



Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016

Lifestyles in first semester students of a private university, in Cali 2016

Yeny Lara,* Claudia Quiroga,§ Adriana Jaramillo,|| Myriam Bermeo¶

RESUMEN

Objetivo: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de primer semestre de Odontología en una universidad privada en el año 2016. **Material y métodos:** Estudio descriptivo, transversal, cuantitativo, con una muestra de 58 estudiantes de primer semestre de una universidad privada de Cali. Se diligenció de manera virtual y anónima el cuestionario Fantástico que consta de 25 preguntas cerradas de escala Likert, que mide varios dominios físicos, psicológicos y sociales relacionados con el estilo de vida. Se realizó análisis estadístico uni- y bivariado con el programa Stata 13®, buscando asociación entre cada ítem y el resultado final con el sexo del estudiante, mediante la prueba χ^2 con un alfa de 0.05. **Resultados:** Las categorías en las que se obtuvo un bajo puntaje fueron actividad física, alimentación, fumar, consumo de alcohol, hábitos de sueño y estrés. Hubo diferencias significativas en el consumo de cigarrillo, siendo mayor en hombres. **Conclusión:** El estilo de vida en la mayoría de los estudiantes fue excelente y bueno.

Palabras clave: Estilo de vida, estudiantes universitarios, cuestionario Fantástico.

Key words: Lifestyle, dental students, Fantastic questionnaire.

ABSTRACT

Objective: To identify the lifestyle of first semester students of Dentistry at a private university in 2016. **Material and methods:** Descriptive, cross-sectional, quantitative study with a sample of 58 first semester students from a private university in Cali. The questionnaire "FANTASTIC" consisting of 25 items Likert scale questionnaire which measures various physical, psychological and social domains related to lifestyle was digitally and anonymously filled out. Statistical analysis was performed with univariate and bivariate analysis with the program Stata 13®, seeking association between each item and the final result with the student's sex, using the chi2 test with an alpha of 0.05. **Results:** The categories in which a low score were obtained were physical activity, feeding habits, smoking, alcohol consumption, sleep habits and stress. There were significant differences in cigarette smoking, being higher in men. **Conclusion:** The lifestyle in most students was excellent and good.

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son patrones de comportamiento identificables que pueden tener un efecto sobre la salud de un individuo y se relacionan con varios aspectos que reflejan las actitudes, valores y comportamientos en la vida de una persona.¹ Los estilos de vida han sido definidos como la manera en que las personas conducen sus actividades día a día, y el estilo de vida saludable es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal de una forma adecuada para su salud. Las enfermedades no transmisibles tales como la diabetes tipo dos, hipertensión arterial, enfermedad coronaria, enfermedad cerebrovascular, la obesidad, el cáncer entre otros, están en relación con estilos de vida no saludables, incrementando la morbilidad y la mortalidad de la población.²

La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluye en sus definiciones los estilos de vida saludables, consi-

* Mg. Educación Superior. Esp. en Administración en Salud. Auditoría y Control de Gestión Integral de Servicios de Salud. Docente universitaria e investigadora. Departamento de Salud Pública Universidad Santiago de Cali. Educación en Salud. Salud Pública.

§ Odontóloga, Mg. Educación Superior. Esp. Desarrollo Intelectual y Educación. Docente universitaria e investigadora. Programa de Odontología Universidad Santiago de Cali. Educación en Salud. Salud Pública.

|| Docente universitaria e investigadora en los programas de odontología de pregrado y posgrado en la Institución Universitaria Colegios de Colombia (UNICOC). Salud Pública. Interacciones entre salud oral y sistémica.

¶ Odontóloga. Mg. Educación y Desarrollo Humano. Máster en Comités de Ética y Bioética de las Organizaciones Sanitarias. Docente universitaria e investigadora. Programa de Odontología Universidad Santiago de Cali. Educación. Ética. Salud Pública. Pertenece al grupo de investigación GINEYSA (Grupo de investigación Educación y Salud) de la Universidad Santiago de Cali. Cali, Colombia.

