alimentos que ingiere la persona se conoce acerca de su calidad y se logra determinar los hábitos de alimenticios que normalmente acostumbran a mantener (Troncoso-Pantoja, et al., 2020).

2.3.2 Frecuencia de consumo

La frecuencia de consumo es aplicada individualmente. Esta consiste en presentar una lista de alimentos o en algunos casos grupos de alimentos a los entrevistados, en la que ellos indican la

frecuencia de la ingesta de estos en un intervalo de tiempo, ya sea a diario, semanal, quincenal o mensual (Troncoso-Pantoja, et al., 2020).

Este tipo de encuesta logra detectar los alimentos consumidos con mayor frecuencia y como está formado el patrón alimentario de la población en estudio. También, es de fácil aplicación permitiendo recolectar la información de manera fácil y de manera económica (Troncoso-Pantoja, et al., 2020). Sin embargo, posee ciertas debilidades, por ejemplo, la lista de alimentos no puede cubrir todos los alimentos que consume el entrevistado, no brinda información exacta sobre el tamaño de porción ingerida y depende de la memoria de las personas (FAO, 2018).

2.3.3 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son el conjunto de conductas que posee una persona, por la repetición que realiza con respecto a la selección, preparación y la ingesta de alimentos. Estos hábitos se ven influenciados por las características sociales, económicas, culturales de la población y las costumbres de la comunidad o región. La educación alimentaria y el acceso a los alimentos afectan los hábitos alimenticios (Barriguete, et al., 2017).

2.3.4 Factores que influyen en la elección de hábitos alimentarios

Según Adrianzen (2019) Los factores que influyen en la elección de hábitos alimentarios son importantes para una calidad de vida saludable, sin embargo, debe ajustarse a las posibilidades de cada persona. El factor principal que impulsa la alimentación es la biológica, no obstante, la elección de alimentos no se basa únicamente en las necesidades fisiológicas y nutricionales que exige el organismo. A continuación, se mencionan otros factores determinantes:

- Factores biológicos, como los instintos y necesidades básicas del organismo, entre ellas el hambre, apetito y sentido del gusto.

- Factores económicos, depende del ingreso de la población, el precio del producto y disponibilidad en el mercado.
- Factores físicos como el acceso, la educación de las personas con respecto a la elección, capacidades personales como la disponibilidad de tiempo para cocinar y habilidades y elección de preparación.
- Factores sociales, en el cual la cultura juega un papel fundamental, el ambiente laboral con respecto a los compañeros de trabajo y patrones de alimentación que practican o se definen por actividades festivas.
- Factores psicológicos, como el estado ánimo y estrés por diferentes razones (Adrianzen, 2019).

2.3.5 Alimentos no saludables

Se consideran alimentos no saludables aquellos que poseen un alto contenido calórico, sodio y azúcar. Estos alimentos carecen de nutrientes, proteína, ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales y fibra. Dentro de este grupo podemos incluir los alimentos ultraprocesados, que son formulados a nivel industrial, por lo que contienen sustancias que normalmente no aparecen o no utiliza la población para cocinar, como jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, hidrogenado, aceites y proteínas hidrolizadas, aditivos alimentarios que buscan imitar la naturalidad del alimento, como sabores, colorantes, edulcorantes artificiales, espesantes, entre otros (Bui, et al., 2021).

También existen los snacks, que son alimentos que no se encuentran incluidos dentro de los principales tiempos de comida, desayuno, almuerzo y cena. Estos son consumidos con el propósito de saciar el hambre o por el simple hecho de satisfacción al ingerirlos, provocando

placer. Normalmente, estos productos no aportan ningún tipo de nutriente al organismo y son de fácil acceso a nivel económico (Alarcón, Perez, López y Pagán, 2021).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque de la presente investigación es de tipo cuantitativo, realizando la recolección de datos principalmente numéricos, para luego pasar a ejecutar el análisis estadístico por medio de las variables a estudiar que son hábitos alimenticios, actividad física y consumo de tabaco y alcohol.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación se caracteriza por ser un estudio correlacional, debido a que estas estudian la relación entre las diferentes variables, en este caso se estudia la correlación del consumo de tabaco y alcohol, con hábitos alimenticios y con actividad física.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

A continuación, se presenta la descripción de la población, la muestra y los criterios de inclusión y exclusión de la investigación.

3.3.1 Población

La población son estudiantes de la carrera de enfermería de Pérez Zeledón. En dicho cantón la Universidad Latina es la única que ofrece entre sus opciones esta carrera. Hay alrededor de 483 estudiantes activos cursando la carrera.

3.3.2 Muestra

La muestra de estudio es de tipo probabilística, ya que se realiza una selección aleatoria. Esta se calcula por medio de la siguiente fórmula estadística:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$$

Por lo tanto:

n = tamaño de la muestra

N = tamaño de la población

Z = factor de confiabilidad. Es 1,96 cuando es un 95% de confianza (valor de distribución normal estandarizada correspondiente al nivel de confianza escogida)

$P = 0,5$

$Q = 1-P = 0,5$

d = es el margen de error permisible establecido por el investigador, En este caso 0,1.

Al aplicar la fórmula, el tamaño de la muestra corresponde a:

$$\frac{(483)(1,96)^2(0,5)(0,5)}{(0,1)^2(483 - 1) + (1,96)^2(0,5)(0,5)} = 80.24$$

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

La siguiente tabla nos brinda las características que debe tener la muestra de la población en estudio para dicho proyecto de investigación.

Tabla N° 4

Criterios de inclusión y exclusión de estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Estudiantes de enfermería de 18 a 65 años	Estudiantes embarazadas o en período de lactancia
Estudiantes de enfermería de la Universidad Latina de Pérez Zeledón	Estudiantes que estén realizando pruebas de grado para optar por el título académico de enfermería

Fuente: Elaboración propia, 2022.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para la presente investigación pretende recolectar los datos por medio de un cuestionario de elaboración propia, con preguntas cerradas para una recolección de información más sencilla con respecto a las variables de interés y características sociodemográficas de la población.

Para la variable de hábitos alimenticios se pretende evaluar mediante una frecuencia de consumo de un estudio realizado por el Ministerio de Salud de Costa Rica, la actividad física por medio del instrumento internacional IPAQ y su clasificación, por último, el consumo de alcohol y tabaco también por medio de una frecuencia de consumo.

3.4.1 Validez de un cuestionario

Con respecto a la variable del consumo de alcohol y tabaco, se pretende realizar las preguntas en el cuestionario mediante elaboración propia. Para determinar los hábitos alimenticios de la población se va a utilizar como guía la “*Encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física. Costa Rica, 2018*”, que en el estudio aplicó una frecuencia de consumo y los resultados

de la investigación por parte del Ministerio de Salud costarricense fueron publicados en el 2020. La actividad física se va a medir por medio del cuestionario internacional del IPAQ.

Se pretende probar la validez del cuestionario por medio de un plan piloto con el 10% de la población, correspondiente a 8 estudiantes de enfermería de la Universidad Hispanoamericana, para asegurar que las preguntas realizadas son entendibles o en caso de que surjan dudas, que sea necesario realizar correcciones.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es un tipo de diseño no experimental, motivo de que las variables no son manipuladas por el investigador. También es un diseño no experimental transversal, ya que los datos recolectados se dan en un único momento.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla N° 5

Operacionalización de las variables.

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Caracterizar sociodemográficamente a los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, mediante una encuesta.	Características sociodemográficas	Son aquellas características son el estudio de la población en todos sus aspectos, por sexo, edad, estado civil, ocupación, entre otros. Estos ayudan en la investigación de un determinado sector (Paredes y Diestro, 2019).	Por medio de la aplicación de un cuestionario con un apartado sobre información sociodemográfica con 5 preguntas	Género	Masculino Femenino Otro	Cuestionario de elaboración propia
				Edad	18-20 años 21-30 años 31-40 años 41-50 años 51-60 años Más de 61 años	
				Estado civil	Soltero Casado Unión libre Divorciado Viudo	
				¿Es estudiante de enfermería en la actualidad?	Sí No	
				¿Trabaja actualmente?	Sí No	

Nota: La tabla continua en la página 38.

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Identificar el consumo de alcohol y tabaco de los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón mediante una frecuencia de consumo.	Consumo de alcohol y tabaco	El consumo de estas drogas son los factores de riesgo modificables más importantes para evitar el desarrollo de enfermedades crónicas que pueden provocar la muerte. Fumar tabaco puede estimular el consumo de alcohol y viceversa (Krolo, et al., 2022).	Por medio de la aplicación de un cuestionario con 5 preguntas	¿Consume alcohol?	Sí No	Cuestionario de elaboración propia
				¿Con qué frecuencia consume alcohol?	Nunca Todos los días Cada 15 días Una vez al mes Menos de una vez al mes	
				¿Qué bebida alcohólica consume habitualmente?	Cerveza Vino Otros	
				¿Ha consumido alcohol con el propósito de buscar efecto relajante ante situaciones de estrés?	Sí No No aplica	
				¿Actualmente fuma cigarrillos de tabaco?	Sí No	
				Durante los últimos 30 días, ¿en cuántas días fumó usted cigarrillos?	0, 1 o 2, 3 a 5, 6 a 9, 10 a 19, 20 a 29, 30	
				¿Ha fumado con el propósito de buscar efecto relajante ante	Sí No No aplica	

Nota: La tabla continua en la página 39.

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Establecer el nivel de actividad física de los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón mediante el instrumento internacional del IPAQ.	Actividad física	La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que provoca un gasto energético (Piggin, 2020).	Por medio de la aplicación de un cuestionario internacional, con 7 preguntas	situaciones de estrés?	0 días	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)
				Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta? (las siguientes respuestas están dadas en días, ejemplo: 0 días, 1 día, 2 días)	1 día 2 días 3 días 4 días 5 días 6 días 7 días	
				Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos, marque 0 h y 20 min)		
				Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como	0 días 1 día 2 días 3 días 4 días	

Nota: La tabla continua en la página 40.

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? (no incluya caminar) (las siguientes respuestas están dadas en días, ejemplo: 0 días, 1 día, 2 días)	5 días 6 días 7 días	
			Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)			
			Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos? (las siguientes respuestas están dadas en días, ejemplo: 0 días, 1 día, 2 días)		0 días 1 día 2 días 3 días 4 días 5 días 6 días 7 días	

Nota: La tabla continua en la página 41.

