

Hábitos de salud de estudiantes del primer año del Profesorado y Licenciatura de Educación Inicial de la Facultad de Humanidades de la Universidad Nacional del Nordeste, Chaco, Argentina

Health habits of students of the 1st year of Teacher's Training Course and Bachelor of Initial Education of the Faculty of Humanities at The University

LIC. FERRERO LUCRECIA Y DRA. STEIN MARINA

Departamento de Educación Inicial. Facultad de Humanidades. Universidad Nacional del Nordeste. Resistencia, Chaco.

Correspondencia: Mariana Stein, marinastein66@gmail.com

Recibido: 11/06/2019. **Envío de revisiones al autor:** 21/01/2020. **Aceptado en su versión corregida:** 07/05/2020.

Resumen

Los estudiantes universitarios se encuentran expuestos a una serie de factores que los predisponen a adoptar conductas nocivas para la salud y aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Por ello, en el marco del Proyecto de Buenas Prácticas en la educación infantil, el objetivo del presente trabajo fue conocer los estilos de vida de los jóvenes universitarios teniendo en cuenta las siguientes variables: cantidad de comidas consumidas diariamente, tipo de alimento consumido, consumo de alcohol, drogas, tabaco, práctica de actividad física, horas de sueño por día y sostén económico. Para ello se aplicó una encuesta a una muestra (n=67) de estudiantes de 1° año del Profesorado y Licenciatura de Educación Inicial, cursantes del Taller de Investigación, Integración y Práctica I (asignatura obligatoria). Los resultados dan cuenta de la inactividad física (66%), la percepción de una alimentación poco saludable (57,57%) y más del 40% de las encuestadas adujeron consumir alcohol. Se encontró asociación estadísticamente significativa entre los estudiantes con percepción de hábitos poco saludables y el consumo de alcohol. Los estilos de vida y hábitos de alimentación de estudiantes universitarios de la población encuestada podrían considerarse como poco saludables, en particular la inactividad física y el tipo de alimento que consumen, con faltante de incorporación diaria de nutrientes fundamentales. Por lo tanto, es necesario crear conciencia e implementar estrategias que promuevan el cambio hacia estilos de vida saludables, permitiendo efectos de mitigación e impactando en la calidad de vida de cada individuo.

Palabras clave: hábitos de salud- estudiantes- consumo de alcohol- nutrición-prevención.

Abstract

University students are exposed to a series of factors that predispose them to adopt health-damaging behaviors and increase the risk of chronic non-communicable diseases. Therefore, within the framework of the Good Practices Project in early childhood education, the objective of the present work was to know the lifestyles of university students taking into account the following variables: number of meals consumed daily, type of food consumed, consumption of alcohol, drugs and tobacco, practice of physical activity, hours of sleep per day and economic support. For this, a survey was applied to a sample (n = 67) of students of the 1st year of Teacher's Training Course and Bachelor of Initial Education, attending the Research, Integration and Practice I Workshop (compulsory subject). The results show physical inactivity (66%), the perception of an unhealthy diet (57.57%) and more than 40% of the respondents admitted consuming alcohol. A statistically significant association was found between students with perception of unhealthy habits and alcohol consumption. The lifestyles and eating habits of university students of the surveyed population could be considered as unhealthy, particularly physical inactivity and the type of food they consume, with a lack of daily incorporation of essential nutrients. Therefore, it is necessary to raise awareness and implement strategies that promote change towards healthy lifestyles, allowing mitigation effects and impacting on the quality of life of each individual.

Keywords: health habits- students- alcohol consumption-nutrition-prevention

Dieta [B.Aires] 2020; 38(170):45-52. ISSN 0328-1310

Declaración de conflicto de intereses: las autoras declaramos no tener conflicto de intereses.

Fuente de financiamiento: Secretaría General de Ciencia y Técnica. PIH007. - Resol. N° 984/14 - C.S.- UNNE

