

TREBALL DE FI DE GRAU

Estudi comparatiu dels hàbits de vida saludables en la població d'estudiants del Grau d'Infermeria de la Universitat Rovira i Virgili entre els anys 2017-2018

Iván Holgado Moya (ihmf18@gmail.com)

Treball dirigit per la Sra. María Jesús Aguarón

Grau en Infermeria



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona, Maig de 2018

Índex

Resum	2
Introducció	3
Marc teòric	5
Objectius, material i mètode	9
Resultats	11
Discusió dels resultats	20
Conclusions	22
Bibliografia	24
Article	28
Annex 1	43
Annex 2	48

Resum

Objectius: Identificar els hàbits i estils de vida que duen a terme els estudiants d'Infermeria de la Universitat Rovira i Virgili, així com les possibles modificacions en aquestes al llarg de la seva vida universitària. Investigar si existeix relació entre els possibles canvis i els coneixements adquirits al llarg de la carrera.

Material i mètode: Es realitza un estudi quantitatiu transversal de tipus descriptiu, utilitzant enquestes tancades per recaptar les dades.

Resultats: En l'estudi comparatiu entre els alumnes de primer d'Infermeria i quart es va observar un augment d'un 24% en referència al consum habitual de peix. També s'observa una disminució d'un 23% en el consum moderat/alt d'alcohol. El percentatge de fumador/es mostra una lleugera disminució d'un 5%.

Conclusions: Els hàbits saludables en la població d'estudiants d'infermeria sofreixen una significativa millora en referència als aspectes que impliquen principalment l'alimentació, a mesura que avancen en la seva carrera, fet que es troba íntimament relacionat amb l'adquisició de nous coneixements. Tot i això, segueixen existint aspectes en els estils de vida que són molt difícils d'erradicar com són la manca de pràctica esportiva i els hàbits de consum de substàncies tòxiques. Amb aquestes troballes podem concloure que és necessari plantejar un abordament molt més efectiu en el que respecta a la conscientització de aquesta problemàtica.

Introducció

Avui dia vivim en una societat on la informació es troba a l'abast de la població, i on gran part d'aquesta coneix els riscos derivats d'un estil de vida no saludable, com és el sedentarisme, dietes no equilibrades i el consum d'alcohol i tabac. Tot i així els problemes d'obesitat i hàbits tòxics estan esdevenint en una problemàtica gairebé mundial. La Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la salut com: un estat de benestar complet físic, mental i social(1). Per tant amb aquesta definició extraïem que els estils de vida saludables són els que fan el màxim possible per garantir aquesta definició de salut. Els principals factors que dur-los a terme són(5):

- Dieta equilibrada.
- Hàbits tòxics
- Exercici físic
- Higiene
- Productes tòxics
- Equilibri/benestar mental
- Activitat social

Els motius que van orientar l'estudi cap aquests termes va ser el fet de que durant la meua experiència universitària em va sorprendre el fet de que les persones que haurien de promoure i tenir cura de la salut de la població, no eren (una gran part) el millor exemple a seguir sota el meu punt de vista, per aquest motiu el següent pas era cercar informació epidemiològica per donar dades objectivables a les meves impressions subjectives.

Segons l'INE i el ministeri de Salut l'any 2014 el percentatge de població amb sobrepès a Espanya era del 37%, el 17% de la població té obesitat, per tant parlem de que només un 44% restant de la població espanyola té el que considerem segons la bibliografia normopes i un 2% té un pes baix pes.

Segons les mateixes fonts, l'any 2014 un 27'4% de la població espanyola és fumadora habitual i un 17% té un consum de risc d'alcohol, és a dir, més de 4-6UBE/dia en el cas dels homes i més de 2-4UBE/dia en el cas de les dones.

Un 55% de la població afirma que no realitza exercici físic, utilitzant com a filtre les recomanacions de la comunitat mèdica de realitzar una mitjana de 30 minuts al dia cinc dies a la setmana d'activitat física moderada.

Molts estudis epidemiològics determinen que els hàbits adquirits durant la infància i adolescència són els que determinaran els hàbits de vida en l'etapa adulta de la vida (2) i que tot i les nombroses campanyes a nivell estatal, europeu i mundial per fomentar l'activitat física, la bona alimentació i en general promoure hàbits saludables, els factors determinants a l'hora de l'adherència a aquestes, són els hàbits de vida dels pares i el seu nivell socieducatiu(3,4).

Amb aquesta informació esmentada, juntament amb la percepció de que els hàbits de vida que entenem per saludables es veuen alterats durant l'etapa universitària, la intenció d'aquest treball és extrapolar, en la mesura del possible, les dades d'estils de vida saludable a la població d'estudiants d'infermeria de Tarragona i d'El Vendrell. Per mirar d'arribar a una conclusió, encara que sigui a nivell informatiu/divulgatiu i en cap cas estrictament determinant, de com tenen en consideració els seus hàbits de vida els estudiants d'infermeria i de si el fet d'estar a la universitat provoca canvis (positius o negatius) sobre aquests hàbits que determinen en part la salut d'una persona.

2. Marc teòric

Per poder establir els paràmetres de l'estudi que es vol fer, primer de tot hem de definir els conceptes sobre els quals volem treballar.

Molts d'aquests conceptes son coneguts per la població en general i d'altres no ho son tant, es mirarà d'aclarir-los i determinar-ne la manera d'objectivar-ne la seva valoració.

Estil de vida saludable

El primer concepte que es menciona és l'estil de vida saludable, es un terme que hem de conèixer ja que la resta de conceptes que es treballaran van inclosos dintre del que coneixem com estil de vida, i l'objectivació de les dades podrà en certa mesura, determinar si es pot considerar saludable o no.

Estil de vida es troba definit com el conjunt de pautes, hàbits de comportament del dia a dia d'una persona i sota condicions ,en menor o major mesura, estables i que segons la seva naturalesa es poden considera o de seguretat/benestar o de risc. Per tant si tenim en consideració la definició e la OMS del terme salut, definim **estil de vida saludable** com la forma continua d'actuar a les nostres vides que en permet mantenir el màxim possible la nostra salut. (5,6,7)

A l'estudi de Sánchez-Ojeda et al. es parla de que un estil de vida saludable ha d'incloure patrons de conducta, creences, coneixements i accions per mantenir, restablir o bé millorar la salut. Dins d'aquests termes fan referència als factors més determinants entre els joves (19-24 anys), que son (17):

- Alimentació saludable
- Exercici físic
- Son/descans
- Sexualitat
- Consum de drogues i tabac
- Seguretat vial , la principal causa de mort entre els joves (17)

Dieta equilibrada

La dieta es considera (per totes les institucions, professionals de la salut, etc.) un dels pilars bàsics dels hàbits d'una persona, si aquesta és equilibrada o no, influirà notablement en la resta d'elements de la salut d'una persona.

Segons la bibliografia entenem per dieta equilibrada aquella que aporta al nostre cos tots els nutrients que el nostre cos necessita, mitjançant una adequada ingesta d'aliments que contenen energia i ha de ser una dieta sense deficients nutricionals i sense desequilibris calòrics ni per manca ni per excés. (4,8,9)

Podem classificar els nutrients que formen part dels aliments en(1,8):

- Proteïnes
- Hidrats de Carboni
- Lípids
- Vitamines
- Minerals
- Aigua
- Fibra

La alimentació equilibrada es basa en cobrir les necessitats calòriques del cos, proporcionar les necessitats de nutrients que es necessitin per el correcte funcionament i reparació cel·lular i en ser una alimentació el més variada possible, per que d'aquesta manera ens assegurem de que cap dels nutrients necessaris es troba en dèficit, ja que cada aliment concret té unes característiques nutricionals específiques.

