

Resumen #715

Evaluación de estilos de vida saludable en alumnos de la Cátedra de Salud Comunitaria I FCM UNC 2018

¹Carbonetti MJ, ¹Combina V, ¹Gordo ME, ¹Carbonetti ME
¹Catedra de Salud Comunitaria FCM UNC

Persona que presenta:

Carbonetti MJ, mario@carbonetti.com.ar

Área:

Epidemiológica / Salud Pública

Resumen:

Una universidad saludable se basa en la promoción de la salud para brindar una mejor calidad de vida, que propicie el desarrollo humano y promueva la formación de individuos que actúen como modelo de conductas saludables frente a su entorno familiar, laboral y social. Objetivo: evaluar los estilos de vida saludables en la población estudiantil de la cátedra de Salud Comunitaria I FCM UNC

Estudio descriptivo de corte transversal. Se utilizó la encuesta ¿cómo es mi estilo de vida? propuesta por la OPS (2015) que consta de 45 preguntas que abarcan 10 dominios: relación con otros, actividad física, descanso, nutrición, salud oral, sexualidad, movilidad, consumo de sustancias, estilo de vida y medio ambiente. Cada pregunta recibe puntuación del 0 al 2. Criterios de Inclusión: todos los estudiantes de la materia en el año 2018. Se realizó mediante encuesta anónima online usando plataforma limesurvey.

En el primer semestre de 2018 se invitó a participar a una población de 594 alumnos, la tasa de respuesta fue de 87.6% (n 523), 29.6% hombres. El 78% obtuvo una puntuación >70 puntos lo que correspondería a hábitos de vida saludables y el 2% una puntuación <40 indicando que no los tenían. Los resultados más importantes por dominio son: 38.6% no realiza actividad física, 77.7% no tiene adecuado descanso, 54.6% reportó malos hábitos nutricionales, 35.7% informó que mantuvo relaciones sexuales bajo los efectos del alcohol, 30.4% informó un exceso en el consumo de bebidas alcohólicas, 17.2% refirió que utiliza sustancias psicoactivas, 40.9% no sabe decir no ante una situación molesta o incómoda y 26.2% no proyecta sus decisiones a futuro

Aunque la escala clasifica a más del 70% de la población con hábitos saludables, fueron inadecuados los estilos de vida relacionados con actividad física, nutrición, consumo de alcohol y sustancias psicoactivas y descanso.

Se deben generar estrategias de intervención colectiva como talleres de concientización o charlas / debate que permitan modificar estos factores de riesgo.

Palabras Clave:

hábitos; descanso; sexualidad; encuestas nutricionales

Evaluation of healthy life styles in students of the Community Health chair I FCM UNC 2018

¹Carbonetti MJ, ¹Combina V, ¹Gordo ME, ¹Carbonetti ME
¹Catedra de Salud Comunitaria FCM UNC

Persona que presenta:

Carbonetti MJ, mario@carbonetti.com.ar

Abstract:

A healthy University is based on health promotion to offer a better quality of life, it favors human development and promotes the formation of individuals who act as a role model of healthy behaviors in their family, work and social environments. Objective: to evaluate the healthy life styles in the student population of the community health chair I FCM UNC.

Cross section descriptive study. We applied the survey "how is my lifestyle" proposed by PAHO (2015) consisting of 45 questions covering 10 domains: relationship with others, exercise, rest, nutrition, oral health, sexuality, mobility, substances consumption, lifestyle and environment. Each question receives a score from 0 to 2. Inclusion criteria: all chair students of the year 2018. It was carried out through anonymous online survey using the limesurvey platform.

In the first half of 2018 we invited to participate a population of 594 students, the response rate was 87.6% (n 523), 29.6% men. 78% earned a score >70 points which indicates they practice healthy life style habits and 2% score <40 indicating that they have not. The most important results by domain are: 38.6% do not exercise, 77.7% do not have adequate rest, 54.6% reported poor nutritional habits, 35.7% reported that they had sex under the influence of alcohol, 30.4% reported an excess in the consumption of alcoholic beverages, 17.2% reported the use of psychoactive substances, 40.9% don't know how to say no in a bothersome or uncomfortable situation and 26.2% not project their decisions in the future.

Although the scale classifies more than 70% of the population with healthy habits, the lifestyles related to physical activity, nutrition, consumption of alcohol or psychoactive substances and rest were inadequate.

Collective intervention strategies should be generated, such as awareness-raising workshops or talks / debates, to allow modifying these risk factors.

Keywords:

habits, rest, Sexuality, nutritional surveys