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)		
Evaluar los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón mediante una frecuencia de consumo.	Hábitos alimenticios	Los hábitos alimenticios son comportamientos conscientes y repetitivos que realizan las personas al seleccionar, consumir y usar los alimentos o dietas, en influencias sociales o culturales (Rivera, Briones, Espinosa y Toledo, 2020).	Por medio de la aplicación de un cuestionario que incluye una frecuencia de consumo, en total 4 preguntas que incluyen dos tablas	¿Realiza el tiempo de comida desayuno, merienda en la mañana, almuerzo, merienda en la tarde, cena? Frecuencia de consumo según grupos de alimentos	Nunca A veces Siempre Menos de una vez por semana o nunca 1 vez por semana 2 o 3 veces por semana 4 a 6 veces por semana 1 vez al día 2 o más veces al día Ninguno 1-2 vasos al día 3-4 vasos al día	Frecuencia de consumo del Ministerio de Salud. Encuesta Colegias de Vigilancia Nutricional y Actividad Física 2018

Nota: La tabla continua en la página 42.

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				¿Cuál o cuáles son los métodos de cocción más utilizados?	5 o más vasos al día Hervido, asado, al vapor, a la plancha, frito, freidora de aire	

Fuente: Elaboración propia, 2022.

3.7 PLAN PILOTO

Para aplicar el plan piloto se utiliza una muestra 8 personas que cumpla con todos los criterios de inclusión para esta investigación. El instrumento que se aplica consta de cuatro secciones correspondientes a las características sociodemográficas, en la cual se preguntan aspectos como el género, edad, estado civil, si en la actualidad labora, luego hábitos alimenticios el cual consiste en una frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos, posteriormente la actividad física, donde se utiliza el cuestionario internacional acortado de 7 preguntas del IPAQ y por último, el consumo de alcohol y tabaco, en el que se busca determinar si existe consumo de estas sustancias por parte de los estudiantes y frecuencia.

Para el buen desarrollo del plan piloto se les pidió colaboración a diferentes estudiantes de enfermería de la Universidad Hispanoamericana, se les comenta sobre el consentimiento informado y se les da el espacio para que lo lean por sí mismos. Una vez que acepten participar, se queda atento en caso de presentar dudas con respecto al instrumento. Durante la aplicación del instrumento por medio de una persona se detectó un error en una pregunta que indica que se puede elegir varias opciones y no tenía la posibilidad de realizar la selección múltiple. Sin embargo, no se detectó ninguna duda con respecto al cuestionario y se recibió comentarios positivos indicando la claridad de las preguntas del instrumento.

Una vez que se realiza la corrección de la pregunta que presenta el error en el Google Forms, se procede a iniciar con la recolección de los datos de los 80 estudiantes del cantón de Pérez Zeledón.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se procede en primer lugar a asistir a las afueras de la Universidad Latina de Pérez Zeledón para hacer contacto directo con los estudiantes de enfermería de dicha institución, con una presentación formal indicando el tema de la investigación y extendiendo el código QR del cuestionario para que tengan acceso a llenar desde sus celulares. Este mismo procedimiento tomó alrededor de 7 días seguidos para poder recolectar la muestra de 80 estudiantes en los diferentes horarios de clase.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

La información recolectada por medio de la plataforma de Google Forms brinda la facilidad de extraer los datos obtenidos a un documento de Excel, pudiendo crear una base de datos que permite organizar la clasificación necesaria de los mismos para proceder a realizar el análisis de los datos, tanto univariados como bivariados.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis de los datos Univariados, se toman en cuenta los datos obtenidos más relevantes para la investigación y se respaldan con información científica. Para realizar el análisis de los datos Bivariados, al ser variables cualitativas se utiliza la prueba del Chi Cuadrado con un nivel de significancia del 0.05, cuando el valor p es menor que el nivel de significación se determina que existe relación entre las variables.

En el caso de la relación de los hábitos alimenticios y el consumo de tabaco existe una asociación entre sí, por lo que se procede a realizar un procedimiento más llamado la V de Cramer, que permite conocer que tan fuerte es dicha asociación.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS

A continuación, se presentarán los resultados Univariados más relevantes para la investigación, seguidos de los resultados Bivariados para conocer si existe relación entre las variables del proyecto.

4.1.1 Resultados Univariados

4.1.1.1 Datos sociodemográficos

En la siguiente sección se muestran los datos sociodemográficos obtenidos más relevantes.

Tabla N° 6

Características sociodemográficas de estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.

Características Sociodemográficas	Cantidad	Porcentaje (%)
Género		
Masculino	21	26.25
Femenino	57	71.25
Otros	2	2.50
Rango de edad		
18-20 años	25	31.25
21-30 años	46	57.50
31-40 años	9	11.25
41-50 años	0	0
51-60 años	0	0
Más de 61 años	0	0
Estado civil		
Soltero (a)	64	80.00
Casado (a)	11	13.75
Unión libre	4	5.00
Divorciado (a)	1	1.25
Viudo (a)	0	0
Trabaja		
Sí	30	37.50
No	50	62.50

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla N° 6 se presentan las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Latina de Pérez Zeledón, donde se observa que el 71.50% corresponde a mujeres y el 26.25% de hombres, además la mayoría de estos estudiantes (57.50%) se encuentra entre los 21 años y los 30 años. El 80% son estudiantes solteros y el 62.50% no trabaja.

4.1.1.1.2 Consumo de alcohol y tabaco

A continuación, se muestran los datos obtenidos con respecto al consumo de alcohol y tabaco de los estudiantes de enfermería.

Tabla N° 7

Tipos de bebidas alcohólicas ingeridas por los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.

Bebida alcohólica	Cantidad	Porcentaje (%)
Cerveza	43	53.75
Ron	21	26.25
Whisky	21	26.25
Tequila	21	26.25
Vodka	21	26.25
Aguardiente	21	26.25
Vino	14	17.50
Otros	21	26.25

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla N° 7 presenta la cerveza como la bebida alcohólica más consumida por lo estudiantes con un 53.75%, sin embargo, también se observa que los demás tipos son consumidos por igual con un 26.25%, dejando por último el vino con un 17.50%.

Tabla N° 8

Consumo de alcohol en los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, por género 2022.

Alcohol	Total		Masculino		Femenino		Otro	
	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)
Total	80	100	21	26.25	57	71.25	2	2.50
Si	49	61.25	17	21.25	31	38.75	1	2.25
No	31	38.75	4	5.00	26	32.50	1	1.25

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla N° 8 describe que el 61.25% consumen alcohol, en mayor cantidad el género femenino con el 71.25%. Con esto, se consulta la frecuencia con la que se consume.

Tabla N° 9

Frecuencia de consumo de alcohol en los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, por género, 2022.

Frecuencia	Total		Masculino		Femenino		Otro	
	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)
Total	49	100	17	100	31	100	1	100
Todos los días	0	0	0	0	0	0	0	0
Cada 15 días	18	36.73	7	41.18	10	32.26	1	100
Una vez al mes	15	30.61	5	29.41	10	32.10	0	0
Menos de una vez al mes	16	32.65	5	29.41	11	35.48	0	0

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla N° 9 se observa que, de los estudiantes encuestados, la mayoría (41.18%) de los hombres manifestaron consumir alcohol lo hacen cada 15 días, mientras que la mayoría (35.48%) de las mujeres que sí consumen alcohol lo ingieren menos de una vez al mes.

Tabla N° 10

Consumo de tabaco de los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.

Tabaco	Total		Masculino		Femenino		Otro	
	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)
Total	80	100	21	26.25	57	71.25	2	2.50
Si	11	13.75	6	7.50	5	6.25	0	0
No	69	86.25	15	18.75	52	65.00	2	2.50

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla N° 10 se observa el consumo de tabaco en los estudiantes de enfermería encuestados mostrando que el 13.75% (11 personas) consumen tabaco, mientras que el 86.25% (69 personas) no tiene esta práctica. Con esto, se consulta la frecuencia con la que se consume.

Tabla N° 11

Frecuencia de consumo de tabaco en los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, por género 2022.

Frecuencia	Total		Masculino		Femenino	
	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)
Total	11	100	6	100	5	100
1 o 2 días	3	27.27	1	16.67	2	40.00
3 a 5 días	3	27.27	2	33.33	1	20.00
6 a 9 días	1	9.09	1	16.67	0	0
10 a 19 días	1	9.09	1	16.67	0	0
20 a 29 días	1	9.09	0	0	1	20.00
30 días	2	18.18	1	16.67	1	20.00

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla N° 11 los datos que sobresalen es el consumo de tabaco en los hombres con 33.33%, que lo hace de 3 a 5 días al mes, mientras que entre las mujeres que sí consumen tabaco, el 40% lo hace 1 o 2 días al mes.

Tabla N° 12

Consumo de alcohol y de tabaco con el propósito de buscar un efecto relajante ante situaciones de estrés en los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, por género 2022.

Sustancia	Total		Masculino		Femenino		Otro	
	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)
Alcohol								
Total	80	100	21	26.25	57	71.25	2	2.50
Si	20	25.00	6	7.50	14	17.50	0	0
No	48	60.00	12	15.00	35	43.75	1	1.25
No aplica	12	15.00	3	3.75	8	10.00	1	1.25
Tabaco								
Total	80	100	21	26.25	57	71.25	2	2.50
Si	11	13.75	6	7.50	5	6.25	0	0
No	48	60.00	11	13.75	36	45.00	1	1.25
No aplica	21	26.25	4	5.00	16	20.00	1	1.25

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla N° 12 se observa que el 25.00% han consumido alcohol para buscar un efecto relajante ante situaciones de estrés, sin embargo, destacan en su mayoría el género femenino con 17.50% y el masculino con un 7.50%. En el caso del tabaco, el 60% no han consumido tabaco buscando este efecto.

4.1.1.1.3 Hábitos alimenticios

A continuación, en esta sección se muestran los resultados obtenidos en los estudiantes encuestados, con respecto a los tiempos de comida que realizan, consumo de agua y frecuencia de consumo.

Tabla N° 13

Tiempos de comida realizados por estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.

