



Universidade y Salud
ARTÍCULO ORIGINAL

Perfil de estilo de vida individual de estudiantes de primer año de odontología de la Universidad de Aracatuba, Brasil - 2015

Individual lifestyle profile of first-year dental students from the University of Aracatuba, Brazil - 2015

Tânia Adas Saliba^{1*} orcid.org/0000-0003-1327-2913

Amanda Santos de Sandre¹ orcid.org/0000-0002-7884-4890

Suzely Adas Saliba Moimaz¹ orcid.org/0000-0002-4949-529X

Clea Adas Saliba Garbin¹ orcid.org/0000-0001-5069-8812

¹ Facultad de Odontología de Araçatuba - UNESP. Brasil

Fecha de recepción: Febrero 1 - 2017

Fecha de revisión: Abril 19 - 2017

Fecha de aceptación: Agosto 11 - 2017

Saliba T A, Sandre A S, Moimaz S A S, Garbin C A S. Perfil de estilo de vida individual de estudiantes de primer año de odontología de la Universidad de Aracatuba en 2015. Univ. Salud. 2017;19(2):258-266. DOI: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.171902.88>

Resumen

Introducción: El estilo de vida es un factor relacionado con el bienestar del individuo que altera su morbimortalidad. **Objetivo:** Analizar el estilo de vida de jóvenes que ingresaron al programa de odontología en 2015 y su asociación con factores sociodemográficos. **Materiales y métodos:** Estudio observacional analítico de corte transversal con 114 estudiantes de primer año de odontología. Los datos se recolectaron con dos instrumentos: Perfil del Estilo de Vida Individual (PEVI) que evalúa: nutrición, actividad física, comportamiento preventivo, relacionamiento social y control del estrés; y un cuestionario validado que incluye: variables sociodemográficas, condición laboral y la salida de casa en razón del ingreso en la enseñanza superior. Se aplicaron pruebas estadísticas de razón de máxima verosimilitud y U de Mann-Whitney, considerando una significancia $\alpha=0,05$. **Resultados:** La mayoría de participantes fueron mujeres, con edad media de 20,06 ($\pm 2,65$) y 18,96 ($\pm 1,78$) años en los cursos nocturno y diurno, respectivamente. El 81,57%, salieron de casa para ingresar a la universidad y 7% realizaban una actividad remunerada. Presentaron un perfil de estilo de vida poco deseable en relación con la nutrición, actividad física y control de estrés; la nutrición se vio influenciada por el perfil socioeconómico ($p=0,014$). El consumo de alcohol-tabaco ($p=0,017$) y tiempo dedicado al descanso ($p=0,018$), fueron significativamente mayores en estudiantes de jornada nocturna. **Conclusión:** El estilo de vida de los jóvenes que ingresaron a odontología no era el deseable. Vivir lejos de los padres y la dependencia financiera de los estudiantes son factores que afectan su estilo de vida.

Palabras clave: Estilo de vida; salud; universitarios; odontología. (Fuente: DeCS, Bireme).

Abstract

Introduction: Lifestyle is a factor related to the wellbeing of the individual which alters his or her morbidity and mortality. **Objective:** To analyze the lifestyle of young people who entered the dentistry program in 2015 and its association with demographic factors. **Materials and methods:** A cross-sectional analytical observational study was conducted with 114 first-year dental students. The data were collected with two instruments: Individual Lifestyle profile (ILP) which evaluated nutrition, physical activity, preventative behavior, social relationship and stress control; and a validated questionnaire that included sociodemographic variables, working condition and the departure from home on the basis of entering higher education. Maximum likelihood statistical tests and U of Mann-Whitney were applied, considering a significance $\alpha = 0.05$. **Results:** The majority of participants were women with

an average age of 20.06 (\pm 2.65) and 18.96 (\pm 1.78) in the night and day courses, respectively. 81.57%, left home to enter the university and 7% carried out a paid activity. They presented an undesirable lifestyle profile in relation to nutrition, physical activity and stress control. Nutrition was influenced by the socioeconomic profile ($p = 0.014$). The consumption of alcohol and tobacco ($p = 0.017$) and the time dedicated to rest ($p = 0.018$) were significantly higher in students of in the night program. **Conclusion:** The lifestyle of young people who entered dentistry was not the desirable one. Living away from parents and the financial dependency of students are factors that affect their lifestyle.

Keywords: Lifestyle; health; university students; odontology. (Source: DeCS, Bireme).

