

Resumen #924

Evaluación de estilos de vida saludable en alumnos de la cátedra de Salud Comunitaria I FCM UNC 2019

¹Carbonetti MJ, ¹Gordo ME, ¹Carbonetti ME, ¹Combina V
¹Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba

Persona que presenta:

Combina V, dra_vivianacombina@yahoo.com.ar

Área:

Epidemiológica / Salud Pública

Resumen:

Con el objetivo de evaluar los estilos de vida saludables en la población estudiantil de la cátedra de Salud Comunitaria I FCM UNC, se realizó un estudio descriptivo de corte transversal. Se utilizó la encuesta ¿Cómo es mi estilo de vida? OPS (2015) con 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. La encuesta fue anónima, online usando plataforma limesurvey y se utilizó Chi² y Fisher como pruebas estadísticas. Protocolo aprobado por comité de investigaciones y ética de OPS. Criterios de inclusión: estudiantes de la materia en el año 2019.

En el primer semestre de 2019 se invitó a participar a 716 alumnos, la tasa de respuesta fue 87.4% (n 626). El 83% obtuvo una puntuación >70 puntos lo que correspondería a hábitos de vida saludables 8% entre 59 a 69 (adecuados), 4% entre 41 a 58 (se requieren cambios) y el 5% ?40 indicando que no los tenían. 72,54% refieren una buena relación con otros, 74,3% no realiza actividad física, 53,18% tiene problemas para dormir, 47,95% tiene problemas para manejar stress y tensión, 48,05% disfruta del tiempo libre, 43,31% evita comida chatarra, 36,73% se siente a gusto con su peso, 81,28% considera la salud bucal importante y 69,11% visita al odontólogo, 97,5% realiza prevención de embarazo, 55,78% evita relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol y 79,41% valora el afecto en relaciones sexuales. 66,36% respeta normas de seguridad, 67,57% utiliza cinturón de seguridad en vehículos y 86,39% responde no manejar bajo efectos del alcohol. 39,68% consume bebidas energizantes, 14,97% fuma, 15,61% consume sustancias psicoactivas. El 91,36% está satisfecho consigo y con lo que hace, 50,91% sabe decir que no. 52,73% recicla a veces. El análisis de las variables por edad y sexo no se incluye en el resumen.

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, Nutrición

Evaluation of healthy lifestyles in students of the Health Community I course at Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba 2019

¹Carbonetti MJ, ¹Gordo ME, ¹Carbonetti ME, ¹Combina V
¹Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba

Persona que presenta:

Combina V, dra_vivianacombina@yahoo.com.ar

Abstract:

We aimed at evaluating healthy lifestyles in the student population of the Cathedra of Health Community I FCM UNC. For that, we conducted a descriptive, cross-sectional study. The survey used was How is my lifestyle? PAHO (2015) with questions covering 10 domains: relationship with others, physical activity, time out, nutrition, oral health, sexuality, mobility, substance use, lifestyle and environment. It was conducted by anonymous online survey using limesurvey platform and Chi2 and Fisher were used as statistical tests. Protocol approved by the PAHO research and ethics committee risk. Inclusion criteria: students of Salud Comunitaria I, Medicina, 2019.

Seven hundred and sixteen students were invited to participate in the first half of 2019, the response rate was 87.4% (n 626). 83% obtained a score >70 points which would correspond to healthy living habits 8% between 59 to 69 (adequate), 4% between 41 to 58 (changes are required) and 5% <40 indicating that they did not have them. 72.54% report a good relationship with others, 74.3% do not perform physical activity, 53.18% have sleeping troubles, 47.95% have problems managing stress and tension, 48.05% enjoy free time, 43.31% avoid junk food, 36.73% feel comfortable with their weight, 81.28% consider oral health important and 69.11% visit the dentist, 97.5% perform pregnancy prevention, 55.78 % avoid sexual relations under the influence of alcohol and 79.41% value affection in sexual relations. 66.36% respect safety regulations, 67.57% use a seatbelt on vehicles and 86.39% do not drive under the influence of alcohol. 39.68% consume energy drinks, 14.97% smoke, 15.61% consume psychoactive substances. 91.36% are satisfied with themselves and with what they do, 50.91% know how to say no. 52.73% recycle sometimes. The analysis of the variables by age and sex is not included in the summary.

Although the scale classifies more than 70% of the population with healthy habits, lifestyles related to physical activity, nutrition, alcohol consumption and psychoactive substances and time out were inadequate. Collective intervention strategies such as awareness workshops or talks / debates that allow modifying these risk factors should be generated.

Keywords:

Habits; Time Out; Sexuality; Nutrition