Tiempos de comida	Nunca		A veces		Siempre	
	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)
Desayuno	2	2.50	28	35.00	50	62.50
Merienda mañana	34	42.50	40	50.00	6	7.50
Almuerzo	1	1.25	9	11.25	70	87.50
Merienda tarde	11	13.75	52	65.00	17	21.25
Cena	1	1.25	26	32.50	53	66.25

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla N° 13, se observa que el desayuno es realizado por la mayoría de los estudiantes (62.50%), en el caso de la merienda en la mañana el 50% la realiza a veces y con un 42.50% de los estudiantes nunca la realiza; el almuerzo es realizado por el 87.50%, la merienda por el 65.00% y la cena el 66.25%.

Tabla N° 14

Consumo de agua y métodos de cocción de los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.

Hábitos Alimenticios	Cantidad	Porcentaje (%)
Vasos de Agua		
Ninguno	2	2.50
1-2 vasos al día	19	23.75
3-4 vasos al día	34	42.50
5 o más vasos al día	25	31.25
Métodos		
Hervido	46	57.50
Frito	11	13.75
Asado	8	10.00
A la plancha	6	7.50
Al vapor	5	6.25
Freidora de aire	4	5.00

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla N° 14 se observa que los estudiantes en su mayoría mantienen un consumo de agua de 3 a 4 vasos al día equivalente al 42.50%. También, el método de cocción más utilizado es el hervido con 57.50%, seguido del frito con 13.75%.

Tabla N° 15

Frecuencia de consumo por grupos de alimentos de los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.

Alimento	Menos de una vez a la semana o nunca		1 vez por semana		2 a 3 veces por semana		4 a 6 veces por semana		1 vez al día		2 o más veces al día	
	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)
Frutas	14	17.50	23	28.75	28	35.00	4	5.00	8	10.00	3	3.75
Vegetales	12	15.00	14	17.50	26	32.50	8	10.00	10	12.50	10	12.50
Leguminosas	5	6.25	10	12.50	25	31.25	14	17.50	13	16.25	13	16.25
Leche, derivados	12	15.00	16	20.00	27	33.75	12	15.00	9	11.25	4	5.00
Carnes rojas	11	13.75	13	16.25	29	36.25	19	23.75	4	5.00	4	5.00
Carnes blancas	5	6.25	11	13.75	31	38.75	25	31.25	3	3.75	5	6.25
Embutidos	19	23.75	21	26.25	26	32.50	7	8.75	4	5.00	3	3.75
Repostería	14	17.50	21	26.25	20	25.00	16	20.00	6	7.50	3	3.75
Comidas rápidas	27	33.75	30	37.50	14	17.50	5	6.25	4	5.00	0	0
Bebidas azucaradas	24	30.00	24	30.00	17	21.25	10	12.50	3	3.75	2	2.50
Golosinas	24	30.00	27	33.75	16	20.00	6	7.50	5	6.25	2	2.50
Snacks	22	27.50	21	26.25	22	27.50	9	11.25	5	6.25	1	1.25

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla N° 15 se observa que existe un consumo del 35% de frutas de 2 a 3 veces por semana, un consumo pobre en vegetales con el 17.50% 1 vez por semana, leguminosas de 2 a 3 veces por semana con 31.25%, muestran poca diferencia en el consumo de carnes rojas y blancas, ganando por una pequeña diferencia las blancas con un 38.75% de 2 a 3 veces por semana. El consumo de repostería con 26.25%, comidas rápidas 37.50%, bebidas azucaradas 30%, siendo estos últimos mencionados consumidos 1 vez por semana.

4.1.1.1.4 Nivel de actividad física según IPAQ

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del nivel de actividad física según el instrumento internacional IPAQ.

Tabla N° 16

Nivel de actividad física según el IPAQ de los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, por género 2022.

Actividad física	Total		Masculino		Femenino		Otro	
	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)
IPAQ								
Total	80	100	21	26.25	57	71.25	2	2.20
Baja	23	28.75	1	1.25	21	26.25	1	1.25
Moderada	34	42.50	10	12.50	24	30.00	0	0
Alta	23	28.75	10	12.50	12	15.00	1	1.25
Tiempo sentado								
Total	80	100	21	26.25	57	71.25	2	2.50
Menos de 1 hora	10	12.50	2	2.50	7	8.75	1	1.25
Entre 1 hora y 3 horas	26	32.50	8	10.00	18	22.50	0	0
Entre más de 3 horas y 6 horas	24	30.00	7	8.75	16	20.00	1	1.225
Más de 6 horas	28	35.00	4	5.00	14	17.50	0	0
No sabe/No responde	2	2.50	0	0	2	2.50	0	0

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla N° 16 se observa que el 42.50% de los estudiantes tienen una actividad física moderada y el 32.50% pasan entre 1 hora a 3 horas sentado, mientras que las personas que pasan más de 6 horas corresponden al 35%. Tanto como para el género masculino como femenino, los porcentajes más altos se dan en una actividad física moderada y con un tiempo sentado de entre 1 hora y 3 horas.

4.1.2 Resultados Bivariados

A continuación, se muestran los resultados bivariados para conocer si existe relación entre las variables de la presente investigación.

4.1.2.2 Relación entre el hábito alimenticio con el consumo de alcohol y tabaco

Tabla N° 17

Tabla de contingencia de datos observados de la relación del consumo de alcohol con hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.

Hábito alimenticio	Consumo alcohol		Total
	Sí	No	
Malo	13	4	17
Moderado	4	4	8
Bueno	32	23	55
Total	49	31	80

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Tabla N° 18

Tabla de contingencia de datos observados de la relación del consumo de tabaco con hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería de la Universidad Hispanoamericana, 2022.

Hábito alimenticio	Consumo tabaco		Total
	Sí	No	
Malo	6	11	17
Moderado	-	8	8
Bueno	5	50	55
Total	11	69	80

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En las tablas de contingencia N° 17 y N° 18 sobre los hábitos alimenticios y el consumo de alcohol y tabaco, se presenta la información de los estudiantes de enfermería según su hábito alimenticio y si estos consumen o no alcohol y tabaco. Con los datos de estas tablas, se calcularon los datos esperados y a partir de estos se realizó la prueba Chi Cuadrado; para el caso del alcohol dio un valor de $p = 0.32$ que se comparó con un nivel de significancia estadística de 0.05. Debido a que el valor p de la prueba es mayor a 0.05, se evidencia que no hay una relación entre el hábito alimenticio y el consumo de alcohol. En el caso de la prueba Chi Cuadrado para

el consumo de tabaco, se obtuvo $p = 0.02$ que al compararse con 0.05 , evidencia que hay una relación entre el hábito alimenticio y el consumo de tabaco.

Al existir relación entre el hábito alimenticio y el consumo de tabaco de los estudiantes de enfermería, se aplica un procedimiento más llamado la V de Cramer, para conocer el nivel de la relación entre estas variables, ya sea débil, moderada o fuerte. Se obtuvo un valor de $V=0.86$, que al compararse con la interpretación entre 0.6 y 1 , evidencia que existe una relación fuerte.

4.1.2.1 Relación entre el nivel de actividad física con el consumo de alcohol y tabaco

Tabla N° 19

Tabla de contingencia de datos observados de relación del consumo de alcohol con la actividad física en estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.

Clasificación actividad física	Consumo alcohol		Total
	Sí	No	
Baja	13	10	23
Moderada	24	10	34
Alta	12	11	23
Total	49	31	80

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Tabla N° 20

Tabla de contingencia de datos observados de relación del consumo de tabaco con la actividad física en estudiantes de enfermería de la Universidad Hispanoamericana, 2022.

Clasificación actividad física	Consumo tabaco		Total
	Sí	No	
Baja	3	20	23
Moderada	4	30	34
Alta	4	19	23
Total	11	69	80

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En las tablas de contingencia N° 19 y N° 20 sobre la actividad física y el consumo de alcohol y tabaco, se presenta la información de los estudiantes de enfermería según su nivel de actividad física y si estos consumen o no alcohol y tabaco. Con los datos de estas tablas, se calcularon los datos esperados y a partir de estos se realizó la prueba Chi Cuadrado; para el caso del alcohol

dio un valor de $p = 0.32$ que se comparó con un nivel de significancia estadística de 0.05. Debido a que el valor p de la prueba es mayor a 0.05, se evidencia que no hay una relación entre la actividad física y el consumo de alcohol. En el caso de la prueba Chi Cuadrado para el consumo de tabaco, se obtuvo $p = 0.83$ que al compararse con 0.05, evidencia que no hay una relación entre la actividad física y el consumo de tabaco.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1 Discusión e interpretación o explicación de los resultados

A continuación, se presentan la interpretación o explicación de los resultados obtenidos en los estudiantes de enfermería, iniciando por los resultados Univariados, seguidos por los Bivariados.

5.1.1 Resultados Univariados

Los resultados Univariados incluyen las características sociodemográficas, el consumo de alcohol y tabaco, el nivel de actividad física y por último los hábitos alimenticios.

5.1.1.1 Características sociodemográficas

En la presente investigación según los datos obtenidos, destaca la participación mayoritaria del género femenino con 71.25%. El rango de edad que sobresale es el de 21 a 30 años correspondiente a 46 personas. El mayor porcentaje se encuentra soltero (80%) y por último el 62.50% con la equivalencia a 50 personas no trabajan, por lo que se dedican por completo a la carrera universitaria.

La OMS (2020), menciona que aproximadamente el 90% del personal de enfermería en el mundo son mujeres y en la actualidad esta una carrera que sigue siendo elegida por el género femenino (p. 7). La participación femenina predominó en la investigación, siendo esto un resultado esperado según lo mencionado anteriormente, sin embargo, cabe destacar la cantidad de la población total del cantón de Pérez Zeledón según el último censo realizado por el INEC, corresponde a 143 222 habitantes, siendo 71 284 hombres y 71 938 mujeres, dejando en evidencia que en este cantón habitan en mayor cantidad mujeres (INEC, 2022).

5.1.1.2 Consumo de alcohol y tabaco

Los estudiantes de enfermería son futuros profesionales en la ciencia de la salud, por lo cual durante su proceso de formación universitario tienen buen acceso a información que habla acerca de las consecuencias negativas en la salud por ingerir sustancias nocivas como alcohol en exceso y tabaco. Aun así, en el presente estudio se pudo determinar la presencia de estas entre la población estudiada (Bak, Hoyle, Mahoney y Kyle, 2020).

