

Percepción de comportamientos de riesgo en estudiantes universitarios del área de la salud

Risk behavior perception in university students of the health area

Ma. Guadalupe Reynaga-Ornelas*, María del Pilar Fernández-Carrasco*,
Ileana del Carmen Muñoz-Canul**, Luz Elvia Vera-Becerra*

RESUMEN

Los estilos de vida de algunos jóvenes los sitúan en circunstancias de riesgos de salud. Por ello, el objetivo de este trabajo es describir comportamientos de riesgo percibidos en universitarios del área de la salud. Se aplicó una encuesta de 14 ítems sobre la práctica de actividad física, alimentación, consumo de drogas, nivel de estrés y hábitos de sueño a jóvenes del área de la salud. Se encuestaron 995 alumnos. La mayoría mujeres (69%), edad de 20.1 + 1.8 años, 29% reporta no hacer ejercicio y 51% consume cinco frutas y verduras cuatro veces/semana o más. Sólo el 30% consume dos litros de agua/día, 82% no fuma, 55% no consume bebidas alcohólicas y 90% no consume drogas. El 12% reporta estar estresado siempre y 72% duerme más de siete horas diarias sólo tres veces/semana o menos. Se concluye que los universitarios del área de la salud encuestados no cumplen con un estilo de vida saludable.

ABSTRACT

Risk behaviors associated with life style may deliver in students' health risk. Therefore, our objective is to describe health risk behaviors perceived by health area university students. For this a 14 item survey about risk behaviors related to physical activity practice, food consumption, drug use, stress level and sleep habits was applied in the health area students. 995 students were interviewed. Most were women (69%) with 20.1 + 1.8 years old. Of these women surveyed, twenty nine percent report no physical activity. Fifty one percent eat 5 fruit and vegetables 4 times/week or more. Only 30% drinks 2 L of water/day. Eighty two percent don't smoke, 55% don't drink alcohol and 90% don't use drugs. Twelve percent reports to be on stress always and 72% sleep more than 7 hours/day only 3 times/week or less. This work concluded that university students of the Health Area don't have the healthy life style that's expected.

INTRODUCCIÓN

El inicio del periodo universitario suele coincidir con el final de la adolescencia y el paso a la edad adulta. No obstante, aun siendo muchos de los estudiantes ya adultos, siguen ocurriendo cambios fisiológicos y psicológicos característicos de la adolescencia tardía. Los requerimientos de energía y nutrientes son mayores que en el resto de las etapas de la vida, por lo que su estado nutricional puede verse afectado o alterado con cualquier cambio en el patrón de la dieta y/o del estilo de vida. En la población universitaria se suele presentar un patrón alimentario y de estilo de vida con irregularidad en la ingesta de comidas, consumo elevado de comida "rápida" y de bebidas con contenido alcohólico, dietas nutrimentalmente inadecuadas, elevada incidencia de los trastornos de la conducta alimentaria, etcétera, que, unido a un incremento de los requerimientos nutrimentales, dificultarán el seguimiento de dietas saludables. Por otro lado, se producen unos estilos de vida muy extremos, que van desde el sedentarismo hasta la práctica del deporte de competición, dificultando la valoración nutricional de este grupo y los mensajes correctos a transmitir (Ruiz, Del Pozo, Valero, Ávila & Varela-Moreiras, 2000).

Recibido: 10 de abril de 2015

Aceptado: 5 de junio de 2015

Palabras clave:

Comportamiento de riesgo; universitarios; salud.

Keywords:

Risk behavior; university students; health.

Cómo citar:

Reynaga-Ornelas, M. G., Fernández-Carrasco, M. del P., Muñoz-Canul, I. C. & Vera-Becerra, L. E. (2015). Percepción de comportamientos de riesgo en estudiantes universitarios del área de la salud. *Acta Universitaria*, 25(NE-1), 44-51. doi: 10.15174/au.2015.763

* Departamento de Medicina y Nutrición, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato. Blvd. Puente del Milenio núm. 1001, Fracción del Predio de San Carlos, León, Gto., México, C.P. 37670. Tel.: (477) 267 49 00, ext. 3618. Correo electrónico: ngreynaga@hotmail.com

** Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Yucatán. Av. Itzáes núm. 498 X59 y 59A, Col. Centro, Mérida, Yucatán, México, C.P. 97000.

De acuerdo con el consenso internacional, la adolescencia se comprende entre 10 y 19 años. La adolescencia es una edad relativamente saludable, que ha superado la etapa crítica de morbi-mortalidad de la infancia, y que aún no se enfrenta a los problemas de salud de la edad adulta, pero es una etapa en la que se establecen patrones para la vida (Gutiérrez *et al.*, 2012).

