

HABITOS ALIMENTARIOS, HORAS DE SUEÑO Y ACTIVIDAD FÍSICA: SU REFLEJO EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE FACULTAS DE MEDICINA, UBA

BENITEZ PERDOMENICO, Micaela; CERIOTTI GIRALDEZ, Julieta; FONTANA, Sofía; FRANCES, Verónica; BORTOLAZZO, Graciela.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina

RESUMEN

Existe evidencia que los estudiantes universitarios al ingresar al mundo académico, son susceptibles a un cambio en el estilo de vida que conduce al desarrollo de hábitos no saludables. El presente trabajo tiene como objetivo estudiar las conductas que presentan dicho grupo y como resultan reflejadas en el estado nutricional de los mismos. Los patrones estudiados fueron los hábitos alimentarios, las horas de sueño y la actividad física. La muestra estuvo representada por estudiantes de la materia Fisiopatología de la Licenciatura en Nutrición, y Fisiología de la Licenciatura en Producción de Bioimágenes y Fisiología y Biofísica de la Carrera de Medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (FMED-UBA). Se encuestaron 313 alumnos que aceptaron voluntariamente ser parte del estudio y se realizaron entrevistas en profundidad. Los resultados mostraron que el 72% duermen suficientes horas, mientras que el 27% de los estudiantes duerme menos de las horas recomendadas para su rango etario, presentando este último grupo mayor porcentaje de sobrepeso y obesidad. Asimismo, el 28% de la muestra no realiza actividad física.

Entre los resultados se destacó la diferencia en la adquisición de hábitos saludables en los estudiantes de Licenciatura en Nutrición luego de comenzada la Universidad, respecto con los de las otras disciplinas.

Palabras claves: *estudiantes universitarios, hábitos alimentarios, horas de sueño, actividad física, estado nutricional.*

ABSTRACT

There is evidence that university students entering this academic world are likely to introduce changes in their lifestyle which can lead to the development of unhealthy habits. The objective of this work is to study the behaviors presented by this group and how they are reflected in their nutritional status. The patterns studied were eating habits, hours of sleep and physical activity. The sample was represented by students of the subject Physiopathology of the Degree in Nutrition, and Physiology and Biophysics of the Degree in Bioimages's production and Medicine career of Medicine Faculty of the University of Buenos Aires. The surveyed was of 313 students who voluntarily accepted to be part of the investigation. Besides in-depth interviews were conducted. The results showed that 72% of the students sleep enough hours, while 27% sleep less than the recommended hours for their age range, with the latter group having a higher percentage of overweight and obesity. Also, 28% of the sample does not perform physical activity.

Among the results, the difference in the acquisition of healthy habits between the students of the Degree in Nutrition after beginning the career highlighted compared to those of the other disciplines.

Keywords: college students, eating habits, hours of sleep, physical activity, nutritional status.