Según la tabla N° 7, el 53.75% de los estudiantes mayoritariamente beben cerveza, siendo esto una práctica muy común que también se da en otros países, destacando que al ser estudiantes y que en mayor proporción no trabajan, económicamente tienen más acceso a este tipo de bebida en comparación con el tequila, whisky, aguardiente, vino, entre otros tipos de bebidas etílicas (Wysokińska y Kolota, 2022). En este estudio se observó según la tabla N° 9, que los hombres mantienen una frecuencia de consumo cada 15 días en un 41.18% y las mujeres menos de una vez al mes con un 35.48%. Sin embargo, años atrás el género masculino tenía una frecuencia y un consumo más elevado de alcohol que las mujeres. Diversos estudios han comprobado que en la última década esto ha cambiado, demostrando un aumento significativo de una ingesta elevada en el género femenino, casi alcanzando a los hombres (Goh, Asharani, Abdin, et al., 2022).

A pesar de que se determinó que más de la mitad de la población en estudio consume alcohol, se encontró un resultado muy diferente en el caso del tabaco, siendo la tabla N° 8 la que muestra el resultado que únicamente 11 personas lo ingieren, con una frecuencia mayor en hombres de 3 a 5 días con un 33.33% y las mujeres con un 40% de 1 a 2 días. El tabaquismo en diferentes estudios se da principalmente en el género masculino y en este caso en los estudiantes

encuestados no es la excepción, a pesar de que solo se notificaron 21 hombres de las 80 personas que participaron (Fernández, Ordás, Fernández, et al., 2020).

Los estudiantes universitarios pasan por episodios altos de estrés, asociando este problema positivamente con el consumo de alcohol, sin embargo, en la tabla N° 12 muestra que solo el 25% de los que ingieren alcohol lo han consumido buscando un efecto relajante ante situaciones de estrés (Bush, Schick, Spillane y Boisoineault, 2022), no obstante, en la población encuestada no predomina el beber alcohol con esta función, sino que es más una razón cultural y social que busca diversión o lo observan como acción normal en la etapa universitaria a pesar de ser futuros promotores de salud (Pilatti, Bravo y Pautassi, 2020).

Lo mismo sucede con el consumo de tabaco, a pesar de ser solo 11 estudiantes de los encuestados que lo consumen, son estas mismas personas las que ingieren tabaco buscando un efecto relajante ante situaciones de estrés, ya que principalmente el estrés lo provoca la presión social y carga académica, entre otros factores que se desconocen, que al fumar un cigarrillo de tabaco provoca que la nicotina presente en estos les brinde el efecto calmante (Nasser, Geng y Al-Wesabi, 2020).

5.1.1.3 Hábitos alimenticios

Los estudiantes universitarios mayoritariamente siempre realizan 3 tiempos de comida, el desayuno con 62.50%, almuerzo 87.50% y cena 66.25% según la tabla de resultados N° 13 sobre los tiempos de comida realizados por los encuestados. Es común que durante el proceso universitario presenten alteraciones en los horarios de alimentación, por lo que el traslado entre el hogar y universidad, horario de clases, tiempo que le dedican al estudio, entre otros, le permitan realizar solo estos tiempos comida (Hernández, Arencibia, Linares, Murillo, et al., 2020). Con respecto a las meriendas en la mañana y tarde a veces la realizan, siendo un hábito

suprimirla. Esta práctica implica un riesgo que puede alterar el estado nutricional del universitario, elevando el riesgo de sobrepeso u obesidad y ocasionando un aporte calórico deficiente, afectando el rendimiento académico durante el día (Leboutet, 2018).

La muestra de la población estudiada según la tabla N° 14 muestra que si consumen agua de 3 a 4 vasos al día con un 42.50% (34 personas). La ingesta adecuada de agua depende de factores como la edad, sexo, peso corporal, entre otros. Los estudiantes de enfermería a pesar de consumir agua, no llegan a las recomendaciones generales, siendo esta de 2,5 y 2 litros en personas de 18 a más de 70 años según el sexo (Salas, Maraver, Rodríguez, Sáenz de Pipaon, et al., 2020). El adecuado consumo de agua es necesario para el equilibrio nutricional, eliminación de desechos, transporte de nutrientes y sustancias en el organismo. La deshidratación puede generar problemas a nivel cognitivo, motriz, digestivo, inmunológico e incluso un bajo rendimiento académico (De la Hoz, Sánchez, Rodrigo, M., et al., 2020).

Con respecto a los métodos de cocción, los resultados se pueden observar en la tabla mencionada anteriormente. El método mayor utilizado con un 57.50% es el hervido, seguido del frito, asado y a la plancha. Estos métodos de cocción están bien, añadiendo el consumo de vegetales crudos y eliminando el freído que implica el uso de cantidades de grasas elevadas. La elección de métodos de cocción saludables se considera una estrategia para la salud cardiovascular y un envejecimiento con salud adecuada (Rodríguez, Sandoval, Bayán, Banegas, et al., 2022).

Los hábitos alimenticios inadecuados tienden a aumentar en la etapa universitaria, considerando que los estudiantes presentan mayores niveles de estrés, cambios en los patrones de sueño, reducción en la actividad física, debido a los cambios que se asocian con la entrada a la universidad, adoptando comportamientos no saludables, como una ingesta inadecuada de

alimentos. En la tabla N° 15, se puede observar que la frecuencia de consumo que predomina es de 2 a 3 veces por semana en alimentos que incluye frutas, vegetales, leche y derivados, carnes rojas y blancas, embutidos (Maza, Caneda y Vivas, 2022).

Existe una diversidad de grupos de alimentos recomendados en las guías alimentarias, siendo las frutas, vegetales, alimentos básicos ricos en almidón, lácteos, alimentos ricos en proteínas como las carnes. Cada grupo aporta nutrientes y compuestos bioactivos a la dieta, pero es necesario consumir de todo un poco ya que se complementan entre sí para administrar nutrientes esenciales para la salud óptima. Sin embargo, muchos encuestados tienen una frecuencia de consumo de estos alimentos más días a la semana y más porciones al día, pero en menor proporción (Comerford, Miller, Boileau, Masiello, et al., 2021).

Con una frecuencia de consumo de 1 vez por semana en mayor proporción los estudiantes encuestados consumen reposterías, comidas rápidas, bebidas azucaradas, golosinas y snacks según la tabla N° 15. Esto no quiere decir que no existen estudiantes con mayor frecuencia como 4 a 6 veces por semana, 1 vez al día, 2 o más veces al día, pero es positivo analizar los resultados al observar que de 80 personas solo 38 mantienen esta frecuencia. Se sabe que este tipo de alimentación se asocia a enfermedades crónicas no transmisibles entre otras consecuencias negativas en la salud como obesidad, acompañado de inactividad física y consumo de alcohol y tabaco (Singh, Dhanasekaran, Ganamurali y Sabarathinam, 2021) (Malik y Hu, 2022).

5.1.1.4 Nivel de actividad física según IPAQ

La actividad física es de suma importancia no solo para mejorar la condición física, también es fundamental en la promoción de la salud física y psicológica, reduciendo las enfermedades crónicas no transmisibles, trastornos mentales como el estrés crónico y ansiedad que puede provocar la universidad. Además, ayuda a reducir las causas de mortalidad si se combina con

estilo de vida saludable como mantener buenos hábitos alimenticios. En la tabla N° 16, se identifica que el 42.50% de los estudiantes de enfermería mantienen un nivel de actividad física moderado y el 28.75% una actividad física alta según el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), siendo esto algo positivo que si lo mantienen a largo plazo van a poder disfrutar de un envejecimiento más saludable y menos problemático (Ács, Betlehem, Oláh, Bergier, et al., 2020).

Un estudio realizado en el 2020 llamado “*El tiempo que pasa sentado no siempre significa un bajo nivel de actividad física*”, habla acerca de la relación entre el tiempo que pasan sentados los estudiantes de las ciencias de la salud y el nivel de actividad física que poseen, encontrando que no hay asociación. En este caso, en los estudiantes encuestados se encontró el mismo resultado, 34 estudiantes mantienen un nivel de actividad física moderada y 23 estudiantes una actividad física alta, a pesar de que la mayoría pasan entre 1 y 3 horas y más de 6 horas sentados. Al ser estudiantes que mayoritariamente se dedican exclusivamente a su carrera universitaria, deben pasar sentados estudiando, recibiendo clases, entre otras actividades y a la misma vez logran cumplir con las recomendaciones generales de actividad física (Matusiak, Lipert, Kochan y et al., 2020).

5.1.2 Resultados Bivariados

Esta sección incluye los resultados Bivariados que explica si existe o no relación entre las variables en estudio.

5.1.2.1 Relación entre hábitos alimenticios con el consumo de alcohol y tabaco

En las tablas de contingencia N° 17 y N° 18, se observa que al aplicar la prueba estadística del Chi Cuadrado para saber si existe una relación entre los hábitos alimenticios y el consumo de alcohol y tabaco, utilizando un nivel de significancia de 0.05, se determinó que no existe

relación entre los hábitos alimenticios y el consumo de alcohol, pero con el tabaco si existe una asociación. La relación que existe entre los hábitos alimenticios y el consumo de tabaco es fuerte, la cual se comprobó aplicando otra prueba estadística llamada la V de Cramer.

La tabla de contingencia N° 18, demuestra que los estudiantes que tienen mejores hábitos alimenticios no consumen tabaco. El principal metabolito que se asocia al consumo de tabaco es la nicotina, la cual se cree que esta en la causa del aumento de peso, sin embargo, se ha demostrado que estimula la tasa metabólica basal de los fumadores (Vera, Oñate, Fernández, Valladares, et al., 2021). Es muy común que los consumidores de tabaco tengan una menor ingesta de frutas, verduras, hortalizas, cereales, pescado y lácteos. Al contrario, presentan preferencia por los productos cárnicos, comida rápida, grasas, sal (Ortega, Jiménez, Martínez, Lorenzo, et al., 2021). En el caso de los estudiantes encuestados hay 50 personas que tienen buenos hábitos alimenticios y 8 moderados, siendo estos no fumadores de tabaco. Para determinar los hábitos alimenticios buenos se tomó en cuenta el tipo de alimento y la frecuencia con que lo consumen según el cuestionario aplicado.

5.1.2.2 Relación entre el nivel de actividad física con el consumo de alcohol y tabaco

En las tablas de contingencia N° 19 y N° 20, se observa que al aplicar la prueba estadística del Chi Cuadrado para saber si existe una relación entre el nivel de actividad física y el consumo de alcohol y tabaco, utilizando el nivel de significancia de 0.05, se determinó que no existe relación entre estas variables en la población estudiada.