Introducción

El estilo de vida, uno de los factores de la triada relacionada con el bienestar del individuo, que conjuntamente con la calidad de vida y salud, representa uno de los principales factores responsable de las alteraciones relacionadas con el perfil de morbilidad de los últimos años; se caracteriza por patrones de comportamiento que pueden tener efectos profundos en la salud de los seres humanos y está relacionado con los aspectos que reflejan las actitudes, los valores y las oportunidades en la vida de las personas, como: educación, recreo/ocio, nutrición, paz, justicia, trabajo, familia, habitación, higiene, seguridad, alimentación, recursos económicos, recursos ambientales, tabaquismo, alcoholismo, comportamientos de riesgo en relación a las drogas ilícitas y a infecciones de transmisión sexual. Estos aspectos se consideran elementos estructurantes y requisitos indispensables para la obtención del completo bienestar físico, mental y social^(1,2).

El establecimiento del estilo de vida ocurre en la juventud, pudiendo influenciar el bienestar en la vida adulta y vejez. Estudios actuales buscan comprender aspectos relacionados con el comportamiento de la población joven, especialmente en el ingreso a la enseñanza superior. Esta fase de transición viene acompañada de numerosos cambios en el estilo de vida de los estudiantes. Algunos factores como vivir lejos de los padres, relacionarse con extraños, la conformación de nuevos grupos sociales, las presiones académicas intensas, la búsqueda del equilibrio de los compromisos sociales con las responsabilidades de la vida universitaria, el uso de bebidas alcohólicas, tabaquismo, entre otros, son considerados como importantes causas de estrés entre los

estudiantes que ingresan a la vida universitaria⁽³⁾. Dentro de los patrones de comportamiento que merecen destacarse entre los jóvenes universitarios están: bajos niveles de actividad física, comportamientos de riesgo, hábitos alimentarios inadecuados (consumo de alimentos ricos en grasas y baja ingestión de frutas, verduras y legumbres), tabaquismo y el consumo de alcohol⁽⁴⁾.

Los estilos de vida poco saludables son factores de riesgo prevenibles para enfermedades crónicas, la epidemia del siglo XXI^(4,5). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el aumento del consumo de bebidas alcohólicas en Brasil se duplicó en 50 años, en 2010, el elevado consumo de alcohol afectó al 20,7% de los hombres y al 5,2% de las mujeres⁽⁴⁾. Ese aumento en el patrón de consumo atrajo la atención de los organismos públicos, especialmente en relación al patrón encontrado entre la población joven. Un estudio realizado en una universidad pública federal en Brasil observó que 75% de los estudiantes hicieron uso de alcohol por lo menos una vez por mes y el riesgo para el alcoholismo alcanzó 6,2%⁽⁶⁾.

Además del riesgo de aumento de enfermedades crónicas a largo plazo, el alcohol, el tabaco y las drogas están asociados a consecuencias más inmediatas, como depresión, violencia, accidentes de tránsito, comportamientos sexuales de riesgo y suicidios⁽⁷⁾.

La actividad física y los hábitos alimentarios son dos elementos del estilo de vida que desempeñan un papel significativo en la promoción de la salud y en la prevención de diversas enfermedades. Un estudio de amplio alcance sobre comportamientos de riesgo para trastornos alimentarios, observó alta frecuencia de

comportamiento de riesgo entre jóvenes universitarias⁽⁸⁾.

Al estudiar el comportamiento de estudiantes universitarios, se hace necesario el explorar los aspectos sociodemográficos de los mismos, como sexo, grupo etario, nivel socioeconómico, pues esos factores tienen el potencial de influenciar en las variables relacionadas al estilo de vida adoptado por los universitarios, además de eso, es un indicador importante de la adaptación del estudiante a la nueva etapa de su vida, como en este caso: el ingreso a la enseñanza superior. El objetivo de este estudio fue identificar el perfil de estilo de vida adoptado por los estudiantes que ingresan al programa de odontología de la Universidad de Aracatuba y analizar la asociación con factores sociodemográficos, como jornada académica de estudio y clase social, entre otras variables.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio observacional analítico de corte transversal, con los alumnos que ingresaron al programa de Odontología de una universidad pública del Estado de São Paulo. Todos los estudiantes que ingresaron en el año 2015 (124 alumnos) fueron invitados a participar de la encuesta. El número total de participantes fue de 114 (80 del curso diurno y 34 del curso nocturno), diez se negaron a responder a las preguntas. La investigación se realizó en el segundo semestre del año cursado. El instrumento utilizado fue el cuestionario validado PEVI (Perfil del Estilo de Vida Individual)⁹ que analiza el perfil del estilo de vida, considerando cinco aspectos: Nutrición, actividad física, comportamiento preventivo, relacionamiento social y control del estrés, distribuidos en 15 preguntas (Tabla 1).