En la bibliografia trobem els percentatges generals que es consideren equilibrats per a una persona adulta sana. (4,5) Respecte al total de kcal/dia ingerides.

- 50-60% Hidrats de carboni
- 30-35% Lípids
- 10-15% Proteïnes

I també els percentatges ideals de com s'haurien de repartir les kcal en les 5 menjades diàries, lògicament a nivell general , sense tindre en compte els horaris, activitat física,etc. en les diferents franges horàries.

- 25% esmorzar + mig matí
- 35% dinar
- 15% berenar
- 25% sopar

Hàbits tòxics

Un altre factor important a tenir en compte és el consum de tòxics, que poden influir molt negativament en la salut de qui els pren.

Donat que en la nostra societat existeixen un gran nombre de substàncies que formarien part del conjunt de tòxics habituals, en aquest apartat ens centrarem principalment en el consum de les dues drogues legals a la nostra societat, alcohol i tabac.

Com bé hi fan referència la OMS, la National Health Service i l'Observatorio Nacional sobre Drogas aquestes dues substàncies son les més consumides per la població adulta no tans sols a Espanya si no a tot el món. El consum d'alcohol es troba en el tercer lloc en quant a factor de risc per a tindre mala salut. Fins a 60 tipus diferents de malalties, trastorns i lesions son atribuïdes directament al consum de risc d'alcohol.

Per consum de risc la OMS de forma general determina:

- El consum habitual de 40 a 60g d'alcohol/dia en homes i de 20 a 40g/dia en dones.
- O bé el consum puntual de més de 60g en un mateix dia.

Amb aquestes dades s'elaboraran les preguntes referents al consum d'alcohol, mirant d'estimar la quantitat consumida per cada sexe. (9)

El tabac es el causant del 10% de les morts de persones adultes al món, de mitjana moren 5 milions de persones cada any pel consum habitual de tabac. Està relacionat amb nombroses malalties cardiovasculars, respiratòries i amb diversos tipus de càncer. (8)

Pel cas del tabac no existeix a la bibliografia el límit entre el que es considera consum de risc i el consum sans risc baix. Es considera per poca quantitat de tabac que es fumi, que tota persona fumadora entra dins de la classificació de fumador/a, l'única diferència que es pot trobar és que el risc en persones exfumadores disminueix lleugerament respecte a les persones fumadores actualment.

Descans

En el que es refereix al descans, influeixen molts factors a tenir en compte, però en aquest cas prendrem com a referència estàndar que un adult (entre 18 i 65 anys) necessita entre 7 i 9 hores de son cada nit per poder recuperar el desgast físic i psicològic produït durant el dia. (15,17) Tot i això les necessitats individuals de son poden variar notablement en funció de la seva activitat física, psicològica, mental, etc. i de les obligacions a dur a terme, per tant prendrem com a saludable per a aquest estudi a partir de 7h/nit o més, entre 5 i 7h descans insuficient i 5h o menys per nit equivaldria a descans molt insuficient i que amb el temps pot arribar a comportar problemes de salut. (4)

Exercici físic

La pràctica habitual d'exercici físic moderat contribueix a un bon estat de salut i redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, obesitat, Diabetes tipus 2 entre altres. (8,11) A mode de referència es considera que la pràctica d'una mitjana de 30 minuts al dia d'exercici suau/moderat és suficient per a contribuir a la nostra salut cardiovascular i endocrina.

Objectius, material i mètode

Objectius

- **Objectiu principal:** Conèixer i objectivar els hàbits i estils de vida dels estudiants d'infermeria al llarg del seu desenvolupament acadèmic.
- **Objectius secundaris:**
 - Determinar en quins aspectes els hàbits de la població enquestada s'allunyen del que es consideraria "saludable".
 - Comparar els resultats obtinguts diferenciant-los per edat y sexe en relació al curs acadèmic, per identificar punts clau.
 - Identificar els hàbits saludables més freqüents al finalitzar la carrera.

Hipòtesi

Els estudiants d'infermeria van adoptant progressivament millores en els seus hàbits i estils de vida a mesura que els seus coneixements sobre salut van avançant durant el transcurs de la seva vida universitària.

Mètode

L'estudi que es realitzarà és un estudi quantitatiu de tipus transversal descriptiu, per tant, no té continuïtat en el temps, únicament determina uns resultats d'una població donada en un moment donat, no la seva evolució en el temps.

Per recaptar la informació existent i actualitzada sobre el tema a tractar es van realitzar cerques d'articles publicats i indexats en diverses bases de dades (Cuiden, Enfispo, Dialnet, Google academic, PubMed) i també han sigut necessàries consultes a les pàgines web de diferents òrgans oficials (Ministerio de Sanidad, ICS, OMS, NHS, INE).

Paraules clau: Habitos saludables + estudiantes and/or healthy habits and/or life habits + students.

Criteris d'inclusió: Articles de com a màxim 10 anys des de la seva publicació, en Castellà o Anglès, preferiblement que facin referència a estudiants universitaris espanyols.

Criteris d'exclusió: Articles en altres idiomes, de més de 10 anys, que tractessin només hàbits en la infància o senectut.

En el cas del treball que ens ocupa, la població a estudiar són estudiants universitaris de la Facultat d'infermeria, tant del campus Baix Penedès com del Campus Catalunya, i donat que la OMS determina la última etapa d'adolescència dels 19 als 24 anys d'edat, que és el rang d'edat en que es troben la majoria d'estudiants universitaris. La mateixa institució afirma que aquesta edat és la etapa clau per a la preparació pr la vida adulta de l'individu en la qual es determinaran en gran mesura l'estil de vida que durà a terme durant la seva vida. (7)

Per a la recaptació de dades dels alumnes de la població que es vol estudiar, es va realitzar una enquesta formada per 31 preguntes, totes amb respostes tancades amb 4-5 opcions a escollir, tret d'algunes que eren respostes obertes per si l'enquestat volia donar alguna informació complementària, per poder valorar i quantificar el percentatge d'alumnes que assoleixen les recomanacions per a cada ítem dels que s'han explicat al marc teòric (Annex 1)

Per a la difusió de les enquestes es va utilitzar una eina electrònica (google) que permet de forma autòmatica difondre les enquestes i recopilar els resultats. Les vies utilitzades per fer arribar les enquestes van ser el correu electrònic intern de la universitat i les xarxes soocials i de missatgeria per facilitar la difusió dintre dels alumnes de les facultats de la Seu Baix Penedès com del Campus Catalunya.

Un cop recollides les dades obtingudes de les enquestes es van contabilitzar un total de 376 respostes que conformaven la mostra (n), es va veure que la distribució per edat i curs no era homogènia i es van haver d'excloure les respostes de les persones de 40 o més anys d'edat. Els motius principals van ser el baix nombre de respostes d'aquest rang d'edat (el percentatge d'alumnes de més de 40 anys és reduït) i el fet que els resultats els podien veure falsejats ja que les respostes en aquest rang diferien molt de la resta d'alumnes, i per tindre-les en compte s'haurien de valorar moltes altres variables associades a aquest rang d'edat.