Introducción

El estilo de vida es el conjunto de comportamientos que practica habitualmente una persona en forma consciente y voluntaria, de tal manera que se desarrolla durante la vida del sujeto siendo moldeado exclusivamente por los padres en los primeros años de vida. Posteriormente recibe una serie de influencias en el ámbito escolar, ya sea por los profesores (e indirectamente por los programas educativos), así como por los grupos de amigos que pueden reforzar conductas como el juego organizado y el uso del tabaco o alcohol. Cada individuo es capaz de evaluar los riesgos y beneficios de determinado comportamiento y los practica de manera voluntaria (1). Estos comportamientos y/o patrones de conducta cotidianos también pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza (2). Aunque lógicamente sería difícil encontrar conductas humanas que no tuvieran algún tipo de influencia sobre la salud, existe una serie de repertorios de conducta que se encuentran entre los factores de riesgo más importantes de los principales problemas de salud en la actualidad tales como, el consumo de alcohol y de tabaco, el desequilibrio dietético en la alimentación, no practicar ejercicio físico, no participar en programas de promoción de la salud, incumplir las instrucciones médicas y utilizar de forma inadecuada los servicios de salud, entre otros (3). Los hábitos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto (4). Aunque practicar hábitos de vida saludable no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar la calidad de vida de una persona (5). Dentro de los hábitos saludables podemos mencionar la alimentación sana y la realización de ejercicio físico, también la cantidad de horas del sueño, el no consumo de drogas ilegales, el no consumo de alcohol y tabaco.

La adolescencia es una etapa importante en el desarrollo de la persona. La adolescencia tardía comprende entre los 19 y 24 años, definiendo esta

etapa como el período de vida en que el individuo se prepara para el trabajo y para asumir la vida adulta con todas sus responsabilidades. La mayoría de los universitarios están en su última etapa de la adolescencia (6).

Tanto la adolescencia como la juventud constituyen etapas muy vulnerables para desarrollar costumbres y hábitos de riesgo entre los que destacan el alcoholismo, el tabaquismo, la drogadicción y las prácticas sexuales de riesgo; igualmente, el período universitario (7,8).

Según Ordoñez M.A. *et al.* (9), "el alcoholismo es un desorden del comportamiento que se manifiesta por el consumo incontrolado de bebidas alcohólicas, lo cual interfiere en la salud mental, física, social y/o familiar del bebedor". El gran porcentaje de bebedores no alcohólicos, hace necesario prestar gran atención a aquella población que de manera directa estaría en estado de vulnerabilidad, lo que necesariamente implica considerar y abordar el tema de los jóvenes, quienes están cada vez más expuestos a las bebidas alcohólicas.

Por otro lado, en la vida universitaria, los estudiantes pasan de una rutina regular de actividad física a nivel escolar a una rutina cargada de inactividad física, típica de la vida universitaria. Finalmente se refleja en hábitos de vida poco saludables en la vida adulta profesional. Asimismo, algunos estudiantes que provienen de lugares lejanos a los centros universitarios de estudios, empeoran su estilo de alimentación, producto de la falta de tiempo, para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos saludables que probablemente en sus casas acostumbraban a consumir en su etapa escolar. Ambos factores influyen fuertemente en el aumento de las posibilidades de tener sobrepeso, grasa corporal aumentada y otros factores de riesgo para la enfermedad cardiovascular (10).

Los jóvenes universitarios constituyen un grupo social económicamente aún dependientes con grandes incertidumbres en cuanto a lo laboral, "aunque se advierte que lograr una mayor capacitación se relaciona a la integración social y laboral ante la presión de lograr elevadas metas". Además, la universidad representaría, innovación social y un cambio en las normas y valores tradicionales lo que favorecería un cambio del estilo de vida. Por lo que, "el mundo de los jóvenes universitarios podría

actuar como un catalizador para facilitar un estilo de vida físicamente activo”, si se lo compara con otros grupos sociales (11).

El conocimiento de las conductas saludables de los jóvenes, pero también los principales determinantes hacia la conducta sedentaria y consumos asociados al tabaco, el alcohol y las drogas, son datos de interés asociado a la calidad de vida; “y en el campo particular de la vida universitaria, en la adopción de decisiones asociadas a las ofertas deportivas y de actividad física, y el desarrollo de acciones que promuevan el bienestar y la calidad de vida” (11).

La promoción de la práctica de los hábitos saludables, particularmente los referidos a la actividad física (AF) y a la alimentación, constituye una de las labores primordiales de los profesionales de la educación (2,12), siendo los estudiantes universitarios vinculados a estas vías curriculares los futuros responsables de promover este tipo de hábitos entre las futuras generaciones. Para lograr este objetivo es necesario que dicha población universitaria no sólo conozca, sino que también practique un estilo de vida saludable (7,13).