Tabla 1. Cuestionario PEVI - Perfil del Estilo de Vida Individual

Nombre: _____
 Edad: _____ Sexo: M () F () Tel: _____

El ESTILO DE VIDA corresponde al conjunto de acciones habituales que reflejan las actitudes y valores de las personas. Estas acciones tienen gran influencia en la salud general y la calidad de vida de todos los individuos. Los siguientes elementos representan características del

estilo de vida relacionadas con el bienestar individual. **Se manifiesta** sobre cada afirmación considerando la escala:
 (0) No hace parte de su estilo de vida
 (1) A veces corresponde a su comportamiento
 (2) Casi siempre verdadero en su comportamiento
 (3) La afirmación es siempre verdadera en su día a día; hace parte de su estilo de vida.

Componente: Nutrición

- a. Su alimentación diaria incluye al menos 5 porciones de frutas y verduras
- b. Evitas ingerir alimentos grasos (carnes grasas, **fruturas**) y dulces.
- c. Haces 4 a 5 comidas variadas al día, incluyendo el desayuno completo.

Componente: Actividad Física

- d. Realizas al menos 30 minutos de actividades físicas moderadas/intensas, de forma continua o acumulada, 5 o más días de la semana.
- e. Al menos dos veces por semana, realizas ejercicios que implican fuerza y estiramiento muscular.
- f. En su día a día, caminas o pedaleas como medio de transporte y, preferentemente, usas las escaleras en lugar del ascensor.

Componente: Comportamiento Preventivo

- g. Conoces su PRESIÓN ARTERIAL, sus niveles de COLESTEROL y busca controlarlos.
- h. NO FUMA e ingiere ALCOHOL con moderación (menos de 2 dosis al día).
- i. Siempre usas el cinturón de seguridad y, se manejas, lo hace respetando las normas de **tránsito**, nunca ingiriendo alcohol cuando va a conducir.

Componente: Relación social

- j. Busca cultivar **a los amigos y está** satisfecho con sus relaciones.
- k. Su ocio incluye reuniones con amigos, actividades deportivas en grupo, participación en asociaciones.
- l. Busca ser activo en su comunidad, sintiéndose útil en su ambiente social.

Componente: Control de la tensión

- m. Reserva tiempo (al menos 5 minutos) todos los días para relajarse.
- n. **Mantiene** una discusión sin cambiar, incluso cuando es contrariado.
- o. Usted equilibra el tiempo dedicado al trabajo con el tiempo dedicado al ocio.

Idealizado por Prof. Dr. M. V. Nahas; Prof. Dr. Mauro V. de Barros; Prof. Dra Vanessa Francalacci - NuPAF/UFSC

Los resultados fueron presentados de acuerdo con la escala que varía de 0 a 9 con la siguiente clasificación: de 0 a 1 indeseable, de 2 a 3 poco deseable, de 4 a 5 moderadamente deseable, de 6 a 7 próximo de lo deseable y de 8 a 9 deseable/ideal. Para mejor comprensión y análisis estadístico de los resultados, se optó por la recategorización de las variables, uniendo las variables indeseables con poco deseable y próximo de lo deseable con deseable/ideal, que resultó en la siguiente clasificación: indeseable, moderadamente deseable e deseable/ideal.

También se aplicó un instrumento probado previamente, que incluía las variables sociodemográficas (sexo, edad, clasificación socioeconómica (de acuerdo a lo definido por ABEP – Asociación Brasileira de Empresas de Pesquisa en Brasil), jornada de estudio (diurno o nocturno)) y aspectos relacionados con la salida de casa y de condición laboral (trabaja sí o no).

Para el análisis estadístico se calcularon medidas de resumen según la naturaleza de las variables. Para el análisis bivariado se relacionó la jornada académica y la clasificación socioeconómica con las otras variables recolectadas, para esto se aplicaron pruebas de razón de máxima verosimilitud y U de Mann-Withney. Para todo el análisis se consideró un nivel de significancia de $\alpha=0,05$. El procesamiento estadístico se realizó en el software SPSS Statistics 20.

Consideraciones éticas:

En este estudio se cumplieron con todos los criterios éticos relacionados a la investigación que involucra seres humanos en un Comité de Ética en Brasil, de acuerdo con a lo establecido en la Declaración de Helsinki.

Resultados

De los 114 alumnos participantes del estudio, 73,5% y 72,5% pertenecientes a las jornadas nocturna y diurna eran mujeres. La media de edad de los estudiantes fue de 20,06 ($\pm 2,65$) y 18,96 ($\pm 1,78$) años en las respectivas jornadas académicas. Para el 81,57% de los alumnos, la entrada en la enseñanza superior representó salir de su casa. El 7% de los estudiantes realizaban actividades laborales remuneradas y sólo se evidenció entre los estudiantes que vinculados a la jornada.

El estilo de vida de los graduandos, caracterizado por medio del instrumento PEVI, registró bajas frecuencias en la categoría deseable/ideal para los aspectos “nutrición” y “actividad física”, como se observa en la Tabla 2.