Per facilitar l'anàlisi i comparació dels resultats i poder representar-los més visualment a les gràfiques, es farà la comparació de les respostes de primer i de quart curs. Això fa que visualment es vegin les diferències entre els que incien la seva estada universitària i els que ja la conclouen i han adquirit els coneixements.

Resultats

Dades demogràfiques

En les taules 1 i 2 es mostren les dades de participació classificades per edat i per curs amb les que s'han realitzat les gràfiques que podem observar en les figures 1-8.

Curs acadèmic	Edat dels participants			Participants curs
	18-30	31-40	>40	
1º	74	6	1	81
2º	68	9	2	79
3º	95	10	5	110
4º	71	16	9	96

Tabla 1. Classificació del total dels participants de l'enquesta (n=366) en funció de l'edat i el seu corresponent curs acadèmic.

Curs acadèmic	Edat dels participants		nº final de participants per curs
	18-30	31-40	
1º	74	6	80
2º	68	9	77
3º	95	10	105
4º	71	16	87

Tabla 2. Classificació del número final de participants seleccionats en l'enquesta (n=349) en funció de l'edat i el corresponent curs acadèmic. Els participants que superaven els 40 anys han estat exclosos de l'estudi.

Freqüència de menjars/día alumnes 1r curs vs 4t curs grau Infermeria

Com ja s'ha mencionat amb anterioritat un dels trets importants en l'alimentació és el nombre d'àpats que es realitzen al llarg del dia.

A la figura 1 veiem com en el primer curs gairebé un 70% dels enquestats realitzen 3 o 4 àpats per dia, i només un 17,5% fa els 5 que recomana la bibliografia i els professionals que es dediquen a la nutrició. Tot i això la dada que més crida l'atenció és la de que gairebé un 14% només fa 1 o 2 menjades al dia.

En la mateixa figura, en la gràfica corresponent a 4t curs el canvi és substancial, més del 50% realitza 5 o més menjades al dia, aproximadament un 40% en realitza 3-4 i la dada de persones que fan només 1 o 2, es redueix fins un 4,6%.

Pel que fa a 2n i 3r curs tot i no veure's representats a les gràfiques, en tots dos el percentatges obtinguts eren molt similars als de primer curs, és a dir, entre el 60 i el 70% realitzaven 3-4 menjars/dia.

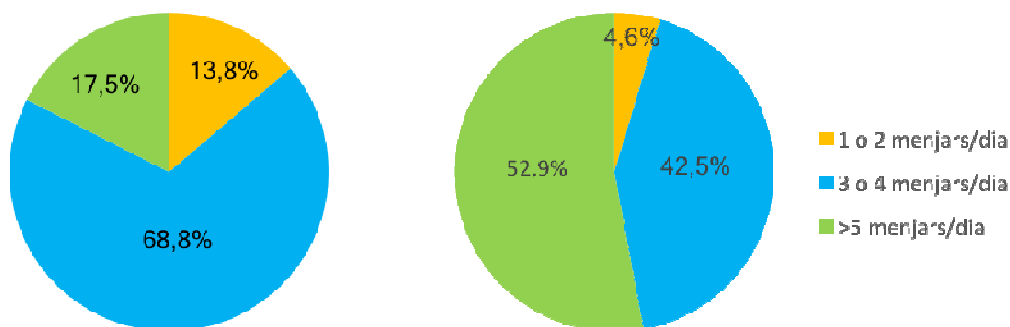


Figura 1. Gràfiques corresponents al percentatge del total d'alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta) en referència al nombre de menjades que realitzen al dia.

Freqüència en el consum de peix alumnes 1r curs vs 4t curs Grau Infermeria

Un altre factor determinant és la ingesta de peix i marisc de 3 a 5 dies per setmana és el recomanen les guies de nutrició.

A la primera gràfica de la figura 2 veiem con al primer curs un 48% ,és a dir, gairebé la meitat dels enquestats, no menja peix mai o gairebé mai, un 44% només 1 o 2 cops a la setmana i només un 8-9% té 'hàbit de consumir-ne habitualment.

A la segona gràfica es veuen importants canvis en aquests percentatges i més de la meitat (51,7%) en consumeix un o dos cops per setmana, i la xifra dels que 3 o més vegades a la setmana n'ingereixen augmenta fins un 25%, tot i això gairebé un quart dels enquestats (23%) practica mai en mengen.

Als altres dos cursos no representats els resultats no eren gens significatius donat que en tots dos els percentatges es trobaven en el que podríem dir el mig de les dues gràfiques, sense observar-se cap predominància.

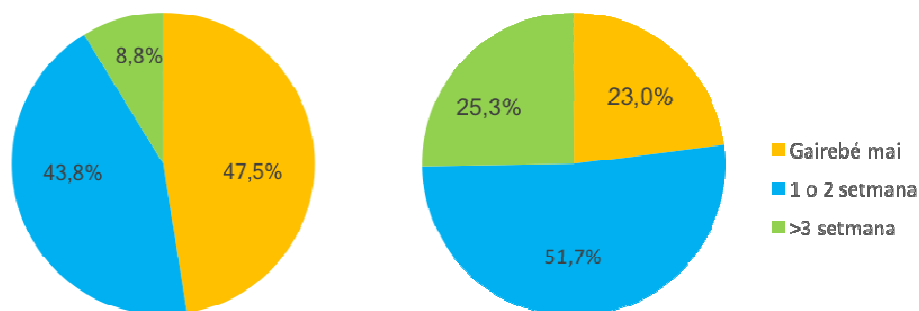


Figura 2. Gràfiques corresponents al percentatge del total d'alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta) en referència a la freqüència setmanal de consum de peix.

Consum d'alcohol per setmana alumnes 1r curs vs 4t curs Grau Infermeria

A la figura 3 veiem els percentatges dels alumnes segons el seu consum mig setmanal d'alcohol.

A la primera gràfica, corresponent a 1r curs s'observa com gairebé un 80% realitza un consum moderat/alt d'alcohol durant la setmana, només un 15% realitza un consum nul o baix, i crida l'atenció que un 6,3% realitza el que es considera consum de risc. A la gràfica corresponent a 4t curs veiem com el percentatge majoritari correspon al consum moderat/alt però en aquest cas es redueix fins el 55% i el percentatge d'alumnes que consumeixen poc o gens augmenta fins un 35% i ,tot i que sigui mínimament, el percentage de risc elevat augmenta fins un 9%.

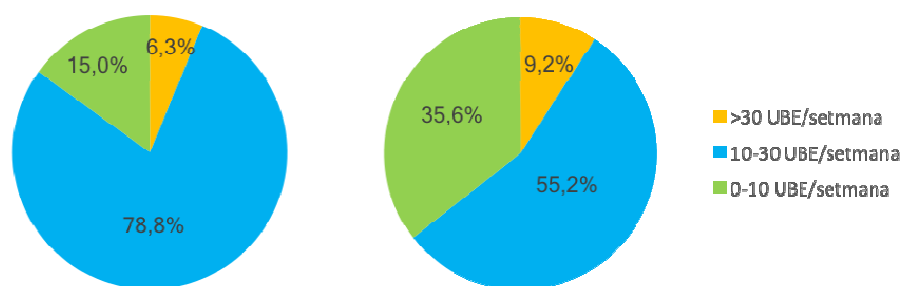


Figura 3. Gràfiques que representen al percentatge del total d'alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta) en referència a la quantitat setmanal de consum d'alcohol mesurat en UBE (Unitat de Beguda Estàndard).