Los comportamientos de riesgo de los adolescentes incluyen accidentes, consumo de sustancias adictivas, violencia, infecciones de transmisión sexual, entre otras; especialmente se han comenzado a observar padecimientos crónicos (Gutiérrez *et al.*, 2012).

La prevalencia de consumo de tabaco entre los adolescentes se definió en la Encuesta Nacional de Nutrición (Ensanut) 2012 (Gutiérrez *et al.*, 2012), como aquel individuo que había fumado 100 cigarros o más en su vida. Entre el año 2000 y 2012 no se observa un cambio en el porcentaje total de adolescentes que consumen tabaco (9.7% en 2000; 9.2% en 2012). En los adultos mayores de 20 años, la prevalencia de consumo de tabaco es de 19.9% y la prevalencia tampoco ha disminuido a través de los años. En promedio, los adolescentes fumaron por primera vez un producto de tabaco a los 14.6 años, el 33.7% entre los 16 y 19 años, etapa en la que pudieran encontrarse estudiando en la universidad (Gutiérrez *et al.*, 2012).

En la misma Ensanut 2012 (Gutiérrez *et al.*, 2012), la prevalencia de consumo de alcohol entre los adolescentes se definió como el consumo de una bebida alcohólica de forma diaria, semanal, mensual u ocasional en el último año. Entre los años 2000 y 2012 no se observa un cambio estadísticamente significativo en el porcentaje total de adolescentes que consumen alcohol (24.8% en 2000; 25% en 2012). Sin embargo, entre los adultos el aumento sí ha sido significativo (de 39.7 a 53.9%). El abuso de alcohol se definió, en el caso de los hombres, como el consumo de cinco copas o más por ocasión; y en el caso de las mujeres, cuatro copas o más por ocasión. Menos de 1% de los jóvenes abusa del alcohol diariamente, 2.3% lo hace de manera semanal, 5.8% mensual y 7.2% ocasionalmente. Las prevalencias son mayores en los adultos: 1% diariamente, 6.7% semanalmente, 13% mensual y 21.1% ocasionalmente (Gutiérrez *et al.*, 2012).

Al considerar la creciente importancia de los casos de diabetes e hipertensión en edades tempranas, la Ensanut 2012 (Gutiérrez *et al.*, 2012) reportó los diagnósticos previos a la encuesta de estas condiciones entre los adolescentes, únicamente 0.7% señaló haberlo recibido. En los adultos se registró un 9.2%.

Sobre el diagnóstico previo de hipertensión, éste fue el 1.8% de los adolescentes y el 16.6% de los mayores de 20 años (Gutiérrez *et al.*, 2012).

De acuerdo con la misma encuesta, 35% de los adolescentes entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad. Uno de cada cinco adolescentes tiene sobrepeso y uno de cada diez presenta obesidad. Entre 2006 y 2012, el aumento combinado de sobrepeso y obesidad fue de 5% para los sexos combinados, 7% para el sexo femenino y 3% para el masculino. Para los mexicanos entre 20 y 29 años, la prevalencia de sobrepeso y obesidad combinados fue de 54.3% para los hombres y de 54.6% para las mujeres (Gutiérrez *et al.*, 2012).

En México existen pocos estudios que evalúen el estilo de vida de estudiantes universitarios, especialmente del área de la salud. En un estudio descriptivo que incluyó a 214 estudiantes de la Facultad de Medicina de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (Seignón & Lara, 2008), se aplicó el instrumento *Fantastic* con 25 ítems versión español escala tipo *likert*, el cual explora nueve dominios sobre componentes físicos, psicológicos y sociales del estilo de vida. El estilo de vida, en general, de los estudiantes fue de 7.94% excelente, 33.64% buen estilo de vida, 20.09% practica un estilo de vida regular, 20.11% tienen un estilo de vida malo y un importante 18.22% está en peligro.

Otro estudio en México relacionado con el estilo de vida y nutrición de estudiantes universitarios de la Escuela de Dietética y Nutrición del Instituto de Seguridad y Servicios de Salud de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) (Gallardo & Buen, 2011) encontró que de los 53 alumnos de nuevo ingreso incluidos, 22.64% eran sedentarios, el 26.42% fumaban y el 69.8% consumían bebidas alcohólicas. La mayor parte de los alumnos consumían cerveza (41.5%), seguido de bebidas destiladas (15.1%), vino (7.5%) y licores (3.77%). Al analizar las características de su alimentación, todos los estudiantes desayunaban. El 60.3% tomaba refrescos (promedio 260 ml + 301 ml) y 98% consumía regularmente agua sola (promedio 1.6 l/día + 0.88 l/día). El 96% y 100% de los alumnos dijeron consumir frutas y verduras: 2.2 + 1.1 y 2.8 + 1.1 porciones, respectivamente.