Recibido: octubre 2017.

Aceptado: febrero 2018.

© 2018 Universidad Nacional Autónoma de México, [Facultad de Odontología]. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Este artículo puede ser consultado en versión completa en <http://www.medigraphic.com/facultadodontologiaunam>

derando que comprenden los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral.³

Se ha abordado el análisis de los estilos de vida en diferentes etapas del ciclo vital, concluyendo que existen cambios en estos estilos cuando se entra a la edad adulta, debido a las características sociales y personales que experimentan las personas,⁴ por lo que se hace importante analizar estos estilos de vida en una etapa de adultez temprana, cuando los estudiantes inician su carrera profesional, puesto que los jóvenes 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.⁵ Es importante resaltar que este tipo de patologías continúan en aumento y actualmente se están convirtiendo en uno de los problemas de salud pública, los cuales generan enfermedades cardiovasculares (ECV) y metabólicas que disminuyen la calidad de vida de la población.⁶

Existen diversos instrumentos para identificar el estilo de vida de los individuos, entre ellos el cuestionario «Fantástico», diseñado en la Universidad McMaster de Canadá,⁷ que permite identificar y medir el estilo de vida mediante la valoración de 25 ítems cerrados que exploran categorías o dominios físicos, psicológicos y sociales relacionados al estilo de vida particular, como son: familia y amigos, actividad física, nutrición, consumo de tabaco, consumo de alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad, introspección, conducción al trabajo y otras drogas, entre varios más. Originalmente este cuestionario se realizó en inglés, pero posteriormente fue traducido y validado al español y ha sido usado en población colombiana para evaluar estilos de vida.⁸

En la formación de los profesionales de la salud, particularmente en el caso del programa de odontología, los estudiantes adquieren competencias en salud pública a lo largo de los cursos básicos de esta área y continúan fortaleciendo y aplicando dichas competencias en el transcurso de su formación; se hace énfasis en la comprensión del proceso salud-enfermedad, se hace apropiación del concepto de Determinantes Sociales de la Salud, y se estudia el estilo de vida relacionado con la salud individual, familiar y comunitaria. Como una aproximación a los conceptos enunciados, se utilizan metodologías de autorreconocimiento de factores que inciden sobre la propia salud del estudiante, y en el caso de los estilos de vida se utiliza el cuestionario Fantástico, que se diligencia de manera anónima en la plataforma virtual en el curso correspondiente al primer semestre. Cada estudiante como trabajo de aula analiza los elementos de su propio

estilo de vida y propone objetivos y estrategias para tener un estilo de vida orientado a tener y conservar una mejor salud.

El presente estudio se realizó con el fin de sistematizar los datos obtenidos en el diligenciamiento del cuestionario sobre estilos de vida, identificar y describir los aspectos relacionados con el estilo de vida de los estudiantes de primer semestre de Odontología pertenecientes a una universidad privada en el año 2016-1.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo, transversal, de enfoque cuantitativo. La población objetivo fueron 67 estudiantes de odontología de primer semestre de una universidad privada en Santiago de Cali, Colombia, en el año 2016. La muestra estuvo conformada por 58 estudiantes que diligenciaron el cuestionario Fantástico, de manera anónima, con el propósito de identificar el estilo de vida en los aspectos relacionados con los dominios que mide el cuestionario.

El cuestionario se publicó en el aula virtual del curso de primer semestre, y se instruyó a los estudiantes sobre diligenciarlo con veracidad, pues al ser confidencial no se iban a revelar las identidades de los sujetos, respetando así los principios bioéticos en investigación. Este formato constaba de 25 preguntas cerradas, de selección múltiple con única respuesta tipo Likert, con valores predeterminados por los autores que validaron el cuestionario, con un valor máximo de dos puntos por cada respuesta que indique que el factor evaluado es saludable, es decir que cuando se calcula el promedio poblacional de las respuestas, el máximo valor es dos. Una vez obtenido el puntaje de cada respuesta, se suman y se multiplica el total por dos, para obtener un puntaje final que categoriza el estilo de vida en: malo (inferior a 60), regular (60-69), bueno (70-84 puntos) y excelente (85-100).