Freqüència en el consum de brioixeria industrial i precuinats dels alumnes 1r curs vs 4t curs Grau Infermeria

Hem parlat de grups d'aliments que si es consumeixen de forma habitual son indicatius de menjar saludable, ara veurem un grup que és tot el contrari, el seu consum habitual incrementa el risc d'empitjorament de la salut ja que son rics en greixos saturats i en sucres, hem inclòs en aquest grup la brioixeria i els aliments precuinats, son molt diferents un dels altres però tots dos proporcionen el mateixos riscos per a la salut.

En aquest cas la figura 4 mostra els percentatges obtinguts. A primer curs un 65% en consumeix 1-3 cops per setmana, que podríem considerar el límit entre consum excésiu i normal/moderat, però si que un 32,5% en consumeix quasi cada dia, i son pocs (2,5%) els que no acostumen a consumir-ne. En aquest cas la xifra de 4t curs empitjora respecte a primer, on la xifra dels que les consumeixen més sovint augmenta un 10%, tot i tindre majors coneixements sobre salut, altres variables entren en joc i fan que el seu consum augmenti.

Tant a segon com a tercer curs els resultats mostraven com el consum es repartira quasi en un 50/50 entre els de 4-7 dies/setmana i els de 1-3cops/setmana sent els que van respondre gairebé mai, quasi inexistent.

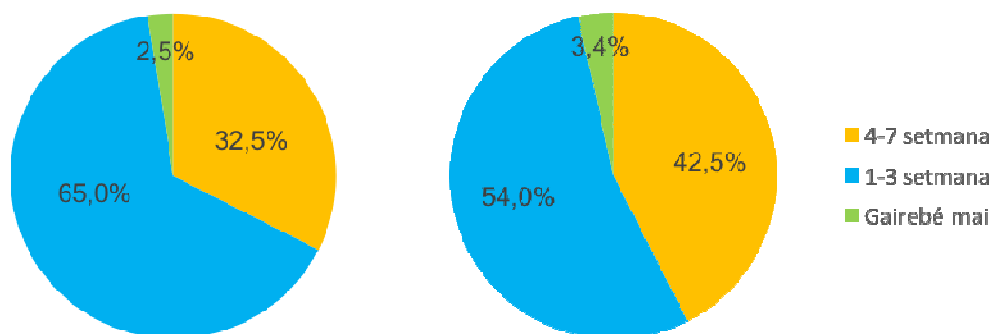


Figura 4. Gràfiques corresponents al percentatge del total d'alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta) en referència a la freqüència setmanal de consum de dolços, brioixeria industrial i aliments precuinats.

Percentage d'alumnes fumadors/es de 1r curs vs 4t curs Grau Infermeria

A la figura 5 trobem la comparativa entre 1r i 4t curs del percentatge d'alumnes fumadors/no fumadors.

A primer curs els resultats mostren que més de la meitat de les persones enquestades son fumadores, un 56%, mentre que a quart el percentatge es redueix sensiblement, en que la població fumadora vs no fumadora s'apropa a una proporció 50/50, sent en aquest cas lleugerament superior la de no fumadores.

A segon curs el resultat va ser 39% No i 61% Si, per tant molt similar a primer, en canvi a tercer el percentage era molt proper al 50/50 , per tant més similar a quart curs, en aquest cas si que sembla que hi ha una evolució durant la carrera universitària cap a la reducció lleugera del nombre de persones fumadores.

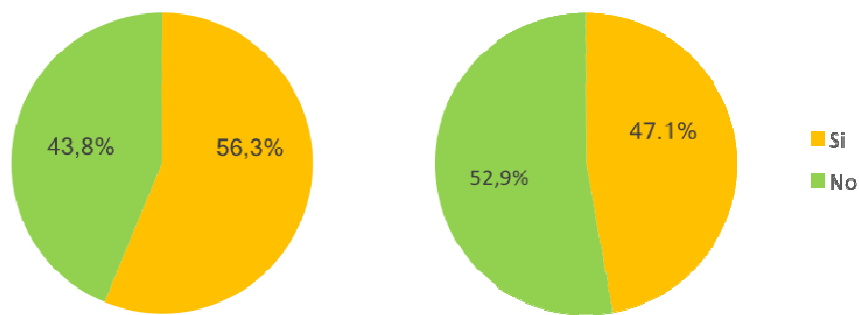


Figura 5. Gràfiques corresponents al percentatge del total d'alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta) on es troben representats els percentatges de fumadors/es i no fumadors.

Freqüència de consum de verdures i hortalisses dels alumnes de 1r curs vs 4t curs Grau Infermeria

Un altre grup d'aliments fonamentals en una alimentació saludable són els inclosos dins del grup de fruites, verdures i hortalisses. Els resultats obtinguts sobre aquests aliments els trobem representats a les gràfiques de la figura 6, en les que veiem com a primer curs podríem dir que la meitat (48,8%) en consumeixen entre un i tres cops per setmana, freqüència inferior a la recomanada que seria cada dia o gairebé cada dia, si que trobem que un 42,5% en consumeixen de 4 a 7 dies a la setmana i el percentatge de persones que no tenen costum de consumir-ne és d'un 8,8% .

A segona gràfica es veu un canvi cap a més saludable dels resultats, quasi un 60% (concretament un 58,6%) tenen hàbit de consumir-ne habitualment, un 38% de tan en tant i només un 3,4% continuen sense incloure-les en la seva dieta habitual.

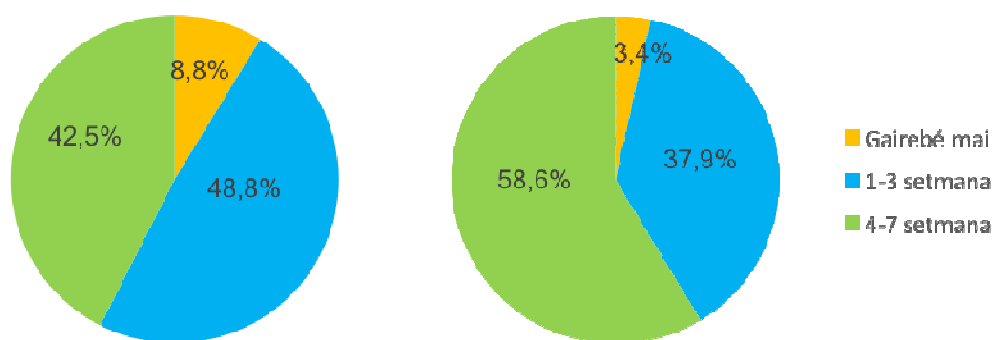


Figura 6. Gràfiques corresponents a la freqüència setmanal de consum de verdures i hortalisses d'alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta).

Nombre d'hores per setmana de pràctica esportiva dels alumnes de 1r curs vs 4t curs Grau Infermeria

La figura 7 correspon al nombre d'hores per setmana de mitjana que realitzen activitat física. Si es realitzen de mitjana els 30 o més minuts/dia que recomana la OMS, el total de la setmana serien 2,5-3h.