Existe una gran preocupación por el deterioro de los hábitos de salud entre los jóvenes por cuanto los estudios poblacionales registran un aumento en el número de jóvenes que mueren en accidentes de tráfico por haber bebido alcohol, de muertes por peleas en zonas de diversión en las que el exceso de alcohol o el consumo de drogas suele estar presente, de cáncer de pulmón, de embarazos no deseados y venta de “píldoras del día después”, de casos de SIDA, entre otros (14).

“Los estilos de vida son potencialmente modificables por la acción política, por lo que es de gran interés para la salud pública conocer su evolución y tendencia, sobre todo en lo que concierne al sedentarismo y a los hábitos nutricionales. Esto permitiría establecer estrategias de prevención y promoción de la salud, especialmente entre aquellos grupos sociales que se encuentran consolidando su estilo de vida y cuya conducta futura deberá ser un modelo a imitar” (15).

La universidad debe replantearse su rol como formadora de valores en las nuevas generaciones e “instaurar en los universitarios la conciencia crítica y la práctica responsable de la autonomía”, siendo este, “requisito indispensable para una vida ética” (16).

El paso de la juventud al mercado de trabajo es el último eslabón en la formación de los jóvenes como adultos del futuro, de ahí que un aspecto tan importante sea la salud; es por ello que los años de formación universitaria hayan sido frecuentemente objeto de estudio, teniendo en cuenta que los estudiantes constituyen una población joven, poco identificada con problemas de salud que aparecerían en edades posteriores. Las universidades son consideradas como un contexto propicio para la obtención de datos y la realización de estudios sobre hábitos de salud (2).

Por ello, en el marco del Proyecto de Buenas Prácticas en Educación Infantil (Resol. N° 984/14 - C.S.- Secretaría de Ciencia y Técnica de la UNNE), el objetivo del presente estudio fue conocer los hábitos y percepciones de salud de los estudiantes de primer año de las Carreras de Profesorado y Licenciatura de Educación Inicial, de la Facultad de Humanidades de la Universidad Nacional del Nordeste, como así también determinar la asociación entre esos hábitos y las percepciones con el propósito de crear conciencia de sus propias conductas para promover hábitos de buena salud en los futuros profesionales en el ámbito de la educación formal.

Materiales y método

Se realizó un estudio de tipo descriptivo transversal, con estudiantes universitarios del primer año del Profesorado y la Licenciatura de Educación Inicial de la Facultad de Humanidades de la Universidad Nacional del Nordeste (Argentina).

Durante el segundo cuatrimestre de 2015, a un total de 123 estudiantes que asistieron a una clase del Taller de Investigación, Integración y Práctica I, obligatorio y de duración anual, se les solicitó la participación en una encuesta de manera voluntaria. La muestra fue, no probabilística e intencional a la que se aplicó un cuestionario estructurado.

El cuestionario fue anónimo a fin de garantizar privacidad. Se explicaron los objetivos de la encuesta, se leyeron las preguntas y aclararon dudas antes de la realización efectiva de la misma.

El instrumento constó de una encuesta semiestructurada con quince preguntas y diferentes

modalidades de respuesta sobre las siguientes cuestiones: 1) hábitos de salud, incluyendo alimenticios, actividad física y descanso; 2) hábitos de riesgo como comportamientos que suponen un riesgo para la salud (fumar, consumir drogas, ingesta de alcohol); 3) situación socioeconómica: si vive sólo o con la familia, si trabaja, si tiene beca estudiantil.

Definición de variables estudiadas:

- Actividad física: práctica de por lo menos 2:30 hs/semana.
- Fumador: si consume 1 o más cigarrillos/día.
- Consumidor de alcohol: si toma por lo menos un vaso de bebida alcohólica/semana.
- Alimentación saludable: si siguen los criterios de las Guías alimentarias para la población argentina (GAPA) (12). Las GAPA son parte de la bibliografía obligatoria de la Asignatura Educación para la Salud en la primera infancia (asignatura obligatoria) que cursan durante el primer cuatrimestre.
- Descanso: número de horas de sueño/ día (más de 6 hs o menos de 6 hs).
- Consumidor de drogas: Consumo de por lo menos una droga ilegal/día.
- Financiamiento de estudios: Forma en que financia sus estudios. Aporte de los padres, trabaja, tiene beca (no excluyentes).
- Viven solos o con los padres.
- Tienen hijos.
- Comidas diarias: cantidad de comidas que consume/día (2, 3 o 4).
- Alimentos: tipos de alimentos que consume.
- Percepción sobre sus prácticas alimentarias: si piensan que sus prácticas alimentarias son "saludables" o "poco saludables"

Se colocó un escritorio alejado de los/as docentes dónde los/as estudiantes entregaron los cuestionarios.