No obstante, hay evidencia de que la inactividad física se encuentra relacionada con el consumo de alcohol y tabaco. El ejercicio está relacionado con prácticas diarias que mejoran la salud, como el mantener hábitos alimenticios más adecuados o saludables (Rodríguez, Carmona y Rodríguez, 2020). La falta de actividad física junto con consumo de alcohol y tabaco son de los

factores más influyentes en el estilo de vida que mantienen los adultos jóvenes y a largo plazo se asocian con las principales causas de muerte por los efectos negativos que provocan. Un estudio realizado en 9931 adultos menciona que una actividad física moderada o alta se asocia con un consumo alto de alcohol y una ingesta baja de tabaco, como sucedió en los estudiantes encuestados, que mantienen un nivel de actividad física moderado mayoritariamente, ingieren alcohol y son muy pocos los que fuman tabaco (Badicu, Zamani y Fathirezaie, 2020).

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Al finalizar esta investigación se concluye que existe una relación significativa entre el consumo de tabaco y hábitos alimenticios, descartando el alcohol en esta asociación. No hay una relación directa entre las variables consumo de tabaco y alcohol con actividad física en los estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, 2022.

- En esta investigación se presentó mayoritariamente mujeres, con una edad entre 21 y 30 años, predominó el estado civil soltero y estudiantes que no trabajan.
- Se obtiene que un 61.25% consume alcohol y un 13.75% tabaco.
- La mayoría de los participantes mostraron un nivel de actividad física moderado con un 42.50%.
- De forma subjetiva, la población posee hábitos alimenticios relativamente buenos, más no se conocen las cantidades que consumen.
- No existe relación entre el consumo de alcohol y tabaco con el nivel de actividad física en los estudiantes de enfermería.
- No existe una relación entre hábitos alimenticios con el consumo de alcohol, pero si existe una relación directa con el consumo de tabaco en los estudiantes de enfermería.

6.2 Recomendaciones

A continuación, se brindan recomendaciones para futuras investigaciones similares.

- Establecer contacto directo con las personas en estudio para que llenen el cuestionario digital inmediatamente, ya que si les brinda el código QR o enlace no se obtiene respuesta en el transcurso del proceso.
- Elegir una universidad o zona que cuente con una población grande de estudiantes para obtener una muestra grande y tener un estudio completo.
- Separar los estudiantes de enfermería según su progreso académico para conocer si hay diferencia entre las variables de acuerdo al avance que tienen en la carrera.
- Realizar un estudio en enfermeros del hospital, para comparar las variables con los estudiantes de enfermería.
- Elaborar un estudio contemplando un mismo número de hombres y mujeres estudiantes de enfermería para su comparación.

BIBLIOGRAFÍA

- Ács, P., Betlehem, J., Oláh, A., Bergier, J., Melczer, C., Prémusz, V. y Makai, A. (2020). *Measurement of public health benefits of physical activity: validity and reliability study of the international physical activity questionnaire in Hungary*. BMC Public Health. 20; 1: 1198. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7429907/>
- Adrianzen, Y. (2019). *Hábitos alimenticios influyen en el aprendizaje*. [Trabajo académico para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial, Universidad Nacional de Tumbes]. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/830/ADRIANZEN%20MECA%20YOJANY%20%20ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alarcón, M., Perez, J., López, J. y Pagán, M. (2021). *Meat Snacks Consumption: Aspects That the Consumer Looks for to Consider Them A Healthy Food*. Proceedings 2021, 70, 82.
- Ahumada-Cortez, J., Gámez-Medina, M. y Valdez-Montero, C. (2017). *El consumo del alcohol como problema de salud pública*. Revista Ra Ximhai, 13(2), 13-24. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46154510001.pdf>
- Barbosa, S. y Urrea, A. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica*. Katharsis: Revista de Ciencias Sociales 25; 141-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Badicu, G., Zamani, S. y Fathirezaie, Z. (2020). *Predicting Tobacco and Alcohol Consumption Based on Physical Activity Level and Demographic Characteristics in Romanian Students*. Children. 2020; 7(7):71. <https://www.mdpi.com/2227-9067/7/7/71>

- Bak, M., Hoyle, L., Mahoney, C. y Kyle, R. (2020). *Strategies to promote nurses' health: A qualitative study with student nurses*. Elsevier. V. 48. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471595319308650?via%3Dihub>
- Barrera, R. (2017). *Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)*. Revista Enfermería del Trabajo 7(2): 49-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
- Barriguet, J., Vega, S. Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo, L., Vázquez, A. y Murillo, J. (2017). *Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán of Michoacán*. Revista Española Nutrición Comunitaria 23(1). https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon_S_C_ONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf
- Bui, C.; Lin, L.-Y.; Wu, C.-Y.; Chiu, Y.-W.; Chiou, H.-Y. (2021). *Association between Emotional Eating and Frequency of Unhealthy Food Consumption among Taiwanese Adolescents*. Nutrients, 13, 2739. <https://doi.org/10.3390/nu13082739>
- Burhan, R. y Moradzadeh, J. (2020). *Neurotransmitter Dopamine (DA) and its Role in the Development of Social Media Addiction*. Journal of Neurology and Neurophysiology, 11(7), 507. <https://www.iomcworld.org/open-access/neurotransmitter-dopamine-da-and-its-role-in-the-development-of-social-media-addiction.pdf>
- Bush, N., Schick, M., Spillane, N. y Boisoineault, J. (2022). *Stress Mediates the Association Between Pain and Alcohol Use in College Students*. J Pain Res. 23;15: 757-766. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8958199/>

- Canova, C.; Quintana, M. y Álvarez, L. (2018). *Estilos de vida y su implicación en la salud de los estudiantes universitarios de las ciencias de la Salud: una revisión sistemática*. Revista Científica: 23(2).
[http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/4520/Estilos %20Canova-Barrios.pdf?sequence=3](http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/4520/Estilos_%20Canova-Barrios.pdf?sequence=3)
- Comerford, K., Miller, G., Boileau, A., Masiello, S., Giddens, J. y Brown, K. (2021). *Global Review of Dairy Recommendations in Food-Based Dietary Guidelines*. Front Nutr. 25;8: 671999. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8186461/>
- Conrad, B. (2018). The Role of Dopamine as a Neurotransmitter in the Human Brain. Science Center. <https://www.enzolifesciences.com/science-center/technotes/2018/november/the-role-of-dopamine-as-a-neurotransmitter-in-the-human-brain/>
- Cuadra-Moreno, M., Timaná-Palacios, D., Gutiérrez-Alarcón, H., Gutiérrez-Alarcón, J. y Chávez-Bazán, T. (2020). *Consumo de alimentos en los estudiantes de ingeniería en una Universidad de Trujillo*. Revista Investigación Estadística 3(1): 32-42.
<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/REDIES/article/view/3655>
- De la Hoz, A., Sánchez, S., Rodrigo, M., Benavente, M. y Cubero, J. (2020). *Análisis del hábito de hidratación y su conocimiento en una muestra escolares de 10-12 años en la provincia de Badajoz (España)*. Revista Española Nutrición Comunitaria, 26 (2).
https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_02._-RENC-D-19-0038.pdf

- Delgadillo, L., Cortaza, L. y Calixto, M. (2020). *Percepción de riesgo y consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de una preparatoria en Zacatecas*. *Lux Médica*, 15(43), 13–24. <https://doi.org/10.33064/43lm20202495>
- Díaz-Muñoz, G. A. (2018). *Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios*. *Revista Salud Bosque*, 8(1), 8–19. <https://doi.org/10.18270/rsb.v8i1.2371>
- Díaz-Muñoz, G. A., Pérez Hoyos, A. K., Cala Liberato, D. P., Mosquera Rentería, L. M., y Quiñones Sánchez, M. C. (2021). *Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia*. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 25(1), 8–17. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>
- Espinoza, A., Fantin, R., Barboza, C. y Salinas, A. (2020). *Características sociodemográficas asociadas a la prevalencia del consumo de tabaco en Costa Rica*. *Rev Panam Salud Publica*. 2020; 44: e 17. <https://scielosp.org/pdf/rpsp/2020.v44/e17/es>
- Espinoza, A., Castro, R., Ugalde, F. y Quesada, M. (2017). *Costa Rica. Ministerio de Salud. Encuesta global de tabaquismo en adultos Costa Rica, 2015*. San José, CR: MS, 2017. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Encuesta%20global%20de%20tabaquismo%20en%20adultos.%20Costa%20Rica%202015.pdf>
- FAO. (2018). *Dietary Assessment: A resource guide to method selection and application in low resource settings*. Rome. <https://www.fao.org/3/i9940en/I9940EN.pdf>

- Fernández, E. y Figueroa, D. (2018). *Tabaquismo y su relación con las enfermedades cardiovasculares*. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 17(2), 225-235. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000200008&lng=es&tlng=es.
- Fernández, D., Ordás, B.; Fernández, R., et al. (2020). *Smoking in nursing students: A prevalence multicenter study*. Medicine 99(14). https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2020/04030/smoking_in_nursing_students_a_prevalence.6.aspx
- Fortino, A., Vargas, M., Berta, E., Cuneo, F. y Ávila, O. (2020). *Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina*. Revista chilena de nutrición, 47(6), 906-915. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000600906>
- García, F.; Herazo, Y.; Vidarte, J.; García, R. y Crissien, E. (2018). *Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo*. Revista de salud pública, 20(5). <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n5.59003>
- Goh, C., Asharani, P., Abdin, E. et al. (2022). *Gender Differences in Alcohol Use: a Nationwide Study in a Multiethnic Population*. Int J Ment Health Addiction. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-022-00921-y#citeas>
- Gómez Cruz, Z., Landeros Ramírez, P., Noa Pérez, M. y Patricio Martínez, S. (2017). *Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en jóvenes universitarios*. Revista de Salud Pública y Nutrición, 16(4), 1-9. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2017/spn174a.pdf>