Veiem com a primer curs un 70% no realitza activitat física de forma habitual, gairebé un quart (22,5%) realitza 1 o 2h/setmana, que tot i ser insuficient si es realitza de forma habitual és un hàbit molt saludable i un 7,5% en realitza 3 o més hores per setmana. És bastant sorprenent com a 4t curs el nombre d'alumnes que realitzen exercici regularment no només no augmenta sino que disminueix. Un 80% no en realitza gairebé mai i només un 20% realitza esport regularment.

Als dos cursos restants el resultats van ser molt similars, la gran majoria es troba al grup que gairebé mai realitza activitat física.

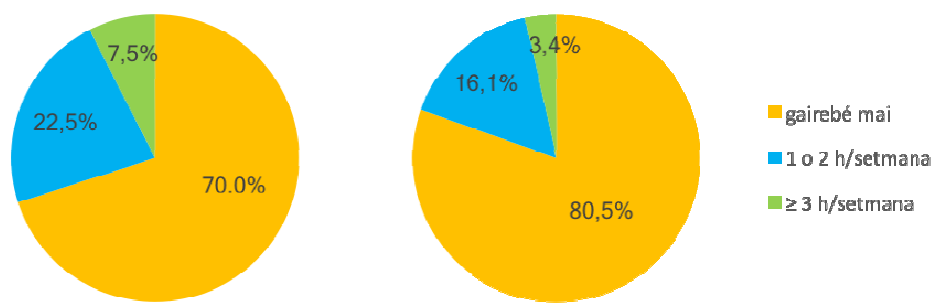


Figura 7. Gràfiques corresponents al nombre d'hores per setmana que hi dediquen a fer algun tipus d'esport, alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta).

Nombre d'hores de son habituals dels alumnes de 1r curs vs 4t curs Grau Infermeria

La última figura, la figura 8 ens mostra gràficament com es distribueix el número habitual d'hores de son per nit en la població enquestada.

A 1r unes tres quarts parts dormen entre 5 i 7h/nit , un 5% dormen unes 8h i un significatiu 21,3% dorm només 5h o menys.

A quart curs crida l'atenció com aquestes xifres empitjoren sensiblement des del punt de vista de la salut, ja que el 70% dorm 5-7h, els que dormen 8h es redueixen fins un 2% i augmenta el nombre de persones que dormen 5 o menys hores fins un 27%.

Tant a segon com a tercer curs els percentatges diferien molt poc de les gràfiques que tenim representades a baix, per tant podem concloure que durant la carrera no es produeixen grans canvis en els hàbits de son.

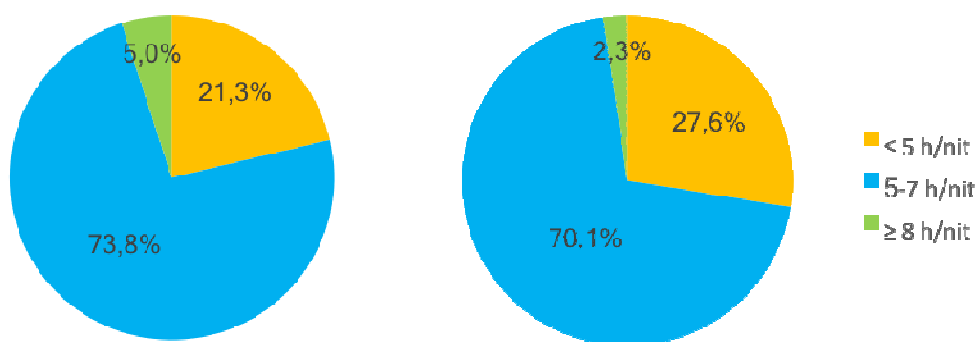


Figura 8 . Gràfiques on es representen el nombre d'hores que dormen de mitjana els alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta).

Com es pot observar a les gràfiques anteriors, només s'han representat els resultats corresponents als alumnes de primer i de quart curs. Durant la recollida de dades es va observar que les diferències curs per curs eren poc significatives i no donaven lloc a extreure conclusions. En canvi si observem les comparatives entre primer i quart si trobem diferències significatives.

Discusió dels resultats

Les dades obtingudes ens serveixen per tenir una referència dels hàbits de la població obtinguda, ara necessitem saber si es corresponen a les dades obtingudes per altres estudis similars realitzats en altres universitats de l'estat espanyol. Pel que fa a les menjades/dia a l'estudi de Navarro-Prado et al. realitzat a la universitat de Melilla (13) parla de que un 70% realitza menys de 5 menjars/dia.

En aquest cas les dades son semblants a les obtingudes a primer curs, on el 69% realitzava 3-4 menjars al dia i un 17% en feia 1 o 2. En canvi disten molt de les dades obtingudes a 4t curs on més del 50% realitzen 5 o més menjades /dia

A l'estudi de M.Iglesias et al. (8) veiem que els seus resultats indiquen que el 84% dels enquestats realitzen 3-4 menjades al dia i només el 15% realitza 5 o més, per tant ens trobem un altre cop amb unes dades més semblants a les del primer curs i molt diferents de les dades del final de la carrera.

Pel que fa al consum de peix a l'estudi realitzat per V.Socarrás et al. (18) veiem com el consum de peix es situa en un 15% que gairebé mai en menja, un 33% en consumeix 2-3 dies/setmana i un 51% en menja més de 3 cops per setmana, aquestes dades difereixen molt de les obtingudes al curs on més en menjaven que era a quart, on el 50% en menja 1 o 2 cops a la setmana, un 25% gairebé mai i només un 25% mengen 3 o més per setmana.

Al mateix estudi (18) veiem com el consum d'alcohol és d'un percentatge d'entre un 3 i un 10% (segons el tipus de beguda habitual) del que considerariem un consum d'alt risc, molt similar als percentatges obtinguts a la nostra facultat on varia entre un 6 i un 9% depenent del curs, pel que fa al consum moderat/alt trobem percentatges que van del 24 al 36% i en el nostre cas son molt més elvats situats entre el 50 i el 80%, per últim ens diuen que el consum nul/baix es troba entre un 50 i un 70% i crida l'atenció que al nostre és només d'entre el 15 i el 35% segons el curs.

Al treball de M. Alberdi et al (22) trobem que el percentatge d'estudiants d'infermeria és del 70% que consumien una quantitat moderada/alta d'alcohol habitualment, en el nostre cas a primer es troba en un 85% i a quart baixa a un 74% , percentatge molt similar a l'estudi citat, per tant una àmplia majoria tenen un consum excésiu d'alcohol.

El percentatge de fumadors (incloent-hi els exfumadors) a l'estudi de V.Socarrás (18) es situa en un 35% . A l'estudi de A. Montero et al (12) que compara diferents carreres universitàries, en el cas d'infermeria , que és la que mostra major nombre de fumadors/es.el percentatge de població fumadora és del 62%, per tant un percentatge més proper a l'obtingut en aquest estudi que en funció del curs anava de 47 al 60%. Per una altra banda, a l'estudi de P.Madronea (10) en el que també parlen de diferents

llicenciatures universitàries, en els estudiants d'infermeria el 35% son fumadors/es, que coincideix amb els resultats de V.Socarrás.