La información obtenida se analizó utilizando estadística descriptiva. Se trabajó con el programa Epi Info 7.2.0.1 (17), se procedió al cálculo de razón de momios (OR) y se utilizó la prueba Chi cuadrado, para establecer la asociación de las variables estudiadas.

Resultados

Sesenta y siete (54,47%) estudiantes respondieron la encuesta, sólo 1 de los ellos correspondió al sexo masculino, siendo una de las características de las carreras de Licenciatura y Profesorado de Educación inicial que tiene predominancia casi absoluta del sexo femenino. Como era de esperar en la franja etaria consultada (18-20; media: 21 años) el 85% (n=56; IC: 0,75-0,92) de las encuestadas eran mujeres solteras que viven con sus padres y no tienen hijos.

El modo de sustento de los participantes, mostró que mayormente son financiados por sus padres (69,69%; n=47; IC: 0,59-0,81), algunos de ellos además reciben algún tipo de beca (27,27%; n=18; IC: 0,16-0,37). El resto 21,21% (n=14; IC: 0,11-0,31), financia sus estudios trabajando.

En relación a los hábitos de salud, el 95,45% (n=64; IC: 0,91-1) de los encuestados indica no fumar cigarrillos y solo 3 encuestados fuma más de 1 por día (Figura 1). Sobre el consumo de alcohol, el 45,45% (n=30; IC: 0,33-0,57) adujeron consumir (Figura 2). De ese porcentaje el 56,66% (n=17; IC: 0,15-0,36) respondió que consume solo los fines de semana, aunque no aclaró cantidades de ese consumo, mientras que el 33,33% (n=10; IC: 0,06-0,23) lo hace entre 1 a 3 veces por semana. Con respecto al consumo de sustancias no legales, 1 sólo de los encuestados respondió consumir ese tipo de drogas, de 1 a 3 veces por semana.

De los 67 encuestados, solo 1 de cada 3 (33%) afirmaron realizar alguna actividad física regular, entre 3 y 6 veces por semana (Figura 3). El 85,07% (n=57; IC: 0,77-0,94) de los encuestados respondió dormir más de 6 horas diarias y los demás encuestados 14,92% (n=10; IC: 0,06-0,23) dormir menos de 6 horas.

En relación a la alimentación, el 57,57% (n=38; IC: 0,45-0,69) considera que su alimentación es poco saludable, en 4 de los encuestados predomina la comida chatarra y el resto (n=25; IC: 0,26-0,49) calificó a su alimentación como saludable. En cuanto a la cantidad de comidas ingeridas diariamente el 34,84% (n=24; IC: 0,24-0,47) respondió que consume 3 comidas diarias, el 28,78% (n=20; IC: 0,19-0,41) que consume 4, el 18,18% (n=13; IC: 0,10-0,29) consume 2 comidas diarias y el 12,12% (n=9; IC: 0,05-0,22) consume 5.

Figura 1. Porcentaje de encuestados del primer año de las carreras de Licenciatura y Profesorado de Educación inicial según consumo de tabaco y proporción según cantidad de cigarrillos consumidos por día (n=67).

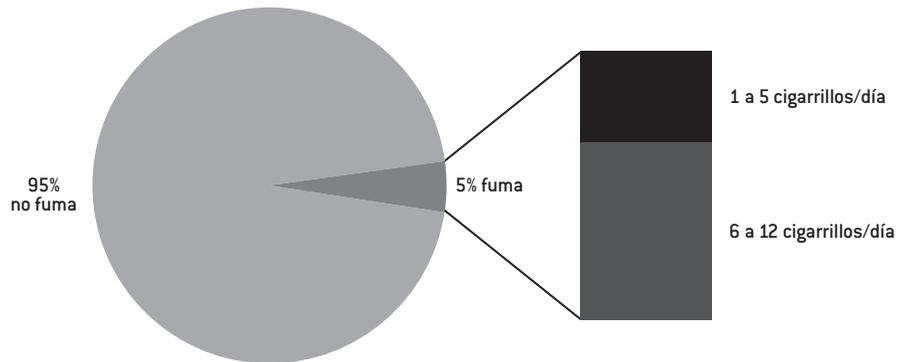


Figura 2. Porcentaje de encuestados del primer año de las carreras de Licenciatura y Profesorado de Educación inicial según consumo de alcohol y proporción según cantidad de veces que consumen semanalmente (NS/NC: no sabe-no contesta) (n=67).