Una vez obtenida la base de datos desde el curso virtual, se pasó al programa Excel para posteriormente realizar estadística descriptiva uni- y bivariada con el uso del programa STATA ver. 13. Se establecieron los promedios y rangos de edad, las frecuencias de cada una de las respuestas y se determinó si existieron diferencias por sexo en los resultados finales del puntaje de categorías de estilos de vida, mediante la prueba χ^2 con un nivel de alfa de 0.05.

RESULTADOS

Participaron 42 mujeres (72.4%) y 16 hombres (27.6%) con una edad promedio de 18 años, con un mínimo de 16 y un máximo de 35 años.

En el *cuadro I* se presentan los promedios de los puntajes de las respuestas obtenidas del total de participantes. Las respuestas que presentaron un valor más bajo, indicando que se trata de aspectos para mejorar fueron las correspondientes a actividad física, alimentación poco saludable, fumar, consumo de bebidas alcohólicas, hábitos de sueño y manejo del estrés.

Al comparar la frecuencia de las respuestas para cada ítem de acuerdo al sexo, sólo se encontraron diferencias significativas en el hábito de fumar, siendo éste mayor en los hombres (*Cuadro II*). En los puntajes finales que categorizan el estilo de vida en un gradiente desde malo hasta excelente, no se encontraron diferencias significativas según el sexo (*Cuadro II* y *Figura 1*).

DISCUSIÓN

La importancia de tener estilos de vida saludable que proporcionen calidad de vida a los jóvenes universitarios, avala la educación que debe ser impartida a través de programas, proyectos y diversas estrategias

en las instituciones educativas, como se llevó a cabo en este estudio.

El propósito es disminuir los riesgos de conductas nocivas para la salud, que pueden generar enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales son el reto más importante a afrontar en salud pública en la actualidad.⁵ Por tal motivo, para la creación de buenos hábitos es necesario tener en cuenta los determinantes sociales, ya que son altamente importantes en todo el campo de la promoción de la salud y se encuentran directamente relacionados con el comportamiento.⁹

Los estilos de vida presentan cambios en los diferentes ciclos vitales; al analizar el comportamiento de los hábitos que influyen sobre el estilo de vida en estudiantes de odontología de primer semestre de una universidad privada, los resultados, considerando para el estilo de vida las categorías de excelente, bueno, regular y malo, evidencian en este estudio el predominio del estilo de vida bueno, coincidente con el estudio realizado con estudiantes de enfermería hecho por Laguado E., Gómez M., (2014) de la Universidad Cooperativa de Colombia;¹⁰ al igual

Cuadro I. Puntajes obtenidos en cada pregunta por los participantes del estudio.

Pregunta	Puntaje promedio	Desviación estándar
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	1.8	0.4
Yo doy y recibo cariño	1.8	0.4
Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras)	0.9	0.2
Yo hago ejercicio al menos por 20 min (correr, caminar rápido)	0.7	0.7
Mi alimentación es balanceada	1.3	0.6
A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra o con grasa	1.0	0.6
Estoy pasado de mi peso ideal	1.8	0.5
Yo fumo cigarrillos	1.4	0.9
Generalmente fumo ___ cigarrillos por día	1.9	0.4
Mi número promedio de tragos por semana es de ___	2.0	0.2
Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión	1.2	0.6
Manejo el auto después de beber alcohol	2.0	0.1
Duermo bien y me siento descansado	1.2	0.7
Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida	1.4	0.7
Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre	1.5	0.7
Parece que ando acelerado	1.2	0.7
Me siento enojado o agresivo	1.5	0.5
Yo soy un pensador positivo u optimista	1.7	0.6
Yo me siento tenso o apretado	1.3	0.6
Yo me siento deprimido o triste	1.6	0.5
Uso siempre el cinturón de seguridad	1.6	0.6
Yo me siento satisfecho con mi trabajo o mis actividades	1.7	0.5
Uso drogas como marihuana o cocaína	1.9	0.3
Uso excesivamente medicamentos que me indican o sin receta médica	1.8	0.4
Bebo café, té o bebidas de cola que tienen cafeína	1.8	0.4
Puntaje total	76.0	7.9