También en México, pero en la Universidad Autónoma de Tlaxcala, se desarrolló una investigación para identificar factores de riesgo de diabetes tipo 2 en universitarios de la Licenciatura en Nutrición (Hernández Ramírez, Argüelles-Martínez, Méndez-Iturbide & Méndez-Hernández, 2011). En este estudio se incluyeron 108 estudiantes, con edad promedio de 20.5 años, y reportan al 55% con antecedentes de diabetes. El diagnóstico nutricional de acuerdo con el Índice de Masa Corporal (IMC) reflejó al 56% con peso normal, 26% sobrepeso,

11% obesidad, 5% bajo peso y 2% desnutrición. En cuanto a la distribución adiposa, se evaluó la circunferencia de cintura (cm), identificando en 35% de los casos se implica riesgo cardiometabólico. El 51% de los casos desayuna en casa porque piensan que es un buen hábito, por evitar malestares como sueño, hambre y dolor de cabeza o porque administran tiempo matutino, y el 49% no desayuna en casa, argumentando falta de tiempo, no tener hambre o no tener la costumbre de hacerlo. En la escuela, el 89% toma un refrigerio y el 11% no lo toman. Otro factor que se suma al riesgo de diabetes es el estrés psicológico, en este estudio se identificó por medio de dormir y descansar. Se encontró que el 57% a veces lo hace, el 30% sí duerme y descansa, mientras que un 13% casi nunca lo hace. Sólo 10% realiza actividad física significativa, es decir, 30 min al menos tres veces por semana.

En Colombia se buscó describir los comportamientos de los jóvenes universitarios, en diez dimensiones: ejercicio y actividad física, tiempo de ocio, autocuidado y cuidado médico, alimentación, consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales, sueño, sexualidad, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional percibido, y su correspondiente grado de satisfacción con dichas prácticas (Lema *et al.*, 2009). Se incluyó a 598 estudiantes de una universidad privada, quienes respondieron el "Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios". Los resultados obtenidos muestran un predominio de prácticas saludables en todas las dimensiones, con excepción de ejercicio y actividad física.

Para comparar la calidad de vida, estado nutricional y autopercepción de imagen corporal entre estudiantes de Nutrición (ND) con otras carreras (OC) de la Universidad Santo Tomás, en Viña del Mar, se evaluaron 200 estudiantes voluntarios (100 ND y 100 OC), aplicándoles una encuesta de calidad de vida, evaluación nutricional y encuesta de autopercepción de imagen corporal (Durán *et al.*, 2012). El grupo ND presentó menor percepción de su calidad de vida, consumo de tabaco y sedentarismo. Ambos grupos presentaron elevado consumo de alcohol. La percepción de calidad de vida es mejor en estudiantes de OC, sin embargo los estudiantes de ND presentaron mejor estado nutricional y selección de alimentos.

En España se realizó un estudio entre universitarios en comunidades autónomas en cinco zonas geográficas. La muestra incluía a 978 estudiantes con una edad promedio de 25.2 años (± 5.8). Sobre la percepción de su dieta, el 61.4% de los universitarios consideran que comen adecuadamente en cuanto a calidad y cantidad, principalmente quienes residen en su vi-

vienda habitual, viven con la familia, estudian titulaciones del área de ciencias de la salud o tienen normopeso. El 48.3% del total considera que comen igual que otras personas de su edad. El 95% acostumbra a tomar la cerveza en compañía de sus amigos y el lugar en el que se toma es en el 87.8% de los casos, en los bares o cafeterías. El 92.7% de la muestra realiza entre tres y cinco comidas al día y el 88.6% tiene una actividad física ligera. El 24.6% de los universitarios son fumadores con una media de 8.2 cigarrillos al día. Tan sólo el 7.5% de los universitarios afirma haber seguido de forma ocasional algún tipo de dieta o restricción alimentaria en el último año, y de ellos el 53.1% se la prescribió o recomendó la dieta un médico, nutriólogo u otro profesional de la salud, al 16.5% un amigo o familiar, mientras que al 26.1% no se lo prescribió ni recomendó nadie (Ruiz-Moreno *et al.*, 2000).