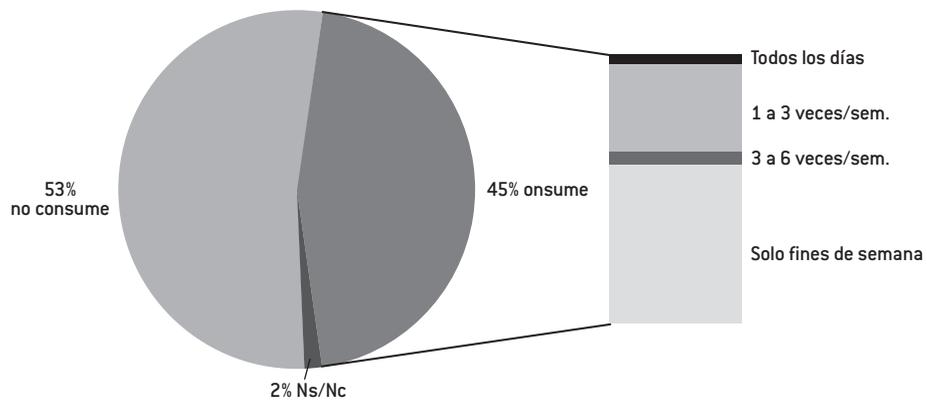
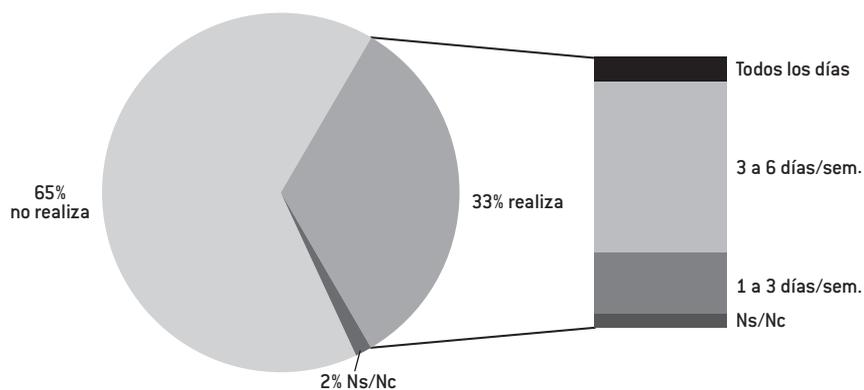


Figura 3. Porcentaje de encuestados del primer año de las carreras de Licenciatura y Profesorado de Educación inicial según práctica de actividad física y proporción según cantidad de días por semana (NS/NC: no sabe-no contesta) (n=67).



Al analizar la asociación entre la percepción de los estudiantes en relación a sus hábitos de salud y diferentes factores como consumo de alcohol, hábito de fumar, realización de actividad física, y cantidad de horas de sueño, la única asociación estadísticamente significativa ($p < 0,05$) correspondió a la percepción de hábitos alimentarios con el consumo de alcohol, con un Odds Ratio (OR) de 3,10 (1,03-9,34) lo que indicó que las personas con percepción de hábitos alimentarios poco saludable tienen mayor probabilidad de consumir alcohol (3 veces más) que aquellas con percepciones de hábitos alimentarios saludables (Tabla 1).

Los alimentos que aducen consumir diariamente los estudiantes encuestados con mayor porcen-

taje son: pan y galletitas (74%; $n=50$; IC: 0,64-0,85); le sigue el consumo de carnes (73%; $n=49$; IC: 0,63-0,84) aunque no se especifica tipo de carne ni forma de cocción; continúan las verduras con 61% ($n=41$; IC: 0,50-0,73). El consumo de aceites (53%; $n=35$; IC: 0,40-0,64) y un 50% ($n=33$; IC: 0,37-0,61) de los estudiantes encuestados consume diariamente leche (Tabla 2). El 41% ($n=27$; IC: 0,29-0,52) de los encuestados consume diariamente frutas.

Entre los alimentos que se consideran poco saludables, los de mayor consumo diario corresponden a gaseosas o jugos concentrados (38%; $n=25$; IC: 0,26-0,49) y azúcares – golosinas (27%; $n=18$; IC: 0,16-0,37) facturas y panificados (23%; $n=15$; IC: 0,12-0,32).