Tabla 2. Perfil del Estilo de vida de los alumnos que ingresan en el curso de Odontología. Aracatuba, SP

Componentes	Nocturno		Diurna		General	
	n	%	n	%	n	%
Nutrición	Indeseable	6 17,6	8 10,0	14 12,3		
	Poco deseable	16 47,1	34 42,5	50 43,9		
	Moderadamente deseable	8 23,5	19 23,8	27 23,7		
	Próximo del deseable	4 11,8	16 20,0	20 17,5		
	Deseable / Ideal	- -	3 3,8	3 2,6		
Actividad física	Indeseable	9 26,5	18 22,5	27 23,7		
	Poco deseable	9 26,5	24 30,0	33 28,9		
	Moderadamente deseable	9 26,5	14 17,5	23 20,2		
	Próximo del deseable	4 11,8	15 18,8	19 16,7		
	Deseable / Ideal	3 8,8	9 11,3	12 10,5		
Comportamiento preventivo	Indeseable	- -	1 1,3	1 0,9		
	Poco deseable	10 29,4	6 7,5	16 14,0		
	Moderadamente deseable	7 20,6	15 18,8	22 19,3		
	Próximo del deseable	13 38,2	30 37,5	43 37,7		
	Deseable / Ideal	4 11,8	28 35,0	32 28,1		
Relacionamiento social	Deseable	- -	- -	- -		
	Poco deseable	- -	4 5,0	4 3,5		
	Moderadamente deseable	7 20,6	18 22,5	25 21,9		
	Próximo del deseable	13 38,2	28 35,0	41 36,0		
	Deseable / Ideal	14 41,2	30 37,5	44 38,6		
Control del estrés	Indeseable	1 2,9	- -	1 0,9		
	Poco deseable	2 5,9	23 28,8	25 21,9		
	Moderadamente deseable	12 35,3	19 23,8	31 27,2		
	Próximo del deseable	17 50,0	24 30,0	41 36,0		
	Deseable / Ideal	2 5,9	14 17,5	16 14,0		
Total	34 100	80 100	114 100			

Este instrumento validado también permitió evidenciar, por medio de una prueba estadística de la razón de la máxima verosimilitud, los hábitos adoptados por los alumnos y la comparación entre jornadas académicas. Se observó significancia estadística al analizar las jornadas académicas con las siguientes variables: “usted no fuma e ingiere alcohol con moderación (menos de 2 dosis al día)” ($p= 0,017$), esta comparación mostró que los estudiantes de la jornada nocturna consumen más alcohol y hacen más uso del cigarro. La variable “Usted reserva tiempo (al menos 5 minutos) todos los días para relajarse” ($p= 0,018$), reveló que los alumnos que estudian de noche descansan más que los estudiantes de la jornada diurna. Ambas variables pertenecen a los aspectos comportamiento preventivo y control del estrés, respectivamente (Tabla 3 y Tabla 4).

Tabla 3. Cuestiones del Aspecto Comportamiento Preventivo del cuestionario PEVI – Comparación entre los estudiantes de las jornadas diurna y nocturna

Variables	Nocturno		Diurna		p-valor	
	n	%	n	%		
Usted conoce su presión arterial, sus niveles de colesterol y procura controlarlos	Absolutamente no hace parte de su estilo de vida	16	47,1	24	30,0	0,110
	A veces corresponde a su comportamiento	10	29,4	19	23,8	
	Casi siempre verdadero en su comportamiento	2	5,9	16	20,0	
	La afirmación es siempre verdadera en su día a día; hace parte de su estilo de vida	6	17,6	21	26,3	
Usted no fuma e ingiere alcohol con moderación (menos de 2 dosis al día)	Absolutamente no hace parte de su estilo de vida	13	38,2	12	15,0	0,017*
	A veces corresponde a su comportamiento	6	17,6	8	10,0	
	Casi siempre verdadero en su comportamiento	1	2,9	4	5,0	
Usted siempre usa cinturón de seguridad y, si conduce, lo hace respetando las normas de tránsito, nunca ingiriendo alcohol cuando va a conducir	La afirmación es siempre verdadera en su día a día; hace parte de su estilo de vida	14	41,2	56	70,0	0,864
	Absolutamente no hace parte de su estilo de vida	-	-	1	1,3	
	A veces corresponde a su comportamiento	2	5,9	5	6,3	
	Casi siempre verdadero en su comportamiento	4	11,8	10	12,5	
Total		34	100,0	80	100,0	-

* Significancia estadística, p <0,05

Tabla 4. Cuestiones del aspecto Control del estrés del cuestionario PEVI – Comparación entre los turnos integral y nocturno