Otro estudio en España, con estudiantes del Campus de Leioa de la Universidad del País Vasco, incluyó una muestra de 111 (75 mujeres y 36 hombres) con una media de edad de 18.65 años (18 a 24 años). Se observa una relación inversa entre el IMC y la cantidad de energía consumida; los hábitos de alimentación del alumnado coinciden con una dieta rica en proteínas y grasas y pobre en hidratos de carbono, sobre todo en complejos ricos en fibra. Conviene resaltar el escaso aporte energético del desayuno encontrado entre el alumnado (Irazusta *et al.*, 2007).

Con el objetivo de valorar la situación antropométrica y estilo de vida se estudió a 111 universitarios del tercer curso de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad de Valladolid, en España (Ledo-Varela *et al.*, 2011). Se encontró una población de sujetos jóvenes y sanos donde, sin embargo, aparece un significativo porcentaje de mujeres en peso inferior al saludable, personas con sobrepeso, fumadores bebedores de alcohol de alta graduación de manera habitual.

En un estudio transversal de 294 estudiantes del primer año en la Universidad de Rhode Island, la dieta y la actividad física fueron evaluadas. Los autores concluyeron que los factores dietéticos y el IMC son mejores indicadores del riesgo de cardiopatía coronaria que la actividad física es en esta población de estudiantes (Fernandes, Arts, Dimond, Hirshberg & Lofgren, 2013).

Justificación

La obesidad y el estilo de vida característico de nuestra sociedad llevan a los jóvenes a situaciones de potencial riesgo cardiovascular, los cuales ocurren generalmente

a partir de la quinta década de la vida, pero los precursores tienen su origen mucho antes, debido al efecto *lag time* de los factores de riesgo (Ledo-Varela *et al.*, 2011). El aumento de la prevalencia de los jóvenes que tienen sobre peso u obesidad es un problema mundial que ha aumentado aún más la preocupación de la sociedad con respecto a la nutrición de los jóvenes (Greaney, Less & White, 2009), ya que durante la tercera década de la vida la ganancia de peso y de grasa corporal está por encima de la maduración normal (Ramosa, 2013). Esto sumado a que se enfrentan a nuevos retos de adaptación a nuevos entornos y cargas de trabajo, generalmente todos estos cambios van a estar asociados con un aumento excesivo de peso, bajo consumo de frutas y verduras, exceso de consumo de energía y la falta de actividad física, las cuales se citan con frecuencia como razones para los problemas de peso en adultos (Greaney *et al.*, 2009).

La población universitaria está sujeta a una serie de cambios fisiológicos, típicos de la juventud, a los que se añaden posibles cambios sociológicos y culturales, debido al comienzo de los estudios universitarios, abandono del hogar familiar en numerosas ocasiones, comienzo de la vida adulta, etcétera; todo esto tiene una repercusión directa sobre los hábitos alimentarios, que en muchos casos se van a mantener a lo largo de la vida (Ledo-Varela *et al.*, 2011), pues por lo general en esta etapa estos cambios en el entorno social del estudiante universitario afectan las decisiones que se toman en relación con la actividad física, el consumo del alcohol y la dieta (Keown, 2009).

Específicamente en cuanto al consumo de frutas y verduras, a pesar de la importancia, pocos adultos jóvenes cumplen las recomendaciones, el 90% de mujeres y ligeramente en mayor proporción en los hombres de entre 19 a 30 años no cumplen con recomendaciones. Esto es relevante para la salud futura de cada individuo, ya que la investigación indica que un consumo de una dieta rica en nutrimentos en la edad adulta protege contra la enfermedad crónica a futuro, el exceso de peso, además de un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, evita varias formas de cáncer y diabetes tipo 2 (Larson, Laska, Story & Neumark-Sztainer 2012). Por lo tanto, es de importancia conocer cómo perciben su comportamiento y su estilo de vida los universitarios para saber si adquieren conciencia o de alguna manera influye el área de su carrera universitaria sobre sus hábitos.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se desarrolló una encuesta de 14 ítems en escala de *Likert* (siempre, muchas veces, ocasionalmente y nun-

ca) con preguntas relacionadas con la práctica de actividad física, consumo de frutas y verduras frescas, número de comidas realizadas al día, ingestión de bebidas azucaradas, agua y bebidas energizantes, consumo de cigarrillos y bebidas alcohólicas, nivel de estrés y horas diarias de sueño. Además, en el cuestionario se incluyeron tres preguntas de respuesta dicotómica (sí o no) con respecto a sus preocupaciones sobre su peso corporal. Para homogenizar los criterios de respuesta en todas las preguntas (excepto la número uno referente a la actividad física), se indicó que la respuesta *siempre* corresponde a 7 días por semana, la respuesta *muchas veces* corresponde a 6 a 4 veces por semana, la respuesta *ocasionalmente* o *rara vez* corresponde a 3 a 1 veces por semana y finalmente *nunca* o *casi nunca* corresponde a 1 a 2 veces por mes. Se llevó a cabo una prueba piloto con alumnos de distintas licenciaturas para comprobar que la comprensión de las preguntas fuera la adecuada. Se realizaron los cambios necesarios donde se consideró pertinente.