Cuadro II. Distribución de las respuestas al cuestionario según sexo.

Variable/pregunta	Femenino		Masculino		Total		p
	n	%	n	%	n	%	
Categoría de estilo de vida según el puntaje							
Malo	2	4.76	1	6.25	3	5.17	0.982
Regular	7	16.67	3	18.75	10	17.24	
Bueno	31	73.81	11	68.75	42	72.41	
Excelente	2	4.76	1	6.25	3	5.17	
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí							
A veces	6	14.29	3	18.75	9	15.52	0.765
Casi nunca	1	2.38	0	0.0	1	1.72	
Casi siempre	35	83.30	13	81.25	48	82.76	
Yo doy y recibo cariño							
A veces	4	9.52	4	25.0	8	13.79	0.269
Casi nunca	1	2.38	0	0.0	1	1.72	
Casi siempre	37	88.10	12	75.0	49	84.48	
Yo hago ejercicio al menos por 20 min (correr, caminar rápido)							
< 1 vez semanal	21	50.00	3	18.75	24	41.38	0.079
1-3 veces semanales	16	38.10	11	68.75	27	46.55	
4 o más veces semanales	5	11.90	2	12.50	7	12.07	
Mi alimentación es balanceada							
A veces	24	57.14	7	43.75	31	53.45	0.615
Casi nunca	3	7.14	2	12.50	5	8.62	
Casi siempre	15	35.71	7	43.75	22	37.93	
A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra o con grasa							
Alguna de éstas	29	69.05	10	62.50	39	67.24	0.440
Ninguna de éstas	5	11.90	4	25.0	9	15.52	
Todas éstas	8	19.05	2	12.50	10	17.24	
Estoy pasado de mi peso ideal							
0-4 kilos	37	88.10	14	87.50	51	87.93	0.563
5-8 kilos	3	7.14	2	12.50	5	8.62	
> 8	2	4.76	0	0.00	2	3.45	
Yo fumo cigarrillos							
He fumado este año	9	21.43	7	43.75	16	27.59	0.045
No en el último año	1	2.38	2	12.50	3	5.17	
No en los últimos cinco años	32	76.19	7	43.75	39	67.24	
Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión							
A menudo	3	7.32	3	20.00	6	10.71	0.381
Ocasionalmente	24	58.54	7	46.67	31	55.36	
Nunca	14	34.15	5	33.33	19	33.93	
Manejo el auto después de beber alcohol							
Ocasionalmente	1	2.38	0	0.00	1	1.72	0.534
Nunca	41	97.62	16	100.00	57	98.28	
Duermo bien y me siento descansado							
A veces	18	42.86	11	68.75	29	50.00	0.205
Casi nunca	8	19.05	2	12.50	10	17.24	
Casi siempre	16	38.10	3	18.75	19	32.76	
Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida							
A veces	11	26.19	7	43.75	18	31.03	0.376
Casi nunca	6	14.29	1	6.25	7	12.07	
Casi siempre	25	59.52	8	50.00	33	56.90	
Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre							
A veces	13	30.95	3	18.75	16	27.59	0.642
Casi nunca	5	11.90	2	12.50	7	12.07	
Casi siempre	24	57.14	11	68.75	35	60.34	

Continúa el Cuadro II. Distribución de las respuestas al cuestionario según sexo.