Tabla 1: Asociación entre la percepción de los hábitos alimentarios con otros hábitos en salud de los estudiantes encuestados de primer año de las carreras de Licenciatura y Profesorado de Educación inicial ($n=67$).

Hábitos n[%]	Hábitos alimentarios poco saludables	Hábitos alimentarios saludables	OR	IC [95%]	p
Consumo de Alcohol			3,10	1,03-9,34	0,04
Si	23(34,33)	6(8,95)			
No	21(31,34)	17(25,37)			
Fumador			1,60	0,15-16,4	0,68
Si	3(4,48)	1(1,49)			
No	41(61,19)	22(32,84)			
Actividad física			0,60	0,21-1,71	0,34
si realiza	14(20,89)	10(14,92)			
no realiza	30(44,78)	13(19,40)			
Horas de sueño			5,65	0,66-47,7	0,07
menos de 6	9(13,43)	1(1,49)			
más de 6 horas	35(52,24)	22(32,84)			

Tabla 2: Cantidad de estudiantes encuestados del primer año de las carreras de Licenciatura y Profesorado de Educación inicial, según la frecuencia de consumo de diferentes tipos de productos alimentarios ($n=67$).

Producto	Cantidad de respuestas positivas											
	Diariamente			una vez por semana			rara vez			nunca		
	n	li	ls	n	li	ls	n	li	ls	n	li	ls
Leche	33	0.37	0.61	8	0.04	0.20	18	0.16	0.37	6	0.02	0.16
Quesos	20	0.19	0.41	33	0.37	0.61	13	0.10	0.29	0	0.00	0.00
Productos de copetín	3	0.00	0.09	10	0.06	0.23	43	0.53	0.76	8	0.04	0.20
Huevos	24	0.24	0.47	26	0.27	0.50	15	0.12	0.32	1	-0.01	0.04
Verduras	40	0.48	0.71	21	0.20	0.42	4	0.00	0.12	1	-0.01	0.04
Embutidos y chacinados	6	0.02	0.16	20	0.19	0.41	39	0.46	0.70	1	-0.01	0.04
Frutas	27	0.29	0.52	21	0.20	0.42	18	0.16	0.37	0	0.00	0.00
Gaseosas o jugos concentrados	25	0.26	0.49	21	0.20	0.42	16	0.14	0.34	4	0.00	0.12
Carnes	48	0.61	0.82	13	0.10	0.29	3	0.00	0.09	1	-0.01	0.04
Pan o galletitas	49	0.63	0.84	12	0.09	0.27	4	0.00	0.12	1	-0.01	0.04
Azúcares y golosinas	18	0.16	0.37	11	0.08	0.25	31	0.34	0.58	2	-0.01	0.07
Aceites	35	0.40	0.64	15	0.12	0.32	12	0.09	0.27	1	-0.01	0.04
Facturas y panificados	15	0.12	0.32	23	0.23	0.46	16	0.14	0.34	0	0.00	0.00

límite inferior (li) y límite superior (ls) del intervalo de confianza

Discusión y conclusiones

Los resultados del presente estudio indican que la inactividad física y alimentación poco saludable están presentes en un alto porcentaje de los encuestados. La práctica de ejercicio suele ser una de las debilidades encontradas en los estilos de vida de estas poblaciones, a pesar del conocimiento sobre su relevancia frente a la prevención de las enfermedades cardiovasculares y beneficios en general sobre la salud física y mental (18). En este sentido Arguello M. *et al.* (19) en un estudio realizado a estudiantes de enfermería del País Vasco, obtienen los siguientes resultados: un 47% no realizaba ningún tipo de actividad física, un 23% esporádicamente, un 13% realizaba 2 o 3 veces por semana y un 17% del alumnado realizaba por lo menos 3 veces por semana ejercicio físico. En general, los hombres tienen prácticas más saludables que las mujeres en relación con la dimensión actividad física (19-21). Aspecto que también se vio en los estudios de Cervera F. *et al.* (22) que detectaron que casi el doble de los que realizaban ejercicio físico eran varones. Aunque en el presente estudio casi el 100% de los/as encuestados/as eran mujeres, no pudiendo así realizar comparaciones entre sexos, sí se observó que un alto porcentaje de las encuestadas no realizan actividad física.