Durante agosto del 2011 y hasta junio del 2012 se aplicó la encuesta durante las horas de clase a todos alumnos de las diferentes licenciaturas que se encontraban presentes en las instalaciones de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guanajuato al momento de la visita de las encuestadoras; los programas participantes incluían a las Licenciaturas de Enfermería y Obstetricia, Médico Cirujano, Ciencias de la Actividad Física y Salud, Psicología y Nutrición. Se solicitó previa autorización de coordinadores de programa y de los maestros de las materias; asimismo, se informó a los alumnos el objetivo de la encuesta, que tenía carácter anónimo y que no era obligatorio responderla, además del tiempo aproximado que tardaría en contestar.

A cada encuesta respondida se le asignó un número de expediente y fue almacenada para la construcción de la base de datos en *Excel* y su posterior análisis descriptivo (medias y frecuencias) y comparativo a través de *Chi cuadrada*, empleando el programa estadístico *International Business Machines Corp. (IBM) Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Statistics* versión 22.

RESULTADOS

Se encuestaron 995 alumnos pertenecientes a la División de Ciencias de la Salud del Campus Guanajuato, de la Universidad de Guanajuato, a la cual pertenecen las licenciaturas ya mencionadas. El 69% eran mujeres y un 31% hombres, con un rango de edad de 17 a 39 años, con un promedio de edad de 20.1 + 1.8 años.

La distribución por programas fue de 14.9% (148) alumnos de la Licenciatura en Nutrición, 29% (289) de la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia, 32% (326) de la Licenciatura en Medicina, 21.7% (216) de la Licenciatura en Psicología y 1.6% (16) de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Salud.

Al respecto de la práctica de actividad física, 30 min al menos tres veces por semana, la mayoría de los encuestados respondieron que lo hacía ocasionalmente (44.5%), pero al preguntar sobre sus deseos de realizar más o mejor actividad física de manera regular, la mayoría de los estudiantes refirió que siempre (45.5%). El resto de los resultados se muestra en la figura 1. Entre los resultados más relevantes haciendo comparación por género se encontró que un 45% de las mujeres y un 42.1% de los hombres realizan ejercicio menos de tres veces por semana, pero un 43% de mujeres y un 51.1% de hombres refieren tener deseos de realizar mejor actividad física.

En cuanto al consumo mínimo de cinco porciones de frutas y verduras, solamente el 19.6% reporta que siempre lo hace, el resto de los porcentajes de observan en la figura 2. Al comparar por género, se observa que un 35% de mujeres y un 40% de hombres mencionaron cumplir con esta recomendación ocasionalmente ($p < 0.05$).

Como se discutirá posteriormente, omitir alguno de los tiempos de comidas durante el día es una práctica común entre estudiantes universitarios; como se observa en la figura 2, una tercera parte de ellos omite comidas entre siempre y muchas veces.

Al respecto de la ingesta de bebidas, en la figura 3 se muestra la frecuencia con la que se consume de refrescos o bebidas azucaradas de cualquier tipo, así como el consumo de al menos dos litros de agua (como recomendación general) y el consumo de bebidas con compuestos energizantes o estimulantes. La mayoría de los estudiantes reporta un consumo de refrescos ocasional, un consumo suficiente de agua (siempre y muchas veces) y poco consumo de bebidas energizantes (nunca o casi nunca). Comparando por género, se observó que un 43.3% de mujeres y un 34% de hombres refirieron consumir bebidas ocasionalmente ($p < 0.05$).

El uso de sustancias estimulantes incluyendo tabaco, alcohol y drogas se observa en la figura 4. La mayoría de los estudiantes reporta no consumir (nunca o casi nunca) este tipo de sustancias, sin embargo para las bebidas alcohólicas sobresale su consumo ocasional.



Figura 1. Prevalencia de realización de actividad física recomendada y deseos de incrementarla ($n=995$).

Nota: Datos presentados en porcentaje de las encuestas realizadas a universitarios del área de la salud.