En l'hàbit de la pràctica esportiva habitual trobem que al treball de Socarrás (18) parla de que el 30% no en realitza mai/gairebé mai, un 42% 1-3 per setmana i un 29% 4 o més per setmana, en l'estudi de S.Navarro-Prado (13) el 49% no fa esport gairebé mai, en ambdòs estudis els percentatges son molt més positius que en el nostre cas on entre un 70 i un 80% no té l'hàbit de fer activitat física regular.

Conclusions

Amb aquestes dades obtingudes i les aportades pels altres autors que han realitzat treballs de temàtica similar , podem concloure que la població universitària en general i la de la nostra facultat en particular, difereix molt del que serien els ideals de la vida saludable.

Si es compara als estudiants d'infermeria amb altres estudis universitaris relacionats amb la salut a nivell general no hi han grans diferències(12) tot i que en alguns aspectes com per exemple el tabac, el percentatge és molt més alt que en altres titulacions.

A mode general si que hem pogut observar que els hàbits de vida dels estudiants son més saludables al finalitzar els estudis que al començar-los, tot i que encara disten molt del que seria "ideal".

També s'ha pogut observar com els hàbits que considerariem saludables amb més adherència son els relacionats amb l'alimentació, és a dir, el nombre de menjades per dia, la freqüència de consum de vegetals, de peix,etc.

En canvi els punts febles son la pràctica esportiva habitual i el consum de tòxics (alcohol i tabac) , on els resultats son majoritàriament gens saludables.

Per tant en futurs estudis es podrien valorar quins factors determinen, que tot i tenir els coneixements sobre salut, i de ser els que s'encarregaran de promocionar-los a gran part de la població, que els hàbits i estils de vida s'allunyin del que considerariem saludable.

Algunes de les principals limitacions d'aquest estudi és que al ser un estudi transversal i no longitudinal els alumnes enquestats a primer no son els mateixos enquestats a quart, per tant no es pot assegurar taxativament que el motiu del canvi d'hàbits hagi estat la seva evolució i aprenentatge durant el transcurs de la carrera.

Una altra limitació a tenir en consideració és el fet que els alumnes de quart al tindre majors coneixements sobre quins són les pautes saludables a seguir, poden haver falsejat les respostes.

El nombre limitat de població estudiada (n) també és una important limitació per aquest estudi, tot i això els resultats obtinguts son rellevants per a tindre'ls en consideració, juntament amb les limitacions mencionades, per a futurs estudis sobre aquesta temàtica.

Bibliografía

1. Anderson P, Gual L, J. C. Alcohol y atención primaria de la salud Alcohol y atención primaria de la salud. Organ Panam La Salud. 2008;274(1):3–148.
2. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Samman N. [Trends in food consumption of university students]. Nutr Hosp. 2015;31(4):1824–31.
3. De Torres Aured M^a-L., Francés Pinilla M. La dieta equilibrada Guía para Enfermeras de Atención Primaria. Soc española dietética y ciencias la Aliment [Internet]. 2015;1–19.
4. Educacion PDE, Salud PLA. Hábitos de vida saludable en familia encuesta.
5. Elizondo Armendáriz J, Guillén Grima F, Aguinaga Ontoso I. Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en en la población de 18 a 65 años en Pamplona. Rev Esp Salud Pública [Internet]. 2005;5(79):559–67. Available from: <http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v79n5/original4.pdf>
6. FAO. Hábitos y estilos de vida saludables Alcanzando un tamaño y peso corporal saludables. Available from: <http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s10.pdf>
7. Giraldo Osorio A, Toro Rosero MY, Macias Ladino AM, Valencia Garcés CA, Palacio Rodríguez S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Hacia la Promoción la Salud. 2010;15(1):128–43.
8. Iglesias MT, Escudero E. Evaluación nutricional en estudiantes de enfermería. Nutr clínica y dietética Hosp. 2010;30(3):21–6.
9. Jesús A, Moreno Q, Mirtha I, Ramírez L, Edelsys I, Meléndez H. DEBATE Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad Lifestyle, scientific and technical development and obesity. Rev Cuba Salud Pública [Internet]. 2009;35(3):1–8. Available from: <http://scielo.sld.cu>
10. Madrona PG, Carlos J, Vicedo P, Gregorio J, Bustos F. Actividad Física Y Hábitos Relacionados Con La Salud En Los Jóvenes : Estudio En España Physical Activity and Habits Related To the Health of the Young People : Spanish Study. Rev Reflexiones. 2010;89(2):147–61.

11. Martínez A, Gomis IM, Moraga a B, Ferrer C, Fábrega MT, Bueno ÁF. Estilos de vida , hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil. Rev Pediatr Aten Primaria. 2010;XII(45):53–65.
12. Montero Bravo A, Úbeda Martín N, García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutr Hosp. 2006;21(4):466–73.
13. Navarro-Prado S, González-Jimenez E, Montero-Alonso M, López-Bueno M, Schmidt-Riovalle J. Estilo de vida y seguimiento de la ingesta dietética en estudiantes del Campus de la Universidad de Granada en Melilla. Nutr Hosp. 2015;31(6):2651–9.
14. Ortiz-Moncada R, Norte Navarro AI, Zaragoza Marti A, Fernández Sáez J, Davó Blanes MC. ¿Siguen patrones de dieta mediterránea los universitarios españoles? Nutr Hosp. 2012;27(6):1952–9.
15. Pérez G, Laíño F, Zelarayán J, Márquez S. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. Nutr Hosp. 2014;30(4):896–904.
16. Rodríguez A, Goñi A, Ruiz De Azúa S. Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia.pdf. Interv Psicosoc [Internet]. 2006;15(1):81–94.
17. Sánchez-Ojeda MA, De Luna-Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr Hosp. 2015;31(5):1910–9.
18. Socarrás VS, Aguilar Martínez A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Nutr Hosp. 2015;31(1):449–57.
19. Valdes-Badilla P, Godoy-Cumillaf A, Herrera-Valenzuela T, Durán-Agüero S. Comparación en hábitos alimentarios y condición física entre estudiantes de educación física y otras carreras universitarias. Nutr Hosp. 2015;32(2):829–36.
20. Icart Isern, María Teresa. Elaboración y presentación de un proyecto de investigación y una tesina. Barcelona :. Universitat de Barcelona,. [s.d.]. 140 p.
21. Arnold M, Vivanco M, Gaínza A, Cottet P, Canales M, Rodríguez-Villasante T, et al. Metodologías de investigacion social. Introducción a los oficios [Internet]. Vol. 1, Introducción a los Oficios. 2006. 406 p.

22. M. Alberdi-Erice, X. Huizi-Egilegor, M. Barandiarán, et al. Evolución de los hábitos de consumo de tabaco y alcohol en estudiantes de enfermería. *Enfermería Clínica*. 2007;17(2):63-70.

Estudi comparatiu dels hàbits de vida saludables en la població d'estudiants del Grau d'Infermeria de la Universitat Rovira i Virgili entre els anys 2017-2018

Resum

Objectius: Identificar els hàbits i estils de vida que duen a terme els estudiants de la Facultat d'Infermeria de la URV i els canvis que es produeixen durant la carrera.

Material i mètode: Es realitza un estudi quantitatiu transversal de tipus descriptiu, utilitzant enquestes tancades per recaptar les dades.

Resultats: En l'estudi comparatiu entre els alumnes de primer d'Infermeria i quart es van observar un augment d'un 24% en referència al consum habitual de peix. També s'observa una disminució d'un 23% en el consum moderat/alt d'alcohol. El percentatge de fumador/es només mostra una lleugera disminució d'un 5%.