- González, P.; Telumbre, J.; López, M.; Camacho, J.; Ulloa, J. y Salazar, J. (2017). *Percepción de riesgo y consumo de alcohol y/o tabaco en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. Revista científica de enfermería, 15(97).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7125050>
- Guerrero, J. (2020). *Hábitos alimentarios y conductas físico-deportivas en estudiantes universitarios revisión bibliográfica*. FACSA- Terapia Física, (1)1.
<http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/a2020/article/view/83>
- Hernández, D.; Arencibia, R.; Linares, D.; Murillo, D.; Bosques, J. y Linares, M. (2020). *Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador*. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 27(1), 15-22.
https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf
- INEC. (2022). *Estadísticas Vitales 2021: Población, nacimientos defunciones y matrimonios / Instituto Nacional de Estadística y Censos 2019*. San José, Costa Rica: INEC, 2020.
https://admin.inec.cr/sites/default/files/2022-11/replacdef-2021a-estadisticas_vitales_2021.pdf
- Kegeles, L., Horga, G., Ghazzaoui, R., Rosengard, R., Ojeil, N., Xu, X., Slifstein, M., Petrakis, I., O'Malley, S., Krystal, J. y Abi-Dargham A. (2018). *Enhanced Striatal Dopamine Release to Expectation of Alcohol: A Potential Risk Factor for Alcohol Use Disorder. Biol Psychiatry Cogn Neurosci Neuroimaging*). *Interaction of neurotransmitters and neurochemicals with lymphocytes*. ELSEVIER, 332; 99-111.
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0165572819300852?token=D78AEF39399174942253193C4C2B2DD5C0B44CEFFD32BF727697BBE443ADB72A8D1A6B43D>

4FA09B443B42C9509DCA8C9&originRegion=us-east-1&originCreation=20221014042831

Krolo, F., Baumann, S., Tiede, A., Bischof, G., Krause, K., Meyer, C., John, U., Gaertner, B. y Freyer-Adam, J. (2022). *The Role of Tobacco Smoking in the Efficacy of Brief Alcohol Intervention: Results from a Randomized Controlled Trial*. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 5847.

Leboutet, M. (2018). *Educación Nutricional: La merienda también debe ser saludable*. Universidad Complutense Madrid. <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/MARTA%20RETAMAR%20LEBOU TET.pdf>

Mahecha, S. (2019). *Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud*. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, (2(2)); 44-54. <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/rncm.v2n2.006/20>

Mardones, L., Muñoz, M., Esparza, J. y Troncoso-Pantoja, C. (2021). *Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017*. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 23(1), 27–38. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a03>

Mareca, C. (2019). *Trastorno neurocognitivo inducido por consumo de alcohol*. *Informaciones Psiquiátricas*, (236), 69-87. [https://www.researchgate.net/profile/Celia-Mareca/publication/345663200 TRASTORNO NEUROCOGNITIVO INDUCIDO POR CONSUMO DE ALCOHOL/links/5faa4b4e299bf10f7335131d/TRASTORNO-NEUROCOGNITIVO-INDUCIDO-POR-CONSUMO-DE-ALCOHOL.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Celia-Mareca/publication/345663200_TRASTORNO_NEUROCOGNITIVO_INDUCIDO_POR_CONSUMO_DE_ALCOHOL/links/5faa4b4e299bf10f7335131d/TRASTORNO-NEUROCOGNITIVO-INDUCIDO-POR-CONSUMO-DE-ALCOHOL.pdf)

- Malik, V. y Hu, F. (2022). *The role of sugar-sweetened beverages in the global epidemics of obesity and chronic diseases*. *Nature Reviews Endocrinology* volume 18, 205–218.
<https://www.nature.com/articles/s41574-021-00627-6>
- Matusiak-Wieczorek, E., Lipert, A., Kochan, E. *et al.* (2020). *The time spent sitting does not always mean a low level of physical activity*. *BMC Public Health* 20, 317.
<https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-8396-3#citeas>
- Maza, F., Caneda, M. y Vivas, A. (2022). *Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura*. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf>
- Murillo-López, A., & Gamboa-Delgado, E., y Rangel-Caballero, L. (2018). *Actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios*. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 23(2),90-103.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309157826007>
- Nasser A., Geng Y. y Al-Wesabi S. (2020). *The Prevalence of Smoking (Cigarette and Waterpipe) among University Students in Some Arab Countries: A Systematic Review*. *Asian Pac J Cancer Prev.* 1;21(3):583-591.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7437327/>
- Paredes, F. y Diestro, D. (2019). *Factores sociodemográficos y su relación con la satisfacción de la población con las obras públicas ejecutadas en Arequipa 2018*. [Tesis de Grado en Licenciatura en Administración de Empresas, Universidad Tecnológica del Perú].
<https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/2573/Fiorella%20Paredes>

[Dyrse%20Diestro Tesis Titulo%20Profesional 2019.pdf?sequence=1&isAllowed=](#)

y

- Perea-Caballero A., López-Navarrete G., Perea-Martínez A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L., Ríos-Gallardo, P., Lara-Campos, A., González-Valadez, A., García-Osorio, V., Hernández-López, M., Solís-Aguilar, D. y de la Paz-Morales, C. (2019). *Importancia de la Actividad Física*. Revista Sal Jal, 6(2): 121-125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Piggin, J. (2020). *What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers*. Font. Sports Act. Living, 2:72. https://www.researchgate.net/publication/341788988_What_Is_Physical_Activity_A_Holistic_Definition_for_Teachers_Researchers_and_Policy_Makers
- Pilatti, A., Bravo, A. y Pautassi, R. (2020). *Contexts of alcohol use: A latent class analysis among Argentinean college students*. ElSelvier. V. 209. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0376871620301010>
- Pinilla-Conil, M. (2019). *Prevalencia del consumo de tabaco, grado de dependencia y estilo de vida de los estudiantes del Campus Universitario Duques de Soria*. [Tesis de Grado en Enfermería, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/39119>
- Pulgar, S. & Fernández, L. (2019). *Práctica de actividad física, consumo de tabaco y alcohol y sus efectos en la salud respiratoria de los jóvenes universitarios*. Federación Española de Docentes de Educación Física (FEADEF), 35, 130-135. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761716>

- Rivera, C., Briones, M., Espinosa, A. y Toledo, Á. (2020). *Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico*. *Nutrients*, 12, 1408. <https://pdfs.semanticscholar.org/a018/7fa3e6fc915a7f1b8ecd3eb203253fce9571.pdf>
- Rodríguez, M., Sandoval, H., Bayán, A., Banegas, J., Donat, C., Ortolá, R., Rodríguez, F. y Guallar, P. (2022). *Cooking Methods and Their Relationship with Anthropometrics and Cardiovascular Risk Factors among Older Spanish Adults*. *Nutrients*, 14, 3426.
- Rodríguez-Muñoz P., Carmona-Torres J., Rodríguez-Borrego M. (2020). *Influence of tobacco, alcohol consumption, eating habits and physical activity in nursing students*. *Rev Lat Am Enfermagem*. 3;28. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7000186/>
- Rajo-León, L. (2018). *Asociación entre malos hábitos alimentarios y otros estilos de vida. Proyecto UniHcos*. [Tesis de Grado en Nutrición Humana y Dietética, Universidad de Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/31278>
- OMS. (2020). *Situación de la Enfermería en el Mundo - 2020: Resumen de Orientación*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331675/9789240003392-spa.pdf>
- Ortega, R., Jiménez, A., Martínez, R., Lorenzo, A. y Lozano, M. (2021). *Problemática nutricional en fumadores y fumadores pasivos*. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 31-34. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000500008
- Owen, N., Healy, G., Dempsey, P., Salmon, J., Timperio, A., Clark, B., Goode, A., Koorts, H., Ridgers, N., Hadgraft, N., Lambert, E., Eakin, E., Kingwell, B. y Dunstan, D. (2020). *Sedentary Behavior and Public Health: Integrating the Evidence and Identifying*

- Potential Solutions.* Annu. Rev. Public Health, 41:265–87.
<https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev-publhealth-040119-094201>
- Salas, J., Maraver, F., Rodríguez, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I. y Moreno, L. (2020). *Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual.* Nutrición Hospitalaria, 37(5), 1072-1086.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026
- Sanabria-Quesada R. y Maroto-Vargas V. (2019). *Hábitos de alimentación e índice de masa corporal (IMC) de acuerdo al tiempo en sobriedad de la población alcohólica en recuperación de Cartago, Costa Rica.* Rev Hisp Cienc Salud. 2019; 5(2):38-45
- Santillán, R., Asqui, J., Casanova, T., Santillán, H., Amparo, G., y Vásquez, M. (2018). *Physical activity level in students of business administration and medicine of ESPOCH.* Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(4).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400015&lng=es&tlng=en.
- Seunggu, H. (2022). *All about the central nervous system.* Medical News Today.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/307076>
- Singh, S., Dhanasekaran, D., Ganamurali, N. y Sabarathinam, S. (2020). *Junk food-induced obesity- a growing threat to youngsters during the pandemic.* Obes Med.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8459649/>
- Suárez, G., Espinoza, F., Suárez, F., Ramírez, L. y Navarro, O. (2019). *Prevalencia del tabaquismo en estudiantes universitarios.* Revista Ammentu, (15), 67-74.
<http://www.centrostudisea.it/ammentu/article/view/348/365>

- Taylor, B., Hardcastle, C. y Marsiske, M. (2019). *Central Nervous System*. Encyclopedia of Gerontology and Population Aging, 1-4. https://www.researchgate.net/publication/336838788_Central_Nervous_System
- Troncoso-Pantoja, C., Alarcón-Riveros, M., Amaya-Placencia, J., Sotomayor-Castro, M., y Maury-Sintjago, E. (2020). *Practical guide for applying the dietary method for integrated nutritional diagnosis*. Revista chilena de nutrición, 47(3), 493-502. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000300493>
- Vera, V., Oñate, G., Fernández, M., Valladares, M., Crovetto, M., Espinoza, V., Mena, F. y Agüero, S. (2021). Tobacco consumption in Chilean university students and associations with anthropometry, eating habits and sleep quality multicentric study. J Prev Med Hyg., 62(2): E430–E438. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8451367/>
- Wysokińska M. y Kolota A. (2022). *Assessment of the Prevalence of Alcoholic Beverage Consumption and Knowledge of the Impact of Alcohol on Health in a Group of Polish Young Adults Aged 18–35: A Cross-Sectional Study*. International Journal of Environmental Research and Public Health. 19(23):15425. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/23/15425>
- Zambrano-Santos, R., Domínguez-Ramírez, J. y Macías-Alvia, A. (2019). *Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería*. Revista Vive, 2(5), 92–98. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v2i5.29>
- Zeiher, J., Lange, C., Starker, A., Lampert, T. y Kuntz, B. (2018). Tobacco and alcohol use among 11- to 17-year-olds in Germany. Journal of Health Monitoring, 3(2). https://www.rki.de/EN/Content/Health_Monitoring/Health_Reporting/GBEDDownloads

J/Focus en/JoHM 02 2018 Tobacco Alcohol use KiGGS-
Wave2.pdf? blob=publicationFile

ANEXOS

Anexo 1

Carta tutor

San José, 10 de marzo, 2023

Departamento de registro

Carrera de Nutrición

Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Glenda Melissa Salazar Monge, número de pasaporte 116900623, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“RELACIÓN DEL CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL, CON HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE PÉREZ ZELEDÓN, COSTA RICA, 2022”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

He verificado que se han incluido las observaciones y hecho las correcciones indicadas, durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación: antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones

Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación

a)	Originalidad del tema	10	9
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20	15
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30	28
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20	18
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20	20
	TOTAL		90

Por consiguiente, se avala el traslado de la tesis al proceso de lectura

Atentamente,

OLMAN JOSE VARELA
LEON (FIRMA)

Firmado digitalmente
por OLMAN JOSE
VARELA LEON (FIRMA)
Fecha: 2023.03.10
12:56:38 -06'00'

Lic. Oلمان José Varela León.