Fuente: Elaboración propia.

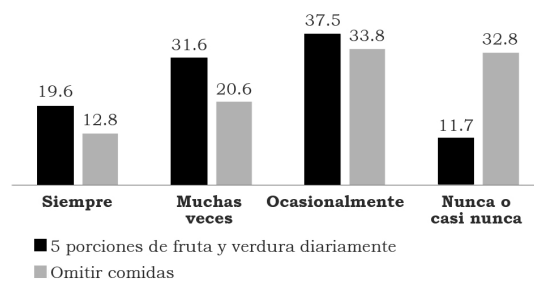


Figura 2. Prevalencia de hábitos de alimentación evaluados: Percepción de consumo de frutas y verduras y omisión de comidas durante el día ($n=995$).

Nota: Datos presentados en porcentaje de las encuestas realizadas a universitarios del área de la salud.

Fuente: Elaboración propia.

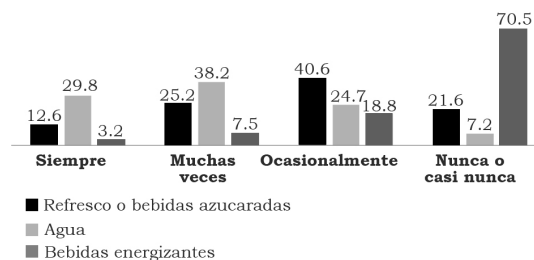


Figura 3. Prevalencia de ingesta de diferentes tipos de bebidas ($n=995$).

Nota: Datos presentados en porcentaje de las encuestas realizadas a universitarios del área de la salud.

Fuente: Elaboración propia.

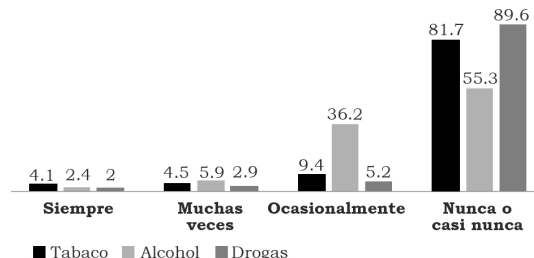


Figura 4. Prevalencia del uso de sustancias estimulantes ($n=995$).

Nota: Datos presentados en porcentaje de las encuestas realizadas a universitarios del área de la salud.

Fuente: Elaboración propia.

Las respuestas a la pregunta sobre sentirse estresado, la percepción de cambios físicos observados en periodos de estrés y hábitos de sueño se muestran en la figura 5. La respuesta más frecuente para las tres preguntas fue ocasionalmente. Las diferencias en hábitos de sueño por género, un 45.7% en mujeres y un 43% de los hombres mencionaron que duermen entre siete y ocho horas, ocasionalmente.

Los resultados al respecto de la percepción de su peso y el cuidado médico se observan en la figura 6. Se observa que un 40% o más de los universitarios expresan sentirse con sobrepeso, les gustaría perder peso y reportan haber acudido al médico en los últimos dos años.

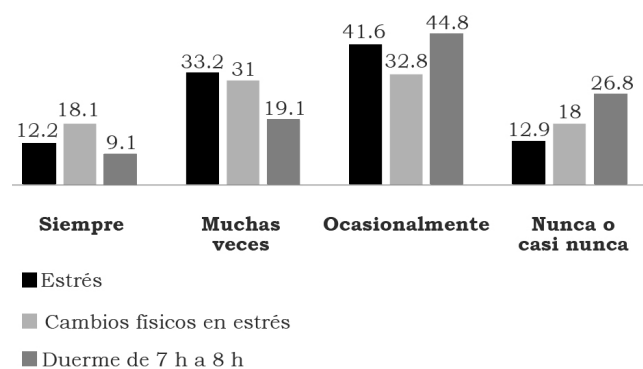


Figura 5. Prevalencia de sensación de estrés, efectos del estrés y hábitos de sueño ($n=995$).

Nota: Datos presentados en porcentaje de las encuestas realizadas a universitarios del área de la salud.

Fuente: Elaboración propia.

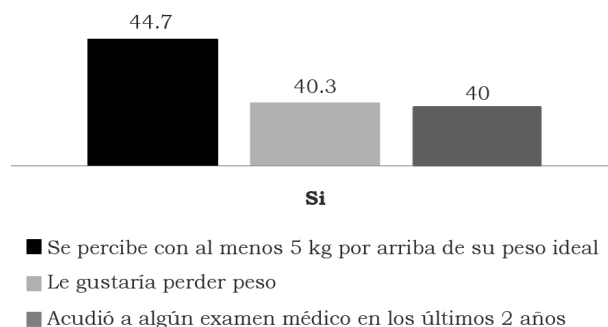


Figura 6. Percepción del peso y cuidado médico.