Variables	Nocturno		Diurno		p-valor	
	n	%	n	%		
Usted reserva tiempo (al menos 5 minutos) todos los días para relajarse	Absolutamente no hace parte de su estilo de vida	-	-	7	8,8	0,018*
	A veces corresponde a su comportamiento	2	5,9	16	20,0	
	Casi siempre verdadero en su comportamiento	5	14,7	9	11,3	
	La afirmación es siempre verdadera en su día a día; hace parte de su estilo de vida	27	79,4	48	60,0	
Usted mantiene una discusión sin alterarse, aunque esté contrariado	Absolutamente no hace parte de su estilo de vida	8	23,5	18	22,5	0,923
	A veces corresponde a su comportamiento	10	29,4	23	28,8	
	Casi siempre verdadero en su comportamiento	11	32,4	23	28,8	
Usted equilibra el tiempo dedicado al trabajo así como el tiempo dedicado al ocio	La afirmación es siempre verdadera en su día a día; hace parte de su estilo de vida	5	14,7	16	20,0	0,738
	Absolutamente no hace parte de su estilo de vida	3	8,8	9	11,3	
	A veces corresponde a su comportamiento	13	38,2	25	31,3	
	Casi siempre verdadero en su comportamiento	14	41,2	31	38,8	
Total		34	100,0	80	100,0	-

* Significancia estadística, p <0,05

La ausencia de significancia estadística entre las jornadas académicas con las demás variables mostró que el comportamiento de los estudiantes es semejante e independiente de la jornada en la que estudia. El aspecto Nutrición, mostró que gran parte de los alumnos no incluyen porciones de frutas y legumbres en su

alimentación y apenas 2,5% (nocturno) y 7,2% (diurna) evitan ingerir alimentos grasos y dulces.

La práctica de ejercicios físicos no fue frecuente entre los alumnos. El 35,3% de la jornada nocturna y el 30% de la diurna refirieron que no realizaban ejercicio que requería fuerza o

estiramiento muscular al menos dos veces por semana. El 50% (nocturno) y el 32,5% (diurna) no caminaron o montaron bicicleta como medio de locomoción.

En el aspecto Comportamiento preventivo, se observó que el 47,1% de los estudiantes de la jornada nocturna y el 30% de la diurna desconocen su presión arterial y los niveles de colesterol y no procuran controlarlos. Respecto al uso del cinturón de seguridad y el cumplimiento de las normas de tránsito, inclusive no beber cuando conducen, fueron similares entre ellos, 82,4% (nocturno) y 80% (diurno).

El aspecto de Relacionamiento social fue el que presentó los mejores registros. Gran parte de los estudiantes procuraban cultivar amigos y estaban satisfechos con sus relaciones el 70,6% (nocturno) y el 71,3% (diurno).

En relación al Control del estrés, apenas el 14,7% (nocturno) y el 20% (diurno) afirmaron conseguir mantener una discusión sin alterarse y solamente el 11,8% (nocturno) y el 18,8% (diurno) consiguieron equilibrar el tiempo dedicado al trabajo con el tiempo dedicado al ocio.

El perfil socioeconómico observado entre los alumnos de las dos jornadas mostró que el 32,1% de los alumnos de la jornada diurna se catalogaron en la Clase B2, mientras que el 41,2% de los alumnos del período nocturno se clasificaron en la Clase C1. A través del test chi-cuadrado, se puede observar que los alumnos del período nocturno se concentraron significativamente entre las clases sociales más bajas, de C1 a D ($p=0,000$).

La Tabla 5 describe el perfil del estilo de vida de acuerdo con las Clases Sociales por medio del test Mann-Whitney. Se observó significancia estadística apenas en el aspecto Nutrición ($p=0,014$), revelando que los alumnos de clase social más elevada poseen un mejor perfil alimentario.

Tabla 5. Aspectos del Perfil del Estilo de vida de acuerdo con la clasificación socioeconómica de los graduandos en Odontología

PEVI	Clase social	Mediana	Media	Desvío-patrón	Mann-Whitney p-valor*
Nutrición	A1/A2	3,50	3,72	1,60	0,014*
	B1/B2	4,00	3,98	2,00	
	C1/C2/D	3,00	2,86	1,90	
Actividad física	A1/A2	3,00	3,56	2,73	0,623
	B1/B2	4,00	3,90	2,60	
	C1/C2/D	3,00	3,47	2,81	
Comportamiento preventivo	A1/A2	6,00	5,94	2,24	0,384
	B1/B2	6,00	6,32	1,94	
	C1/C2/D	6,00	5,69	2,08	
Relaciones sociales	A1/A2	7,00	6,78	1,56	0,996
	B1/B2	7,00	6,68	1,83	
	C1/C2/D	6,50	6,78	1,66	
Control del estrés	A1/A2	6,00	5,61	1,94	0,403
	B1/B2	6,00	5,55	2,15	
	C1/C2/D	5,00	5,06	1,76	

*significancia estadística, $p<0,05$

Discusión

En este estudio sobre el estilo de vida del graduando en odontología, se observó un patrón poco deseable para el estilo de vida de los universitarios. Por medio del cuestionario PEVI, uno de los instrumentos más utilizados para el análisis del perfil del estilo de vida⁽⁹⁾, se puede identificar cuales tipos de hábitos hacen parte de la vida de los individuos en cuestión, pudiendo así, reflejar de una manera más sensible el estilo de vida de los jóvenes universitarios.