CNP: 3143-22

Anexo 2

Carta lector

CARTA DEL LECTOR

San José, 17 de agosto del 2023

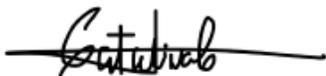
Hillary Fonseca
Encargada de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimado señora:

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de lectura con respecto al problema de investigación, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, análisis de datos, discusión, conclusiones y recomendaciones.

En virtud de lo anterior, avalo que la estudiante **Glenda Salazar Monge**, se presente al proceso de defensa pública de la tesis "**RELACIÓN DEL CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL, CON HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE PÉREZ ZELEDÓN, COSTA RICA, 2022**".

Atentamente,



Catalina Capitán Jiménez, M.Sc
3-408-927
Carné Profesional: 46070

Anexo 3

Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Glenda Melisa Salazar Monge, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1 1690 0623 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de este acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de licenciatura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: "Relación del consumo de tabaco y alcohol, con hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, Costa Rica, 2022, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 23 días del mes de mayo del año 2023.



Firma del estudiante

Cédula: 1 1690 0623

Anexo 4

Carta de autorización para licencia de trabajo final de graduación

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 01 septiembre 2023

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Glenda Melisa Salazar Monge con número de identificación 116900623 autor (a) del trabajo de graduación titulado Relación del consumo de alcohol y tabaco, con hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, Costa Rica, 2022, presentado y aprobado en el año 2023 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; si autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,


116900623
Firma y Documento de Identidad

Anexo 5

Consentimiento informado utilizado

Encuesta acerca de la relación del consumo de tabaco y alcohol y tabaco, con hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón, Costa Rica, 2022.

A. Propósito de la investigación: mi nombre es Glenda Melisa Salazar Monge, soy estudiante de licenciatura en Nutrición de la Universidad Hispanoamericana. Para el trabajo final de graduación estoy realizando un estudio acerca de la relación que existe entre el consumo de tabaco y alcohol y tabaco, con hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón. Para realizar esta investigación debo aplicar una encuesta en la que se preguntan datos sociodemográficos, hábitos alimenticios, actividad física, consumo de alcohol y tabaco.

B. ¿Qué se hará?

1. El cuestionario consta de 24 preguntas que será realizado de forma presencial, en modalidad virtual mediante un enlace QR de Google Forms. Donde se recopilará información sociodemográfica, hábitos alimenticios, actividad física, consumo de alcohol y tabaco.
2. Para poder participar de la investigación es indispensable que la persona está de acuerdo con realizar la encuesta y a tomarse las medidas, además de comprometerse a responder verazmente todas las preguntas que se realicen.
3. Con cada persona se estima que se va a durar 15 min para completar la encuesta.

C. Beneficios: Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, podrá facilitar el aprendizaje del investigador con respecto al tema de interés, beneficiando a futuro a otras personas.

E. Si requiere de más información sobre la investigación, puede obtenerla al contactar al investigador a cargo al correo glendasmz@gmail.com en horario de 8 am a 4 pm de lunes a viernes. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2241 9090, de lunes a viernes en horario de 8 am a 5 pm.

F. La participación en este estudio es voluntario y completamente anónima. Los participantes tienen el derecho de negarse a participar o a interrumpir la participación en cualquier momento.

G. No perderá ningún derecho legal por aceptar este documento.

Consentimiento

He leído toda la información descrita en este formulario, antes de aceptarlo, he tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada, por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

- Si acepto, continúe con la encuesta
- No acepto, cierre y no continúe con la encuesta

Anexo 6

Instrumento de recolección de información

Encuesta acerca de la relación del consumo de alcohol y tabaco, con hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón en el año 2022

La siguiente encuesta está siendo realizada para optar por el título de licenciatura de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, con el objetivo de realizar una investigación acerca de la relación del consumo de alcohol y tabaco, con hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería de Pérez Zeledón. Esta encuesta es de carácter académico, por lo cual los datos obtenidos serán cuantificados de manera anónima, con el fin de aportar resultados informativos sobre la población en estudio.

Nombre completo

I. Características sociodemográficas

1. Género

- Masculino
- Femenino
- Otro

2. Rango de edad

- 18-20 años
- 21-30 años
- 31-40 años
- 41-50 años
- 51-60 años
- Más de 61 años

3. Estado civil

- Soltero (a)
- Casado (a)
- Unión libre (a)
- Divorciado (a)
- Viudo (a)

4. ¿Es estudiante de enfermería en la actualidad?

- Si
- No

5. ¿Trabaja actualmente?

- Si
 No

II. Hábitos alimenticios (Ministerio de Salud. Encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física 2018)

A continuación, se muestran 4 preguntas, que incluye tablas y selección única sobre hábitos alimenticios

1. Tiempo de comida que realiza

	Nunca	A veces	Siempre
Desayuno			
Merienda en la mañana			
Almuerzo			
Merienda en la tarde			
Cena			

2. Frecuencia de consumo

	Menos de una vez a la semana o nunca	1 vez por semana	2 o 3 veces por semana	4 a 6 veces por semana	1 vez al día	2 o más veces al día
Frutas						
Vegetales						
Frijoles, garbanzos o lentejas						
Leche, yogurt o queso						
Carnes de res o cerdo						
Pollo o pescado						
Embutidos (salchichas, jamón, salchichón)						
Repostería o galletas						
Pollo frito, papas fritas, hamburguesas,						

empanadas
fritas o tacos
Bebidas
azucaradas
comerciales
como
gaseosas,
jugos, bebidas
hidratantes
(embotelladas
o en caja)
Golosinas,
chocolates,
confites
Snacks, saldos
en paquetes
(papas
tostadas,
productos
tostados
condimentados
o similares)

3. Usualmente, ¿cuántos vasos de agua toma al día?

- Ninguno
- 1-2 vasos al día
- 3-4 vasos al día
- 5 o más vasos al día

4. ¿Cuál o cuáles son los métodos de cocción más utilizados?, la siguiente pregunta es de opción múltiple, en caso de que utilice más de 1 método puede indicarlo

- Hervido
- Asado
- Al vapor
- A la plancha
- Frito
- Freidora de aire

III. Actividad física (Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ))

Piense en todas las actividades VIGOROSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta? (las siguientes respuestas están dadas en días, ejemplo: 0 días, 1 día, 2 días)

- 0 (vaya a la pregunta 3)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos, marque 0 h y 20 min)

Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? (no incluya caminar) (las siguientes respuestas están dadas en días, ejemplo: 0 días, 1 día, 2 días)

- 0 (vaya a la pregunta 5)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)

Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos? (las siguientes respuestas están dadas en días, ejemplo: 0 días, 1 día, 2 días)

- 0 (vaya a la pregunta 7)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted SENTADO durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que paso sentado ante un escritorio, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando tele.

7. Habitualmente, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)

IV. Consumo de alcohol y tabaco

A continuación, se presenta una serie de preguntas de selección única relacionadas al consumo de alcohol y tabaco

1. ¿Consume alcohol?

- Si
- No

2. ¿Con qué frecuencia consume alcohol?

- Nunca
- Todos los días
- Cada 15 días
- Una vez al mes
- Menos de una vez al mes

3. ¿Qué bebida alcohólica consume habitualmente? (puede marcar varias opciones)

- No tomo
- Cerveza
- Vino
- Ron, whisky, tequila, vodka, aguardiente, otros

4. ¿Ha consumido alcohol con el propósito de buscar un efecto relajante ante situaciones de estrés?

- Si
- No
- No aplica

3. ¿Actualmente fuma cigarrillos de tabaco?

- Si
- No

4. Durante los últimos 30 días, ¿en cuántos días fumó usted cigarrillos?

- 0
- 1 o 2
- 3 a 5
- 6 a 9
- 10 a 19
- 20 a 29
- 30

5. ¿Ha fumado con el propósito de buscar un efecto relajante antes situaciones de estrés?

- Si
- No
- No aplica

¡Muchas gracias por tomarse el tiempo para completar el cuestionario!

Anexo 7*Resultados plan piloto***Resultados univariados***Tabla N° 6*

*Características sociodemográficas de estudiantes de enfermería de la Universidad
Hispanoamericana, 2022.*

Características sociodemográficas	Cantidad	Total	Porcentaje
Género			
Masculino	3		37.5
Femenino	5		62.5
Otro	-		-
Estado civil			
Soltero	8		100
Casado	-		-
Unión libre	-		-
Divorciado	-		-
Viudo	-		-
Trabaja			
Si	8		100
No	-		-

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla N° 6 destaca la participación mayoritaria del género femenino con 62.5% y el masculino con 37.5%. La edad sobresaliente en la que se encuentran los estudiantes es de 21 a 30 años. En ambos géneros, el 100% son solteros.