Nota: Datos presentados en porcentaje de las encuestas realizadas a universitarios del área de la salud.

Fuente: Elaboración propia.

DISCUSIÓN

Se registra que la mayoría de los estudiantes universitarios, a causa de las diferentes cargas de trabajo y a la adaptación a la que están expuestos durante esta etapa, suele ser muy cambiante y tener un estilo de vida no saludable en el que predomina el consumo de bebidas azucaradas, bajo consumo de frutas y verduras, inadecuados hábitos de sueño y situaciones de estrés. Es de importancia considerar estas situaciones, ya que esto tiene repercusiones en la calidad de vida en la cuarta o quinta década de la vida, donde prevalecen las enfermedades crónicas.

Algunos de los resultados obtenidos en el presente estudio coinciden con lo observado en otro trabajo en estudiantes universitarios en México en la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE (Gallardo *et al.*, 2011), donde el 22.6% eran sedentarios en comparación con el 29.2% de los universitarios reportados aquí. La mayor frecuencia de la práctica de actividad física se encuentra en la opción ocasionalmente (44.5%), lo cual representa según el diseño de la encuesta de una a tres veces por semana, porcentaje que está por debajo del reportado en un estudio en España, donde el 50.8% de los estudiantes señalaron practicar actividad física al menos dos a tres veces por semana (Ruíz *et al.*, 2000). Otro estudio realizado con estudiantes en Colombia sobre comportamiento y salud de jóvenes universitarios indicó que, en general, los estudiantes llevan prácticas saludables en la mayoría de las dimensiones evaluadas, con excepción de la de ejercicio y actividad física, donde 70% refirieron poca o nula realización de algún ejercicio o práctica corporal durante al menos 30 min, tres veces por semana (Lema-Soto *et al.*, 2009).

Al respecto al uso de sustancias estimulantes como el tabaco, bebidas alcohólicas y drogas, el 81.7%, 55.3% y 89.6%, respectivamente se reporta nunca o casi nunca consumirlos. Estos hallazgos son similares a los reportados en el estudio de Lema *et al.* (2009), el 61% de los estudiantes no fuman, el 51.7% de los estudiantes consume alcohol solamente de vez en cuando (evento sociales) y el 82.1% de los estudiantes no consume drogas ilegales (cocaína, heroína, marihuana, etcétera).

Sumando las frecuencias que se presentan en las opciones *ocasionalmente*, *muchas veces* y *siempre* casi el 80% de la población estudiada consume refrescos; valor mayor que el reportado por el estudio de Lema *et al.* (2009), donde el 71% de los estudiantes refirieron tomar bebidas gaseosas azucaradas. Sin embargo,

cabe mencionar que los instrumentos de evaluación de consumo especialmente de este tipo de bebidas dificultan la comparación con otros reportes, además de que no se han reportado tampoco las causas atribuibles a este elevado consumo de refresco entre universitarios. Factores como el clima, el sabor, el costo, falta de acceso al agua potable o inseguridad de la calidad de la misma son factores que deben ser analizados.

Los beneficios del consumo de frutas y verduras están ampliamente identificados, menos del 13% de la población de estudio consumen diariamente al menos cinco porciones de frutas y verduras, mientras que casi 33% de la población se encuentra al otro extremo y nunca o casi nunca los consume. En un estudio realizado en España en población de estudiantes se identificó a través de recordatorios de 24 h, que el 48% de la población consumía una cantidad insuficiente de frutas, y aproximadamente el 43% una cantidad insuficiente de verduras (Ruiz *et al.*, 2000).

Hay que considerar que existen grandes dificultades para comparar los resultados con otros estudios debido al uso de diferentes instrumentos y a las diferencias en tamaños de muestra. Adicionalmente, también se esperan diferencias con otros reportes que incluyen alumnos de un solo programa académico (aun cuando el mismo sea del área de la salud), cuando en el presente se incluyen cinco programas educativos.

Identificar diferencias por género no era un objetivo para este reporte y tendrá que ser analizado con mayor detenimiento posteriormente, sin embargo, se realizaron algunas comparaciones, ya que estudios como los de Deshpander, Basil & Basil (2009) pudieron predecir posibles mecanismos por los cuales se producen diferencias por género en las conductas alimentarias al estudiar el fenómeno de la selección de los alimentos, aplicando un modelo de creencias de salud en estudiantes universitarios de una universidad de Canadá.