Variable/pregunta	Femenino		Masculino		Total		p
	n	%	n	%	n	%	
Parece que ando acelerado							
A menudo	8	19.05	0	0.00	8	13.79	0.158
A veces	21	50.00	9	56.25	30	51.72	
Casi nunca	13	30.95	7	43.75	20	34.48	
Me siento enojado o agresivo							
A menudo	0	0.00	1	6.25	1	1.72	0.098
A veces	23	54.76	5	31.25	28	48.28	
Casi nunca	19	45.24	10	62.50	29	50.00	
Yo soy un pensador positivo u optimista							
A veces	11	26.19	2	12.50	13	22.41	0.194
Casi nunca	1	2.38	2	12.50	3	5.17	
Casi siempre	30	71.43	12	75.00	42	72.41	
Yo me siento tenso o apretado							
A menudo	2	4.76	1	6.25	3	5.17	0.713
A veces	26	61.90	8	50.00	34	58.62	
Casi nunca	14	33.33	7	43.75	21	36.21	
Yo me siento deprimido o triste							
A menudo	1	2.38	0	0.00	1	1.72	0.274
A veces	19	45.24	4	25.00	23	39.66	
Casi nunca	22	52.38	12	75.00	34	58.62	
Me siento satisfecho con mi trabajo o actividades							
A veces	12	28.57	5	31.25	17	29.31	0.841
Casi siempre	30	71.43	11	68.75	41	70.69	
Uso drogas como marihuana o cocaína							
A menudo	1	2.38	0	0.00	1	1.72	0.220
Nunca	41	97.62	15	93.75	56	96.55	
Ocasionalmente	0	0.00	1	6.25	1	1.72	
Uso excesivamente medicamentos que me indican o sin receta médica							
Nunca	35	83.33	13	81.25	48	82.76	0.851
Ocasionalmente	7	16.67	3	18.75	10	17.24	
Bebo café, té o bebidas de cola que tienen cafeína							
3-6 tazas al día	6	14.29	3	18.75	9	15.52	0.675
< 3 tazas al día	36	85.71	13	81.25	49	84.48	
Mi índice de masa corporal es							
Bajo	4	9.52	3	18.75	7	12.07	0.566
Normal	34	80.95	11	68.75	45	77.59	
Sobrepeso	4	9.52	2	12.50	6	10.34	
Total	42	100	16	100	58	100	

que el efectuado en la Universidad Pontificia Bolivariana de Montería por Muñoz M., Uribe A., (2013) en estudiantes universitarios,¹¹ donde predominan frecuencias cercanas a estilos de vida saludable. Los tres estudios coinciden en que las mujeres presentan un estilo de vida más saludable que los hombres, excepto en el estilo de vida saludable categoría malo, del presente estudio, en donde sólo las mujeres clasificaron en esta categoría en un porcentaje reducido (5.17%). Sin embargo, al encontrar así sea una baja frecuencia de estilos de vida poco

saludables en una población estudiantil de una profesión de la salud, se debe resaltar la importancia de educar para la salud en el ámbito universitario, más aún si se considera que para educar a los pacientes es primordial estar convencido del papel del estilo de vida en la instauración y mantenimiento de una buena salud, partiendo del autorreconocimiento de quien va a educar a otros.

De igual manera coinciden las dimensiones de actividad física con comportamientos que no promueven la salud en este estudio y en el de Laguna

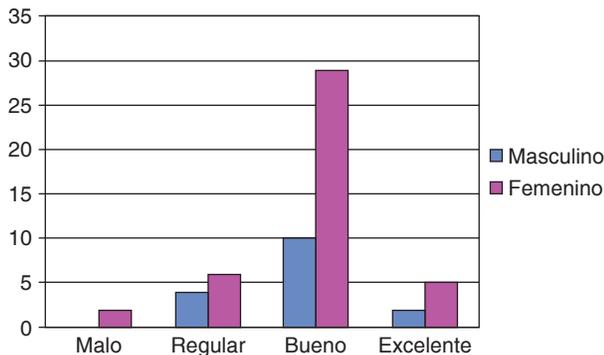


Figura 1. Clasificación del estilo de vida según el sexo.