Estudios muestran que el perfil alimentario del joven universitario sufre la influencia de los cambios que ocurren en el inicio de la vida universitaria, los cuales influyen en la adopción de nuevos patrones y hábitos alimentarios que se inician bajo la influencia de factores sociales, psicosociales y socioeconómicos, así como la propia salida de casa, que contribuye a la ruptura de algunos hábitos y a la adopción de un nuevo estilo de vida^(9,10). La influencia de esos factores observada en el presente estudio, también fue identificada en estudiantes canadienses en un estudio que describe la relación de los factores socioeconómicos con el perfil alimentario⁽¹¹⁾. Este factor puede estar asociado a la democratización de la enseñanza superior pública, siendo el ingreso en la vida universitaria una oportunidad para los individuos de clases sociales más bajas⁽¹²⁾, factor relacionado a los diferentes patrones de culturas y

consecuentemente, de estilo de vida⁽¹¹⁾. Además de este factor, otra característica encontrada en ese estudio fue el grupo etario de los estudiantes, mostrando que los jóvenes ingresan en la vida académica cada vez más temprano y pueden no asumir la responsabilidad de tener un estilo de vida saludable^(9,10).

El período en el cual fue realizada la recolección de datos – segundo semestre del curso - también sustenta la hipótesis de que los hábitos adquiridos en el inicio del curso pueden perdurar e influenciar las condiciones de salud de estos jóvenes en la vida adulta y en la vejez, apuntando para el riesgo de sobrepeso y otras enfermedades crónicas. En este estudio se observa que la mayoría de los jóvenes no asumen una dieta saludable y la ingestión de alimentos grasos y azucarados se presenta frecuentemente. Otros estudios confirman que estudiantes del área de salud tenían este comportamiento, aun sabiendo los riesgos que corren⁽¹³⁾. También se observó la presencia de trastornos alimentarios. En una investigación con 220 estudiantes de una universidad pública brasileña, a quienes se les aplicó sobre imagen corporal y por medio de medidas antropométricas observó la elevada prevalencia de rechazo de la propia forma física, señalando la necesidad de acciones nutricionales en las universidades, a fin de esclarecer y prevenir actitudes alimentarias anormales entre los estudiantes⁽¹⁴⁾.

Los bajos niveles de actividad física encontrados entre los alumnos confirman los hallazgos de la literatura. La inactividad física está asociada a la aparición de enfermedades como la diabetes, hipertensión, algunos tipos de cáncer y obesidad, además de problemas renales, y musculoesqueléticos, o sea, la falta de práctica de ejercicios físicos constituye un factor de riesgo para enfermedades crónicas degenerativas entre los jóvenes⁽¹⁵⁾. Un estudio realizado con 154 estudiantes de la Universidad de Aveio, en Portugal, analizó la influencia de la enseñanza superior en la salud de los estudiantes y concluyó que un alto nivel de instrucción no parece tener un papel protector en la adopción de un estilo de vida saludable, tampoco el estar cursando profesiones del área de salud cambia el

comportamiento de los estudiantes⁽¹⁶⁾. La falta de preocupación con la salud en el ingreso a la vida universitaria puede estar relacionada con la concentración del estrés en esta nueva etapa de la vida; aunque, el incentivo a la práctica deportiva entre los jóvenes es una forma de interferir en los factores de riesgo modificables para la aparición de enfermedades, que contribuye para la calidad de vida en la fase adulta y en la vejez. De acuerdo con Tovar *et al.*, la falta de práctica de ejercicios físicos entre los estudiantes universitarios predominaba en aquellos con más tiempo de ingreso en la universidad, los que estudian en el período nocturno y los que pasan menos tiempo en la ella⁽¹⁵⁾. Como se ha observado en este estudio, la práctica de ejercicios físicos entre los estudiantes es poco común, especialmente entre los que estudian en el período nocturno. Por ser la actividad física indispensable para un estilo de vida saludable, esa práctica necesita ser estimulada dentro de las universidades, como por ejemplo, por medio de una mayor integración del departamento de deportes de la universidad.

Además de las conductas negativas de salud, se observa que los estudiantes no demuestran preocupación con la prevención de enfermedades. Esta conducta es relatada por diversos estudios que muestran el abuso del consumo de alcohol, drogas ilícitas y comportamientos de riesgo cuando conducen, además de la práctica sexual sin protección⁽¹⁷⁾. En el presente estudio, el dominio Comportamiento preventivo reveló que grande parte de los estudiantes desconocen la propia presión arterial, los niveles lipídicos y el uso abusivo del alcohol y del tabaco prevaleció entre los estudiantes de la jornada nocturna en comparación con los de la jornada diurna.

