



La vida universitaria y su influencia en el estado de salud de los estudiantes

Guillermina Arenas Montaña¹, Ariel Ramírez Cortes² y Gabriela Regalado Barbosa³

1 FES Iztacala, UNAM, 2 Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, 3 Federal Mogul.
guillearenasm@gmail.com

Introducción: La salud de los estudiantes y la alimentación en los Campus Universitarios no ha suscitado un verdadero interés hasta hace poco tiempo, ya que se consideraba que la vida universitaria se desarrollaba fundamentalmente en las aulas y en las bibliotecas universitarias; sin embargo, un buen rendimiento universitario depende mucho del estilo de vida, la alimentación y la salud física y mental de los estudiantes, es así como se presenta la siguiente investigación dirigida a conocer los diferentes factores que afectan el estado de salud de los estudiantes de nivel superior.

Metodología: Basados en la taxonomía de Supo, se trata de un estudio observacional, transversal, analítico, prospectivo, clínico con un alcance relacional. Se tomó a 400 alumnos que reciben atención en el programa PROSALUD de FES-I, UNAM, posteriormente se seleccionó de manera aleatoria 385, en base a la fórmula de muestreo. Se les tomó medidas antropométricas y se les aplicó un cuestionario en donde además de preguntar hábitos alimenticios, se revisaron actividades culturales y físicas. Se tomó por nivel de significancia 0.05, dando el comportamiento de los datos se realizó correlación de Spearman y prueba de Kruskal Wallis.

Resultados: El avance de semestre tras semestre en la universidad, es un factor potencial para la disminución de las actividades físicas y culturales, al correlacionar se obtuvo un valor de P de 0.000, adjunto a esto el consumo de alcohol y tabaco se ve disminuido en su frecuencia y cantidad. Por otro lado las carreras que mayor consumo de estos productos tienen son Psicología y Biología, mientras que Enfermería se nota una mayor disponibilidad de tiempo para continuar con sus actividades físicas y culturales, caso opuesto es la carrera de Medicina el cuál es el gremio en tener menos tiempo para sus actividades recreativas.

Conclusiones: Es claro que conforme más avanzan los alumnos en los semestres de sus carreras respectivas, las obligaciones van aumentando pues se invierte más tiempo en la vida académica, desplazando casi por completo a la vida recreativa, esto es preocupante pues recordemos que el bienestar holístico es la base para una mejor calidad de vida y salud, las universidades deben incluir o considerar en sus planes de estudio, tiempo para las actividades extra curriculares de los alumnos. Por otro lado es posible que conforme más avancen los alumnos en su carrera los conocimientos adquiridos favorezcan su madurez y su autocuidado y así mejorar el estado de salud de los estudiantes.