Se recomienda, adicionalmente, realizar un futuro análisis de dichas prácticas buscando diferencias entre programas académicos y, en especial, entre los diferentes semestres para identificar posibles patrones de modificación (tanto positivos como negativos) conforme se avanza en su programa académico.

CONCLUSIONES

Los universitarios del área de la salud del Campus León de la Universidad de Guanajuato manifiestan, desde su

propia percepción, varias conductas de riesgo para la salud. Se esperaría que siendo futuros profesionales de la salud mejoren sus prácticas de estilo de vida.

Estos datos deben poner en aviso de que el grupo de población universitaria está en riesgo de sufrir patologías en un futuro si no se actúa, y no deben estar olvidados en los planes de promoción de la salud, especialmente siendo estudiantes de esta área. Es necesario desarrollar más investigación al respecto de las barreras y facilitadores para que los universitarios del área de la salud puedan no solamente promover sino también ejecutar estilos de vida saludables.

REFERENCIAS

- Deshpande, S., Basil, M. & Basil, D. (2009). Factors Influencing Healthy Eating Habits among College Students: An Application of Health Belief Model. *Health Marketing Quarterly*, 26(2), 145-164.
- Durán Agüero, S., Bazaez Díaz, G., Figueroa Velásquez, K., Berlanga Zúñiga, M. R., Encina Vega, C. & Rodríguez Noel, M. P. (2012). Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la Universidad Santo Tomás de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 27(3),739-746.
- Fernandes, J., Arts, J., Dimond, E., Hirshberg, S. & Lofgren, I. E. (2013). Dietary factors are associated with coronary heart disease risk factors in college students. *Nutrition Research*, 33(8), 647-652.
- Gallardo Wong, I. & Buen Abad Eslava, L. L. (2011). Mala nutrición en estudiantes universitarios de la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE. *Revista Médica de la Universidad Veracruzana*, 11(1), 6-11.
- Greaney, M. G., Less, F. D. & White, A. A. (2009). College Students' Barriers and Enablers for Healthful Weight. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 4(4), 281-286.
- Gutiérrez, J. P., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Villalpando-Hernández, S., Franco, A., Cuevas-Nasu, L., Romero-Martínez, M. & Hernández-Ávila, M. (2012). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales*. Cuernavaca. México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX).
- Hernández-Ramírez, I., Argüelles-Martínez, L., Méndez-Iturbide, D. & Méndez-Hernández, P. (2011). Estilos de vida de estudiantes de Nutrición y riesgo de Diabetes Tipo 2. *Revista Médica de la Universidad Veracruzana*, 11(1), 17-20.
- Irazusta Astiazaran, A., Hoyos Cillero, I., Díaz Ereño, E., Irazusta Astiazaran, J., Gil Goikouria, J. & Gil Orozko, S. (2007). Alimentación de estudiantes universitarios. *Osasunaz*, 8(1), 7-18.
- Keown, T. L. (2009). Metabolic Syndrome Among College Students. *The Journal for Nurse Practitioners*, 5(10), 754-759.
- Larson, N., Laska, M. N., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2012). Predictors of Fruit and Vegetable Intake in Young. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(8), 1217-1222.

- Ledo-Varela, M. T., De Luis Román, D. A., González-Sagrado, M., Izaola Jauregui, O., Conde Vicente, R. & Aller de la Fuente, R. (2011). Características nutricionales y estilo de vida de universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 26(8), 816-817.
- Lema Soto, L. F., Salazar Torres, I. C., Varela Arévalo, M. T., Tamayo Cardona, J. A., Rubio Sarria, A. & Botero Polanco, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 5(12), 71-87.
- Ramosa, B. M. (2013). Eating habits and physical activity in dieter and non-dieter. *The Social Science Journal*, 50(4), 575-582.
- Ruiz Moreno, E., Del Pozo de la Calle, S., Valero Gaspar, T., Ávila Torres, J. M. & Varela-Moreiras, G. (2000). *Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles. Patrón de consumo de bebidas fermentadas*. Madrid, España: Fundación Española de la Nutrición, Universidad CEU San Pablo.
- Seignón Sangeado, C. & Lara Muñoz, M. C. E. (2008). *Estilos de vida y nutrición en universitarios de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*. Semana de divulgación y video científico. Recuperado el 3 de febrero de 2015 de <http://www.archivos.ujat.mx/dip/divulgacion%20y%20video%20cientifico%202008/DACS/ELaraM.p>