Conclusions: En termes generals els hàbits saludables es van incorporant mentre avancen els estudis universitaris, tot i que hi han alguns aspectes que es mantenen igual o empitjoren, com poden ser la pràctica esportiva i els hàbits tòxics.

Introducció

La Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la salut com: un estat de benestar complet físic, mental i social(1). Per tant amb aquesta definició extraïem que els estils de vida saludables son els que fan el màxim possible per garantir aquesta definició de salut.

Segons l'INE i el ministeri de Salut l'any 2014 el percentatge de població amb sobrepès a Espanya era del 37%, el 17% de la població te obesitat, per tant parlem de que només un 44% restant de la població espanyola té el que considerem segons la bibliografia normopes i un 2% te un pes baix pes.

L'any 2014 un 27'4% de la població espanyola és fumadora habitual i un 17% té un consum de risc d'alcohol, és a dir, més de 4-6UBE/dia en el cas dels homes i més de 2-4UBE/dia en el cas de les dones.

Un 55% de la població afirma que no realitza exercici físic.

La intenció d'aquest treball és extrapolar les dades d'estils de vida saludable a la població d'estudiants d'infermeria de Tarragona i d'El Vendrell. Per arribar a una conclusió de com tenen en consideració els seus hàbits de vida els estudiants d'infermeria i de si el fet d'estar a la universitat provoca canvis sobre aquests hàbits que determinen en part la salut d'una persona.

2. Marc teòric

Estil de vida saludable

Definim **estil de vida saludable** com la forma continua d'actuar a les nostres vides que en permet mantenir el màxim possible la nostra salut. (5,6,7)

Dieta equilibrada

La dieta és un dels pilars bàsics dels hàbits d'una persona, si aquesta és equilibrada o no, influirà notablement en la resta d'elements de la salut d'una persona.

Es basa en cobrir les necessitats calòriques del cos, proporcionar les necessitats de nutrients necessaris pel correcte funcionament i reparació cel·lular i una alimentació el més variada possible, per assegurar que cap dels nutrients necessaris es troba en dèficit.

Hàbits tòxics

Ens centrarem principalment en el consum de les dues drogues legals a la nostra societat, alcohol i tabac.

El consum d'alcohol es troba en el tercer lloc en quant a factor de risc per a tindre mala salut. Fins a 60 tipus diferents de malalties, trastorns i lesions son atribuïdes directament al consum de risc d'alcohol.

Per consum de risc la OMS de forma general determina:

- El consum habitual de 40 a 60g d'alcohol/dia en homes i de 20 a 40g/dia en dones.
- O bé el consum puntual de més de 60g en un mateix dia.

El tabac es el causant del 10% de les morts de persones adultes al món, de mitjana moren 5 milions de persones cada any pel consum habitual de tabac. Està relacionat amb nombroses malalties cardiovasculars, respiratòries i amb diversos tipus de càncer. (8)

Descans

En el que es refereix al descans, influeixen molts factors a tenir en compte, però en aquest cas prendrem com a referència estàndar que un adult (entre 18 i 65 anys) necessita entre 7 i 9 hores de son cada nit per poder recuperar el desgast físic i psicològic produït durant el dia. (15,17)

Exercici físic

La pràctica habitual d'exercici físic moderat contribueix a un bon estat de salut i redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, obesitat, Diabetes tipus 2 entre altres.(8,11) A mode de referència es considera que la pràctica d'una mitjana de 30 minuts al dia d'exercici suau/moderat és suficient per a contribuir a la nostra salut cardiovascular i endocrina.

Objectius, material i mètode

Objectius

- **Objectiu principal:** Conèixer i objectivar els hàbits i estils de vida dels estudiants d'infermeria al llarg del seu desenvolupament acadèmic.
- **Objectius secundaris:**
 - Determinar en quins aspectes els hàbits de la població enquestada s'allunyen del que es consideraria "saludable".
 - Comparar els resultats obtinguts diferenciant-los per edat y sexe en relació al curs acadèmic, per identificar punts clau.
 - Identificar els hàbits saludables més freqüents al finalitzar la carrera.

Hipòtesi

Els estudiants d'infermeria van adoptant progressivament millores en els seus hàbits i estils de vida a mesura que els seus coneixements sobre salut van avançant durant el transcurs de la seva vida universitària.

Mètode

L'estudi que es realitzarà és un estudi quantitatiu de tipus transversal descriptiu.

La població a estudiar són estudiants universitaris de la Facultat d'infermeria, tant del campus Baix Penedès com del Campus Catalunya, i donat que la OMS determina la última etapa d'adolescència dels 19 als 24 anys d'edat, que és el rang d'edat en que es troben la majoria d'estudiants universitaris.

Per la recaptació de dades es va realitzar una enquesta formada per 31 preguntes.

Un cop recollides les dades de les enquestes es van contabilitzar un total de 376 respostes que conformaven la mostra (n), es va veure que la distribució per edat i curs no era homogènia i es van haver d'excloure les respostes de les persones de 40 o més anys d'edat.

Per facilitar l'anàlisi i comparació dels resultats i poder representar-los més visualment a les gràfiques, es farà la comparació de les respostes de primer i de quart curs.

Resultats

Dades demogràfiques

Curs acadèmic	Edat dels participants		nº final de participants per curs
	18-30	31-40	
1º	74	6	80
2º	68	9	77
3º	95	10	105
4º	71	16	87

Tabla 1. Classificació del número final de participants seleccionats en l'enquesta (n=349) en funció de l'edat i el corresponent curs acadèmic. Els participants que superaven els 40 anys han estat exclosos de l'estudi.

Freqüència de menjars/día alumnes 1r curs vs 4t

A la figura 1 veiem com en el primer curs gairebé un 70% dels enquestats realitzen 3 o 4 àpats per dia, i només un 17,5% fa els 5 que recomana la bibliografia i els professionals que es dediquen a la nutrició. Crida l'atenció que gairebé un 14% fa 1 o 2 menjades al dia.

A 4t curs més del 50% realitza 5 o més menjades al dia, aproximadament un 40% en realitza 3-4 i les persones que fan només 1 o 2, es redueix fins un 4,6%.

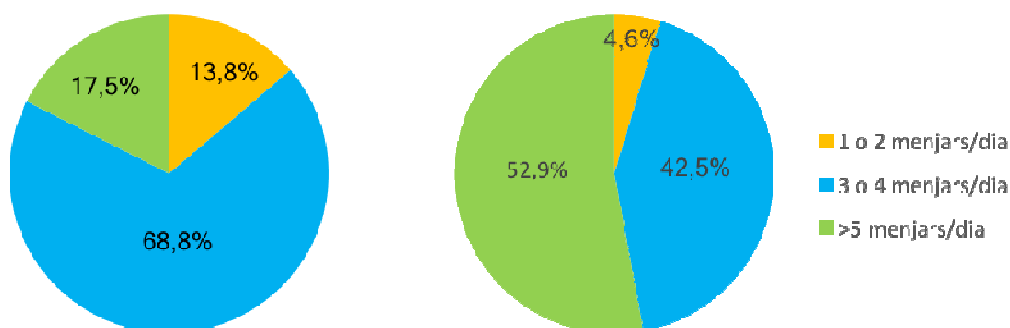


Figura 1. Gràfiques corresponents al percentatge del total d'alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta) en referència al nombre de menjades que realitzen al dia.