En relación al consumo de drogas legales (cigarrillo y alcohol) un muy bajo porcentaje expresó consumir. Hay estudios que afirman que las mujeres tienen menores niveles de consumo de drogas tanto legales como ilegales que los hombres (20). Asimismo la única asociación negativa y estadísticamente significativa hallada en este estudio fue entre consumo de alcohol y hábitos alimentarios saludables, en coincidencia con lo hallado por Lema Soto L. *et al.* (20). Encuestas realizadas en estudiantes de segundo año de Medicina en la Universidad de Newcastle (Reino Unido) en 1983-84 y 1993-1994 pusieron de manifiesto que el consumo de cannabis y de otras drogas ilícitas había aumentado considerablemente y parecía poco probable que este cambio se limitara a los estudiantes de medicina o universitarios en general (11). La experimentación y el inicio en el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas ilegales, se producen típicamente en los primeros años de la adolescencia.

Además, hay evidencias que sugieren que los estilos de vida pueden ser determinantes clave de los logros académicos (11).

Se pudo observar que al analizar la frecuencia de consumo de alimentos, ningún alimento (grupos alimentarios) es consumido en forma diaria por todos los encuestados como lo sugiere el primer mensaje de las GAPAs. Sumado a esto, el consumo diario de alimentos que los especialistas consideran "saludables" como leches, yogures y quesos, verduras y frutas se observó que se consume con baja frecuencia entre los encuestados. Lo mencionado puede deberse a prácticas familiares o a otros factores que no se tuvieron en cuenta en el presente estudio.

En relación a la cantidad de comidas ingeridas por los encuestados, más del 50% consignó consumir entre 2 y 3 comidas diarias, indicando que un alto porcentaje no realiza las comidas diarias necesarias para una alimentación saludable, salteando comidas y/o reemplazando las mismas consumiendo galletitas y otros derivados de la harina durante las horas que se encuentran en la facultad (observación personal de las autoras).

En un estudio realizado por la editorial Calderón Landivar en Perú (23) indica que los hábitos de salud que tiene la población no son los adecuados; *"la era moderna ha traído consigo cambios en la vida de las personas, influenciadas por los medios de comunicación, la tecnología, el ambiente laboral, el estrés, las migraciones y la transculturización"*; muchos se han visto obligados a cambiar su forma de vivir, perdiendo poco a poco la práctica de hábitos saludables y a cambio incorporando una serie de hábitos que los colocan en una situación de vulnerabilidad frente a una serie de enfermedades.

Los patrones culturales de la alimentación se están deteriorando cada vez más produciendo una desestructuración de los ritmos y hábitos alimenticios, como realizar comidas fuera de casa, aumento de la utilización de la comida rápida y también por jornadas acumuladas. Diversos autores han destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracteriza por saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por la comida rápida (24).

Los resultados de este trabajo muestran algunos aspectos sobre los estilos de vida y hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios encuestados que podrían considerarse como poco saludables, en particular la inactividad física y el tipo de alimentación, con faltante de incorporación diaria de nutrientes fundamentales para un adecuado crecimiento y mantenimiento de buen estado de salud, por lo que creemos que de continuar estos hábitos les traería aparejado, en un futuro, carencias nutricionales en la población estudiada. Si bien la muestra no es del todo representativa en cuanto al sexo y cantidad de encuestados, pensamos que posteriores estudios longitudinales son necesarios, que supongan el seguimiento de cohortes a lo largo de todo el período de formación.

Asimismo, creemos que los/as estudiantes universitarios/as están expuestos a una serie de factores que los/as predisponen a comportamientos que son perjudiciales para la salud y aumentan el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Por lo tanto, es necesario crear conciencia e implementar estrategias que promuevan el cambio hacia estilos de vida y hábitos saludables, permitiendo efectos de mitigación e impactando en la calidad de vida de cada individuo.

Por otro lado, es importante que los formadores de formadores, dediquemos una mayor atención en el intento de lograr una formación integral que no obvie tan importante campo como es el de las conductas de riesgo responsables de numerosos y graves problemas de salud.

