

Resumen #1668

Evaluación de estilos de vida saludable en alumnos de la cátedra de Salud Comunitaria I FCM UNC 2024

¹Gordo ME, ¹Carbonetti MJ, ¹Combina VV
¹Cátedra de Salud Comunitaria. FCM. UNC

Persona que presenta: Gordo ME, eugenia.gordo@unc.edu.ar **Área:** Epidemiológica / Salud Pública **Disciplina:** Salud Pública

Resumen:

Para evaluar los estilos de vida saludables en la población estudiantil 2024 de la cátedra de Salud Comunitaria I FCM UNC, realizamos un estudio descriptivo de corte transversal (n=454). Se realizó una encuesta anónima online, utilizando la encuesta OPS "cómo es mi estilo de vida" (con protocolo aprobado por comité de ética) con preguntas que abarcan los dominios: actividad física, descanso, nutrición, salud oral, sexualidad, movilidad, consumo de sustancias, estilo de vida y medio ambiente, permitiendo clasificar estilos de vida saludables. Utilizamos pruebas de hipótesis Chi2 y Fisher para evaluar asociación.

El 74.5% obtuvo puntuación >70 puntos lo que correspondería a hábitos de vida saludables, 17.3% entre 59 a 69 (adecuados), 4.8% entre 41 a 58 (se requieren cambios) y el 3.4% ≤40 indicando que no los tenían. 47.6% no realiza actividad física, 59.2% a veces tiene problemas para dormir, 48.4% tiene problemas de stress y tensión, 68.5% disfruta del tiempo libre, 44.1% evita comida chatarra. 28.5% se siente bien con su peso, 86.8% responde que la salud bucal es importante y 68.4% visita al odontólogo, 97.8% realiza prevención de embarazo, 89.6% evitó relaciones sexuales habiendo consumido alcohol y 98.9% valora el afecto en relaciones sexuales. 85.6% respeta las normas de seguridad, 79.5% utiliza el cinturón de seguridad y 96.2% responde no manejar habiendo consumido alcohol. 67.8% consume bebidas energizantes, 36.4% fuma, 17.2% consume sustancias psicoactivas luego de ingresar a la universidad mientras que 12.1% lo hacía antes. El 96.2% está satisfecho consigo y con lo que hace, 68.6% sabe decir que no, 49.3% recicla a veces. El análisis de 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. Todas las asociaciones de variables tuvieron asociación significativa con valores Chi2 menor a 17.4 y p menor a 0.005 (entre 0.002 y 0.0035). Se recomienda generar estrategias de intervención colectiva como talleres de concientización, charlas / debate que permitan modificar estos factores de riesgo.

Palabras Clave: hábitos, descanso, Sexualidad, Nutrición  [Versión para impresión](#) |  [PDF version](#)

Abstract #1668

Assessment of Healthy Lifestyles in the 2024 Student Population of the Community Health I Course at FCM UNC

¹Gordo ME, ¹Carbonetti MJ, ¹Combina VV
¹Cátedra de Salud Comunitaria. FCM. UNC

Persona que presenta: Gordo ME, eugenia.gordo@unc.edu.ar **Abstract:**

In order to evaluate healthy lifestyles among the 2024 student population enrolled in the Community Health I course at FCM UNC, we conducted a descriptive cross-sectional study (n=454). An anonymous online survey was administered using the OPS (Pan American Health Organization) questionnaire titled "How Is My Lifestyle?" The survey, which had received approval from the bioethical committee, covered various domains: physical activity, rest, nutrition, oral health, sexuality, mobility, substance use, lifestyle, and environment. These domains allowed for the classification of healthy lifestyles. We employed Chi-squared and Fisher hypothesis tests to assess associations.

74.5% of participants scored above 70 points, corresponding to healthy habits. 17.3% fell within the range of 59 to 69 (considered adequate). 4.8% scored between 41 and 58 (indicating the need for changes). Only 3.4% scored 40 or below, suggesting unhealthy lifestyles. Physical Activity: 47.6% did not engage in regular physical activity. Sleep: 59.2% experienced occasional sleep problems. Stress and Tension: 48.4% reported stress-related issues. Leisure Time: 68.5% enjoyed their free time. Nutrition: 44.1% avoided junk food. Oral Health: 86.8% recognized its importance, and 68.4% visited the dentist. Sexual Health: 97.8% practiced pregnancy prevention, and 89.6% avoided sexual activity after alcohol consumption. Safety: 85.6% adhered to safety norms, and 79.5% used seat belts. Additionally, 96.2% refrained from driving under the influence of alcohol. Energy Drinks: Consumed by 67.8% of students. Smoking: 36.4% reported smoking. Substance Use: 17.2% started using substances after entering university, while 12.1% did so before. Self-Perception: 96.2% expressed satisfaction with themselves and their actions. Assertiveness: 68.6% knew how to say no. Recycling: Approximately half (49.3%) recycled occasionally. Statistical Associations: All variable associations were statistically significant (Chi-squared values < 17.4, p-values < 0.005, ranging from 0.002 to 0.0035).

Collective intervention strategies, such as awareness workshops and debates, are advised to modify these risk factors. In summary, although the scale classified over 70% of the population as having healthy habits, certain aspects related to physical activity, nutrition, alcohol and substance use, and rest were inadequate. Addressing these factors through targeted interventions is crucial.

Keywords: habits, rest, Sexuality, Nutrition