# Título: actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios.

# Resumen: La inactividad física, junto con el bajo consumo de frutas y verduras, el uso nocivo de alcohol y el tabaquismo son los cuatro factores de riesgo comportamentales más comunes que propician la aparición de alteraciones metabólicas y fisiológicas que aumentan considerablemente el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) (1). Actualmente, las ENT son la principal causa de muerte en el mundo y las proyecciones son desalentadoras pues de 38 millones de defunciones que causaron en el año 2012, se estima que esta cifra aumentará a 52 millones para el 2030,a lo largo de esta investigación se resolverán aquella hipótesis planteadas. Es importante implementar estrategias que promuevan la adquisición de hábitos de vida saludable en población universitaria con el fi n de disminuir el riesgo futuro de padecer enfermedades crónicas no transmisible

# Metodología: Estudio analítico de corte transversal en estudiantes (n=385) de una universidad privada de Bucaramanga, en el año 2016. Se realizaron análisis descriptivos, variados y múltiples usando modelos de regresión logística. Para la recolección de la información se aplicó el cuestionario para la vigilancia de factores de riesgo de enfermedades crónicas de la Organización Mundial de la salud. Se solicitó el consentimiento informado por escrito a los participantes.

# Objetivo General: Evaluar la asociación entre el consumo de frutas y verduras, tabaquismo y consumo perjudicial de alcohol y la actividad física en cada dominio en estudiantes universitarios de Bucaramanga, Colombia.

Principales resultados: El 39,48% de los estudiantes participantes eran físicamente inactivos. El 52,21% presentó consumo excesivo episódico de alcohol. El 16,88% fuma de manera regular y el 87,21% reportó un bajo consumo de frutas y verduras. Después de ajustar por sexo, edad y nivel socioeconómico, la actividad física en el tiempo libre resultó asociada con el bajo consumo de frutas y verduras (OR: 0,48, IC 95%: 0,24, 0,96, p=0,040). Conclusiones: Los estudiantes que realizan más actividad física durante el tiempo libre tienen menor probabilidad de presentar bajo consumo de frutas y verduras.

Aportes a la investigación: Los diversos factores expuestos en el artículo afectan el ocio de los estudiantes universitarios, lo cual nos permite enfocar la investigación hacia otro punto de vista que quizás ignoramos o podemos biarticular el primer enfoque que le dimos con uno de estos que se presentan en el artículo y de esta forma ampliar las causas por las cuales los estudiosos de la UMB consideran que los espacios de esparcimiento esta restringidos no solo por espacio sino por más factores.

Vacíos conceptuales: La investigación presenta puntos importantes, pero la aplicación de los cuestionarios para la vigilancia de factores de riesgo de enfermedades crónicas de la Organización Mundial de la salud, aunque se encuentre bien planteados por dicha entidad, no asegura la veracidad de los resultados, ya que los participantes de muestra en dicha investigación puede dar información incorrecta que afecte los resultados y las conclusiones que esta presenta.

Bibliografia: Rangel Caballero, Luis Gabriel. Murillo López, Alba. Gamboa Delgado, Edna Magaly. Actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios. Fuente:Hacia la Promoción de la Salud. jul-dic2018, Vol. 23 Issue 2, p90-103. 14p.