Referencias bibliográficas

- Córdoba Adaya D, Carmona González M, Terán Varela OE, Márquez Molina O. Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. *Medwave*. 2013; 13 (11). Disponible en: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5864>. [Consulta: dic. 2018].
- Arrivillaga M, Salazar IC, Correa D. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colomb Med*. 2003; 34 (4): 186.
- Sanabria PA, González L, Urrego D. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud Colombianos. Estudio exploratorio. *Rev Med*. 2007; 15 (2): 207-217.
- Pullen C, Noble S, Fiandt K. Determinants of health promoting lifestyle behaviors in rural older women. *Family & Community Health*. 2001; 24: 49-73. Disponible en: <http://www.medwave.cl/link.cgi/medwave/estudios/investigacion/5864?tab=metrica>. [Consulta: dic. 2017].
- Vorvick LJ, Zieve D. Vida saludable. *Medlineplus medicine encyclopedic*. 2011. Disponible en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002393.htm. [Acceso dic. 2017].
- Vilcatoma SMB. Estilos de vida y riesgos para la salud en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. [Tesis de Maestría]. 2018, 93 p. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/20447/barbaran_vs.pdf?sequence. [Acceso dic. 2017].
- Intra, MV. Cambio en las conductas de riesgo y salud en estudiantes universitarios argentinos a lo largo del período educativo. *Rev Int Psicol Ter Psicol*. 2011; 11 (1): 139-47.
- Sánchez Ojeda MA, De Luna Bertos E. Revisión de hábitos de vida saludable en población universitaria. *Nutr Hosp*. 2015; 31 (5): 1010-19.
- Ordoñez MA, Ortega LM. Factores asociados al consumo de alcohol en estudiantes de los dos primeros años de carrera universitaria. *Liberabit*. 2008; 14: 49-61. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v14n14/a07v14n14>. [Acceso oct. 2018].
- Espinoza LÓ, Rodríguez FR, Galvez JC, MacMillan NK. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*. 2011; 38 (4): 458-65.
- Ugidos GP, Laiño FA, Zelarayán J, Márquez S. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutr Hosp*. 2014; 30(4): 896-904.
- Guías alimentarias para la población argentina. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación Argentina. 2017. Disponible en: www.msal.gov.ar/.../0000001007cnt-2017-06_guia_alimentaria-poblacion-argentina.pdf.
- López I, Sánchez A, Johansson L, Petkeviciene J, Prattala R, Martínez MA. Disparities in food habits in Europe: systematic review of educational and occupational differences in the intake of fat. *J Hum Nutr Diet*. 2003; 16 (5): 349-64.
- Pereiro Gómez C, Barrera AB, López de Abajo B. Muerte por sobredosis: de la reacción aguda tras consumo de opiáceos a la muerte asociada al policonsumo. *Adicciones*. 2005; 17 (2): 151-165. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2891/289122022006.pdf>. [Acceso feb. 2019]. Principio del formularioFinal del formulario
- Cancela Carral JM, Pérez CA. Prevalencia y relación entre el nivel de actividad física y las actitudes alimenticias anómalas en estudiantes universitarias españolas de ciencias de la salud y la educación. *Rev Esp Salud Pública* 2011, 85 (5): 499-505. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000500009&lng=es&nrm=iso. [Acceso 2019-03-22].
- Cabello NB, da Silva EC. Opinión de universitarios bolivianos sobre el uso de alcohol en el contexto universitario. *Rev Latinoam Enfermagem* 2011; 701, 699-706. Acceso abierto: www.eerp.usp.br/rlae. [Acceso oct. 2018].
- Epi Info 7.2.0.1. Disponible en: <https://epi-info.programas-gratis.net/>
- Romero A, Cayuela M, Molina A, Sousona M. ¿Están nuestros estudiantes comiendo adecuadamente? *Rev Enferme* 2004; 27 (2): 57-62.
- Arguello M, Bautista Y, Carvajal J, De Castro K, Díaz D, Escobar M. et al. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. *Rev Psi*. 2009; 1(2): 35.
- Lema Soto L, Salazar Torres I, Varela Arévalo M, Tamayo Cardona J, Sarria A, Polanco A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*. 2010; 5 (12). Disponible en: <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/articler/view/106>. [Acceso oct. 2018].
- Bernárdez M, Castro L, Collins A, De la Montaña J. Variaciones en la dieta de universitarios gallegos (campus de Ourense) con relación al patrón cardioprotector de la dieta mediterránea. *Nutr Hosp*. 2013; 28(6): 2099-2106.
- Cervera F, Serrano R, Vico C, Milla M, García MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr Hosp*. 2013; 28(2):438-46.
- Calderón Landívar RE. Factores sociodemográficos y estilo de vida en los estudiantes del colegio adventista del Ecuador, Santo Domingo. [Tesis de Maestría]. 2017; 182 p. Disponible en: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1143>. [Acceso ago. 2018].
- Gottschalk PL, Macaulay CM, Sawyer JM, Miles JE. Nutrient intakes of University students living in residence. *J Can Diet Assoc*. 1977; 38: 47-53.