Un estudio realizado con 343 estudiantes en la Universidad Federal de Ouro Preto, comprobó que el 88,1% de los estudiantes informaron ingerir bebidas alcohólicas, el 44% bebían en exceso (ingestión de cinco o más dosis en una única ocasión) y de acuerdo con los autores, esta práctica puede influenciar el desempeño académico de esos estudiantes, así como

provocar, en ellos, consecuencias orgánicas, sociales y comportamentales⁽¹⁷⁾. Conforme relatan Andrade *et al.*⁽¹⁸⁾ y Kerr-Corrêa *et al.*¹⁹, el alcohol fue señalado como la sustancia más utilizada por los estudiantes en investigaciones realizadas en universidades públicas del estado de São Paulo. En razón de su alcance y alta prevalencia, el abuso de alcohol entre los jóvenes representa un problema de salud pública. De acuerdo al informe del I Levantamiento Nacional sobre el Uso de Alcohol, Tabaco y Otras Drogas entre Universitarios de las 27 Capitales Brasileñas, 86% de los universitarios consumieron alcohol en algún momento de su vida, 47% fumaban y el 49% utilizaron alguna sustancia ilícita; 22% de los universitarios están a riesgo de desarrollar dependencia del alcohol, 21% al tabaco y 8% a la marihuana; el 36% de los universitarios bebieron en exceso en los últimos 12 meses y el 25% en los últimos 30 días; el 8,7% de los universitarios usaron tres o cuatro drogas en los últimos 12 meses y 43% dijeron haber hecho uso múltiple y simultáneo de drogas en algún momento de su vida⁽²⁰⁾. En este documento también se resaltó el papel de la Institución de Enseñanza Superior y también de la sociedad en el proceso de combatir este tipo de comportamientos^(20,21). Otro trabajo reciente mostró que el riesgo para el uso de productos de tabaco está asociado al vivir solo y a la convivencia con alguien que fuma⁽²²⁾; aspectos que no se analizaron en el presente trabajo y que sería importante considerar en próximas investigaciones.

El aspecto Relacionamiento social fue el que presentó mayor puntuación entre los estudiantes, lo que es muy bueno, puesto que las interacciones sociales, la capacidad para establecer nuevas relaciones de amistad es fundamental para lidiar con el estrés y ansiedad generados por las exigencias académicas, especialmente para aquellos que están lejos de su ambiente familiar. Este puede ser un potencial protector de deserción de la Universidad y uno de los principales factores en la adaptación en la enseñanza superior⁽²³⁾.

El Control del estrés también es considerado un factor importante en la vida del joven

universitario. En este estudio se observó que los estudiantes de la jornada nocturna destinan más tiempo para descansar; por el contrario, no hubo diferencia entre las jornadas con relación al enfrentamiento del estrés y la administración del tiempo de ocio y las responsabilidades académicas y de trabajo. Los Universitarios son unos de los grupos de individuos más susceptible al estrés, especialmente los estudiantes de primer año, frente a las nuevas demandas de ese momento de la vida: mudarse de ciudad, vivir con personas “desconocidas”, asumir nuevas responsabilidades, administrar y organizar la propia rutina, alimentación, limpieza, cuentas por pagar, organizar sus actividades, entre otras situaciones pueden alterar la manera como esos individuos enfrentan y controlan las situaciones estresantes^(24,25).

La salud y el bienestar del estudiante brasileño, de otros países latinoamericanos y del mundo representan una fuente rica para la investigación. Descubrir los factores que influyen en la adaptación de los alumnos en la enseñanza superior puede significar un avance para la mejor calidad de vida del estudiante que se prepara para el ejercicio de una profesión, especialmente relacionada con los cuidados de la salud.

Conclusión

Los estudiantes que ingresan en el programa de Odontología de la Universidad de Aracatuba en 2015 no registran un perfil deseable en su estilo de vida. Actividades fundamentales para alcanzar una buena calidad de vida no formaron parte de la vida diaria de estos universitarios. La fase de transición para la enseñanza superior, la salida del hogar y la dependencia financiera de los padres son factores que influyen en el comportamiento de los jóvenes.