Tabla N° 7

*Tiempos de comida realizados por estudiantes de enfermería de la Universidad
Hispanoamericana, 2022.*

Tiempo de comida	Nunca		A veces		Siempre	
	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje
Desayuno	-	-	4	50	4	50
Merienda en la mañana	4	50	4	50	-	-
Almuerzo	-	-	3	37.5	5	62.5
Merienda en la tarde	3	37.5	4	50	1	12.5
Cena	-	-	3	37.5	5	62.5

Fuente: Elaboración propia.

Se puede observar en la tabla N° 7 que el 50% siempre realiza el desayuno. La merienda en la mañana el 50% nunca, el almuerzo y cena el 62.5% siempre lo realizan.

Tabla N° 8

*Métodos de cocción y frecuencia de consumo de los estudiantes de enfermería de la
Universidad Hispanoamericana, 2022.*

Hábitos alimenticios	Cantidad	Porcentaje
Métodos de cocción		
Hervido	4	50
Asado	3	37.5
Al vapor	2	25
A la plancha	4	50
Frito	3	37.5
Freidora de aire	5	62.5
Consumo de agua al día		
Ninguno	-	-
De 1 a 2 vasos de agua	2	25
De 3 a 4 vasos de agua	2	25
5 o más vasos de agua	4	50

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla N° 8 se observa que los métodos de cocción más utilizados son la freidora de aire con un 62.5%, seguido del frito y hervido con un 50%. El consumo de agua sobrepasa el 50% de personas con 5 o más vasos de agua al día.

Tabla N° 9

Frecuencia de consumo por grupos de alimentos de los estudiantes de enfermería de la Universidad Hispanoamericana, 2022.

Alimento	Menos de una vez a la semana o nunca		1 vez por semana		2 a 3 veces por semana		4 a 6 veces por semana		1 vez al día		2 o más veces al día	
	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje
Frutas	3	37.5	-	-	2	25	1	12.5	1	12.5	1	12.5
Vegetales	1	12.5	2	25	2	25	1	12.5	-	-	2	37.5
Leguminosas	1	12.5	1	12.5	3	37.5	2	25	-	-	1	12.5
Leche, derivados	1	12.5	1	12.5	3	37.5	2	25	1	12.5	-	-
Carnes rojas	1	12.5	1	12.5	4	50	2	25	-	-	-	-
Carnes blancas	1	12.5	1	12.5	3	37.5	3	37.5	-	-	-	-
Embutidos	3	37.5	1	12.5	2	25	-	-	1	12.5	1	12.5
Repostería	1	12.5	3	37.5	2	25	1	12.5	-	-	1	12.5
Comidas rápidas	2	25	5	62.5	-	-	1	12.5	-	-	-	-
Bebidas azucaradas	3	37.5	1	12.5	1	12.5	1	12.5	2	25	-	-
Golosinas	3	37.5	3	37.5	2	25	-	-	-	-	-	-
Snacks	1	12.5	5	62.5	1	12.5	-	-	1	12.5	-	-

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla N° 9 se observa que existe un consumo pobre de frutas con 37.5% que nunca o 1 vez a la semana ingieren. El 37.5% tiene una ingesta de 2 a 3 veces por semana de leguminosas y productos lácteos. El consumo de carnes rojas es del 50% con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana. También, la tabla anterior describe que el 63% consume mínimo 1 vez a la

semana comidas rápidas como pollo frito, papas fritas, hamburguesas, empanadas fritas, tacos y snacks.

Tabla N° 10

Tipos de bebidas alcohólicas ingeridas por los estudiantes de enfermería de la Universidad

Hispanoamericana, 2022.

Bebida alcohólica	Cantidad	Porcentaje
No tomo	2	25
Otros	2	25
Vino	2	25
Cerveza	4	50

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la Tabla N° 10 se observa que la bebida alcohólica que sobresale es la cerveza, siendo 4 personas que consumen, correspondiente al 50% de la muestra.

Tabla N° 11

*Frecuencia y consumo de alcohol de los estudiantes de enfermería de la Universidad
Hispanoamericana, por género 2022.*

Alcohol	Total		Masculino		Femenino	
	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje
Consumo						
Si	6	75	2	25	4	50
No	2	25	1	12.5	1	12.5
Frecuencia						
Nunca	2	25	1	12.5	1	12.5
Todos los días	-		-	-	-	-
Cada 15 días	3	37.5	2	25	1	12.5
Una vez al mes	-		-	-	-	-
Menos de una vez al mes	3	37.5	-	-	3	37.5

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla N° 11 describe que el 75% consumen alcohol, en mayor cantidad el género femenino con el 50% y el masculino con 25%. La frecuencia de consumo abarca menos de una vez al mes o cada 15 días con 37.5%.

Tabla N° 12

*Frecuencia y consumo de tabaco de los estudiantes de enfermería de la Universidad
Hispanoamericana, por género 2022.*

Tabaco	Total		Masculino		Femenino	
	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje
Consumo						
Si	1	12.5	1	12.5	-	-
No	7	87.5	2	25	5	62.5
Frecuencia						
0 días	7	87.5	2	25	5	62.5
1 o 2 días	1	12.5	1	12.5	-	-
3 a 5 días	-	-	-	-	-	-
6 a 9 días	-	-	-	-	-	-
10 a 19 días	-	-	-	-	-	-
20 a 29 días	-	-	-	-	-	-
30 días	-	-	-	-	-	-

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla N° 12 describe que el 62.5% del género femenino no consumen tabaco y el masculino con un 25%. El 12.5% de los hombres consumen con una frecuencia del 12.5%, equivalentes a 1 o 2 días al mes y las mujeres no consumen ningún día del mes equivalente al 62.5%.

Tabla N° 13

Consumo de alcohol y de tabaco con el propósito de buscar un efecto relajante ante situaciones de estrés en los estudiantes de enfermería de la Universidad Hispanoamericana, por género 2022.

Sustancia	Total		Masculino		Femenino	
	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje
Alcohol						
Si	2	25	2	25	-	-
No	5	62.5	-	-	5	62.5
No aplica	1	12.5	1	12.5	-	-
Tabaco						
Si	1	12.5	1	12.5	-	-
No	3	37.5	-	-	3	37.5
No aplica	4	50	2	25	2	25

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla N° 13 describe que el 62.5% no consumen alcohol con este propósito, siendo este el resultado esperado por parte del género femenino que no ingieren alcohol mientras que el masculino el 25% sí consume. Sucede lo mismo con la ingesta de tabaco, con un 37.5% correspondiente también al género femenino y un 12.5% del masculino que sí fuman tabaco.

Tabla N° 14

*Nivel de actividad física según el IPAQ de los estudiantes de enfermería de la Universidad
Hispanoamericana, por género 2022.*

Actividad física	Total		Masculino		Femenino	
	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje	Cantidad	Porcentaje
IPAQ						
Baja	3	37.5	2	25	2	25
Moderada	3	37.5	1	12.5	1	12.5
Alta	2	25	2	25	2	25
Tiempo que pasa sentado						
Menos de 1 hora	-	-	-	-	-	-
Entre 1 hora y 3 horas	-	-	-	-	-	-
Entre 3 y 6 horas	3	37.5	-	-	3	37.5
Más de 6 horas	5	62.5	3	37.5	2	25

Fuente: Elaboración propia, 2022.

De acuerdo a la tabla N° 14, se observa que el 37.5% en total mantiene una actividad física baja y moderada. Sin embargo, el tiempo que pasan sentados, el 62.5% abarca más de 6 horas, mayoritariamente en este caso el género masculino con un 37.5% y el femenino con un 25%.

Resultados con relaciones bivariadas

Tabla N° 15

Tabla de contingencia de datos observados de la relación del consumo de alcohol con hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería de la Universidad Hispanoamericana, 2022.

Hábito alimenticio	Consumo alcohol		Total
	Sí	No	
Bueno	3	1	4
Malo	3	1	4
Total	6	2	8

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Tabla N° 16

Tabla de contingencia de datos observados de la relación del consumo de tabaco con hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería de la Universidad Hispanoamericana, 2022.

Hábito alimenticio	Consumo tabaco		Total
	Sí	No	
Bueno	0	4	4
Malo	1	3	4
Total	1	7	8

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En las tablas de contingencia N° 15 y N° 16 sobre los hábitos alimenticios y el consumo de alcohol y tabaco, se presenta la información de los estudiantes de enfermería según su hábito alimenticio y si estos consumen o no alcohol y tabaco. Con los datos de estas tablas, se calcularon los datos esperados y a partir de estos se realizó la prueba Chi Cuadrado; para el caso del alcohol dio un valor de $p = 1.00$ que se comparó con un nivel de significancia estadística de 0.05. Debido a que el valor p de la prueba es mayor a 0.05, se evidencia que no hay una relación entre el hábito alimenticio y el consumo de alcohol. En el caso de la prueba Chi Cuadrado para

el consumo de tabaco, se obtuvo $p = 0.29$ que al compararse con 0.05 , evidencia que no hay una relación entre el hábito alimenticio y el consumo de tabaco.

Tabla N° 17

Tabla de contingencia de datos observados de relación del consumo de alcohol con la actividad física en estudiantes de enfermería de la Universidad Hispanoamericana, 2022.

Clasificación actividad física	Consumo alcohol		
	Sí	No	Total
Baja	3	0	3
Moderada	1	2	3
Alta	2	0	2
Total	6	2	8

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Tabla N° 18

Tabla de contingencia de datos observados de relación del consumo de tabaco con la actividad física en estudiantes de enfermería de la Universidad Hispanoamericana, 2022.

Clasificación actividad física	Consumo tabaco		
	Sí	No	Total
Baja	1	2	3
Moderada	0	3	3
Alta	0	2	2
Total	1	7	8

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En las tablas de contingencia N° 17 y N° 18 sobre la actividad física y el consumo de alcohol y tabaco, se presenta la información de los estudiantes de enfermería según su nivel de actividad física y si estos consumen o no alcohol y tabaco. Con los datos de estas tablas, se calcularon los datos esperados y a partir de estos se realizó la prueba Chi Cuadrado; para el caso del alcohol dio un valor de $p = 0.11$ que se comparó con un nivel de significancia estadística de 0.05 . Debido a que el valor p de la prueba es mayor a 0.05 , se evidencia que no hay una relación entre la

actividad física y el consumo de alcohol. En el caso de la prueba Chi Cuadrado para el consumo de tabaco, se obtuvo $p = 0.39$ que al compararse con 0.05 , evidencia que no hay una relación entre la actividad física y el consumo de tabaco.