do-Gómez¹⁰ y Muñoz-Uribe.¹¹ En la dimensión de alimentación saludable los resultados de los estudiantes de odontología y de los estudiantes de enfermería referencian resultados bajos, mientras en el de Muñoz-Uribe refiere que «un alto número de estudiantes ejerce control necesario de alimentación adecuado». Respecto al consumo de bebidas alcohólicas en este estudio y en el de Muñoz-Uribe, hay resultados significativos para la población. En el manejo del estrés presentan conductas que no favorecen el estilo de vida saludable, sin embargo, se debe tener en cuenta que las condiciones del contexto universitario implican situaciones que aumentan dicho estrés, su manejo requiere ayuda con guías y acompañamiento, el cual ya es proporcionado por las instituciones de Educación Superior desde el Área de Bienestar Universitario.

CONCLUSIÓN

Este estudio encontró que en el grupo de estudiantes analizado predomina un estilo de vida bueno, seguido del regular, excelente y pocos tienen un estilo de vida considerado malo. Tanto en hombres como en mujeres el estilo de vida que predomina es bueno, y ningún hombre fue clasificado con un estilo de vida malo. Los puntajes más bajos en este estudio, comparativamente con los dos estudios nacionales referenciados, se obtuvieron en relación a la actividad física;

consumo de alimentos nocivos en uno de los estudios reseñados, consumo de más de cuatro bebidas alcohólicas en una misma ocasión, el manejo del sueño y del estrés.

Conflicto de intereses: Las autoras manifiestan que no tienen conflicto de intereses para la publicación de este estudio.

REFERENCIAS

1. Cabrera AG, Tascón GJ, Lucumí D. Creencias en salud: historia, constructos y aportes del modelo. *Rev Fac Nac Salud Pública*. 2001; 19 (1): 91-101.
2. Ministerio de la protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre-COLDEPORTES. Hábitos y Estilo de Vida Saludable, Tomo 2, Colombia 2011.
3. Promoción de la Salud. *Glosario*. OMS [En Línea] Ginebra. 1998 [Accesado: septiembre 2016] Disponible en: http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf
4. Meza M, Miranda G, Núñez N, Orozco U, Quiel S, Zúñiga G. (2012). *Análisis sobre estilos de vida, ambiente laboral, factores protectores y de riesgo en seis grupos poblacionales de una empresa transnacional en el periodo 2005-2008*. Disponible en: www.binasss.sa.cr/revistas/enfermeria/v32n2/art2.pdf.
5. García LD, García SG, Tapiero PY, Ramos CD. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*. 2012; 17 (2): 169-185.
6. Ayranci U, Erenoglu N, Son O. Eating habits, lifestyle factors, and body weight status among Turkish private educational institution students. *Nutrition*. 2010; 26 (7-8): 772-778.
7. Wilson DM, Nielsen E, Ciliska D. Lifestyle assessment: testing the Fantastic instrument. *Can Fam Physician*. 1984; 30: 1863-1864, 1866.
8. Ramírez-Vélez R, Agredo RA. Fiabilidad y validez del instrumento "fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos S. *Rev Salud Pública*. 2012; 14 (2): 226-237.
9. Ministerio de la Protección Social y Universidad de Antioquia FNDSP. *Análisis de la situación de salud en Colombia 2002-2007 ASIS*. 2010. p. 1-214. 4
10. Laguado-Jaimes E, Gómez-Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*. 2014; 19 (1): 68-83.
11. Muñoz M, Uribe A. Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicogente*. 2013; 16 (30): 356-367.

Dirección para correspondencia:

Yeny Lara

E-mail: mj.jennylara@usc.edu.co