Referencias

1. World Health Organization. Health Promotion Glossary. Geneva: World Health Organization; 1998. Disponible en: <http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf>

2. Oliveira NRC, Padovani RDC. Saúde do estudante universitário: uma questão para reflexão. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2014;19(3):995-996.
3. Langoski JE, Klipan LB, Souza JÁ, Ferracioli UM, Fadel CB, Bordin D. Influência da trajetória acadêmica sobre o estresse e a percepção de estudantes de Odontologia. *Revista de Odontologia da UNESP*. 2014;43(esp):253.
4. World Health Organization. Global status report on alcohol and health. Geneva: World Health Organization; 2014. Disponível em: http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/
5. World Health Organization. The WHO global strategy to reduce the harmful use of alcohol. Geneva: World Health Organization; 2010. Disponível em: http://www.who.int/substance_abuse/activities/gsrh/a/en/
6. Ramis TR, Mielke GI, Habeyche EC, Oliz MM, Azevedo MR, Hallal PC. Tabagismo e consumo de álcool em estudantes universitários: prevalência e fatores associados. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. 2012;15(2):376-385.
7. Mantilla-Tolozá SC, Villamizar CE, Peltzer K. Consumo de alcohol, tabaquismo y características sociodemográficas em estudiantes universitarios. *Rev Univ. salud*. 2016;18(1):7-15.
8. Becerra Bulla F, Pinzón Villate G, Vargas Zárate M. Practicas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2015;63(3):457-463.
9. Nahas, M. V.; Barros, M. G. V.; Francalacci, V. O pentáculo do bem estar: base conceitual para a avaliação do estilo de vida em indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Londrina*. 2000;2(5):48-59.
10. Rovida TAS, Sumida DH, Santos AS, Moimaz SAS, Garbin CAS. Estresse e o estilo de vida dos acadêmicos ingressantes em curso de graduação em Odontologia. *Revista da ABENO*. 2015;15(3):26-34.
11. Dawson KA, Schneider MA, Fletcher PC, Bryden PJ. Examining gender differences in the health behaviors of Canadian university students. *Journal of the Royal Society for the Promotion Health*. 2007;127(1):38-44.
12. Oliveira REC, Morais A. Vivencias acadêmicas e adaptação de estudantes de uma universidade pública federal do Estado do Paraná. *R. Educ. Públ. Cuiabá*. 2015; 24(57):547-568.
13. Reis JA, Silva Júnior CRRS, Pinho L. Fatores associados ao risco de transtornos alimentares entre acadêmicos da área de saúde. *Revista Gaúcha de Enfermagem*. 2014;35(2):73-78.
14. Costa LCF, Vasconcelos FAG. Influência de fatores socioeconômicos, comportamentais e nutricionais na insatisfação com a imagem corporal de universitárias em Florianópolis, SC. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. 2010;13(4):665-676.
15. Tovar G, Rodríguez A, García G, Tovar JR. Actividad física y consejería en estudiantes universitarios de primero y quinto año de medicina de Bogotá, Colombia. *Universidad y Salud*. 2016;18(1):16-23.
16. Brandão MP, Pimentel FL, Cardoso MF. Impact of academic exposure on health status of university students. *Revista de Saúde Pública*. 2011;45(1):49-58.
17. Nemer ASA, Fausto MA, Silva-Fonseca VA, Ciomei MH, Quintaes KD. Pattern of alcoholic beverage consumption and academic performance among college students. *Archives of Clinical Psychiatry*. 2013;40(2):65-70.
18. Andrade AG, Bassit AZ, Kerr-Corrêa F, Tonhon AA, Boscovitz EP, Cabral M, et al. Fatores de risco associados ao uso de álcool e drogas na vida, entre estudantes de medicina do Estado de São Paulo. *Revista ABP-APAL*. 1997;19(4):117-126.
19. Kerr-Corrêa F, Andrade AG, Bassit AZ, Boccuto NMVF. Uso de álcool e drogas por estudantes de medicina da UNESP. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 1999;21(2):95-100.
20. Brasil. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. I levantamento nacional sobre o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários das 27 capitais brasileiras. Brasília: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas; 2010. Disponível em: <http://www.grea.org.br/userfiles/GREA-ILevantamentoNacionalUniversitarios.pdf>
21. Garbin CAS, Saliba NA, Moimaz SAS, Santos KT. O papel das Universidades na formação de profissionais na área da saúde. *Revista da ABENO*. 2006;6(1):6-10.
22. Mantilla-Tolozá SC, Villamizar CE, Peltzer K. Consumo de alcohol, tabaquismo y características sociodemográficas em estudiantes universitarios. *Universidad y Salud*. 2016;18(1):7-15.
23. Santos AS, Oliveira CT, Dias ACG. Características das relações dos universitários e seus pares: implicações na adaptação acadêmica. *Revista Psicologia*. 2015;17(1):150-163
24. Pellegrini CFS, Calais SL, Salgado MH. Habilidades sociais e administração de tempo no manejo do estresse. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*. 2012;64(3):110-129.
25. Garbin CAS, Saliba NA, Santos RR, Prado RL, Garbin AJI. Burnout en estudiantes de odontología: evaluación a través mbi - versión estudiantes. *Medicina y Seguridad del Trabajo*. 2012;58(229):327-334.