Freqüència en el consum de peix alumnes 1r curs vs 4t

La ingesta de peix i marisc de 3 a 5 dies per setmana és el que recomanen les guies de nutrició.

A la primera gràfica de la figura 2 veiem con al primer curs gairebé la meitat dels enquestats, no menja peix mai o gairebé mai, un 44% 1 o 2 cops a la setmana i un 8-9% té 'hàbit de consumir-ne habitualment.

A la segona gràfica més de la meitat (51,7%) en consumeix un o dos cops per setmana, i la xifra dels que 3 o més vegades a la setmana n'ingereixen augmenta fins un 25%, gairebé un quart dels enquestats (23%) practica mai en mengen.

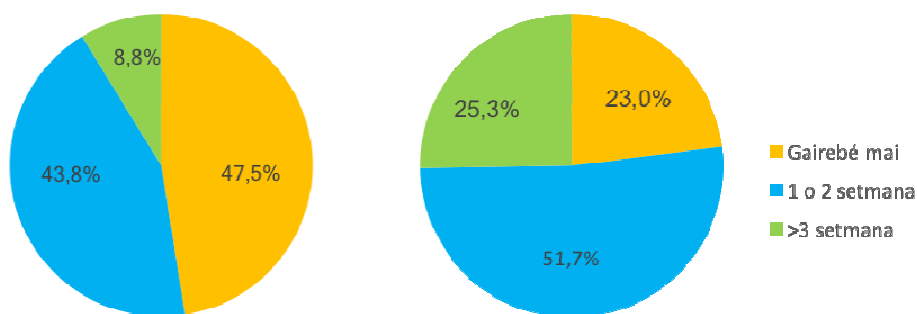


Figura 2. Gràfiques corresponents al percentatge del total d'alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta) en referència a la freqüència setmanal de consum de peix.

Consum d'alcohol per setmana alumnes 1r curs vs 4t

A la primera gràfica, s'observa com gairebé un 80% realitza un consum moderat/alt d'alcohol durant la setmana, un 15% realitza un consum nul o baix i un 6,3% realitza el que es considera consum de risc. A la gràfica de 4t veiem com el percentatge majoritari correspon al consum moderat/alt en aquest cas és un 55% i el percentatge d'alumnes que consumeixen poc o gens un 35% i el percentage de risc elevat un 9%.

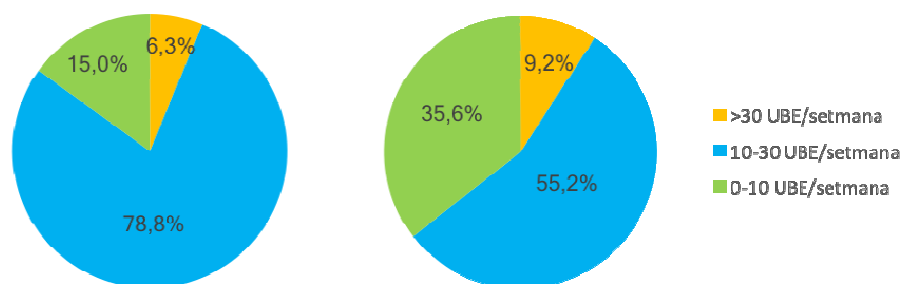


Figura 3. Gràfiques que representen al percentatge del total d'alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta) en referència a la quantitat setmanal de consum d'alcohol mesurat en UBE (Unitat de Beguda Estàndard).

Freqüència en el consum de brioxeria industrial alumnes 1r curs vs 4t curs

A primer un 65% en consumeix 1-3 cops per setmana, un 32,5% en consumeix quasi cada dia, i el 2,5% els que no acostumen a consumir-ne. La xifra de 4t curs empitjora respecte a primer, on la xifra dels que les consumeixen més sovint augmenta un 10%, tot i tindre majors coneixements sobre salut, altres variables entren en joc i fan que el seu consum augmenti.

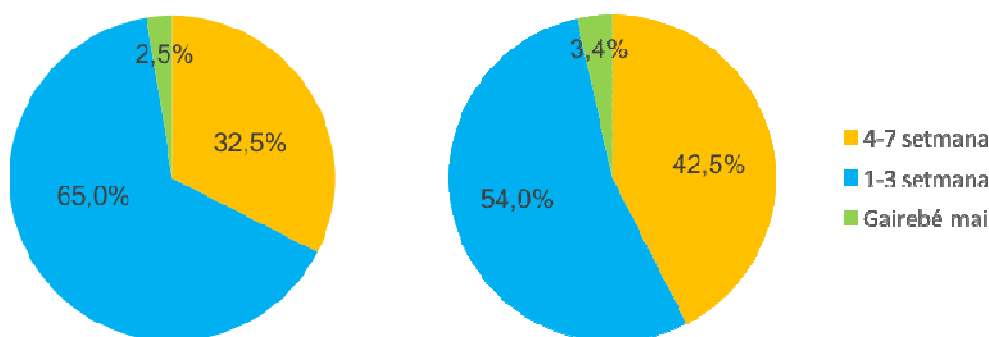


Figura 4. Gràfiques corresponents al percentatge del total d'alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta) en referència a la freqüència setmanal de consum de dolços, brioxeria industrial i aliments precuinats.

Percentage d'alumnes fumadors/es de 1r curs vs 4t

A primer més de la meitat de les persones enquestades son fumadores, un 56%, mentre que a quart el percentatge es redueix sensiblement, en que la població fumadora vs no fumadora s'apropa a una proporció 50/50, sent en aquest cas lleugerament superior la de no fumadors.

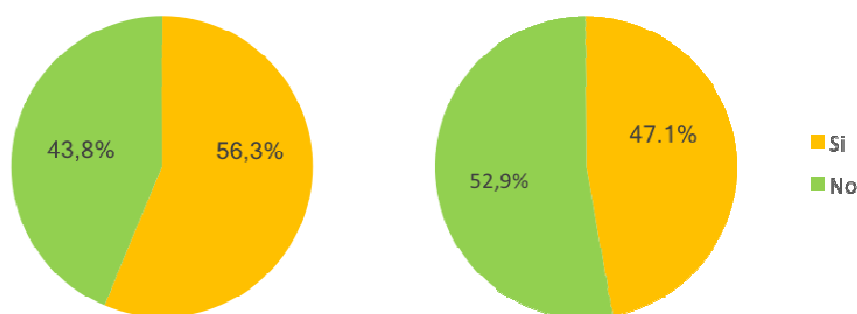


Figura 5. Gràfiques corresponents al percentatge del total d'alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta) on es troben representats els percentatges de fumadors/es i no fumadors.

Freqüència de consum de verdures i hortalisses dels alumnes de 1r curs vs 4t

A primer curs podríem dir que la meitat (48,8%) en consumeixen entre un i tres cops per setmana, freqüència inferior a la recomanada que seria cada dia o gairebé cada dia, si que trobem que un 42,5% en consumeixen de 4 a 7 dies a la setmana i el percentatge de persones que no tenen costum de consumir-ne és d'un 8,8% .

A la segona gràfica es veu com un 58,6% tenen hàbit de consumir-ne habitualment, un 38% de tan en tant i el 3,4% continuen sense incloure-les en la seva dieta habitual.

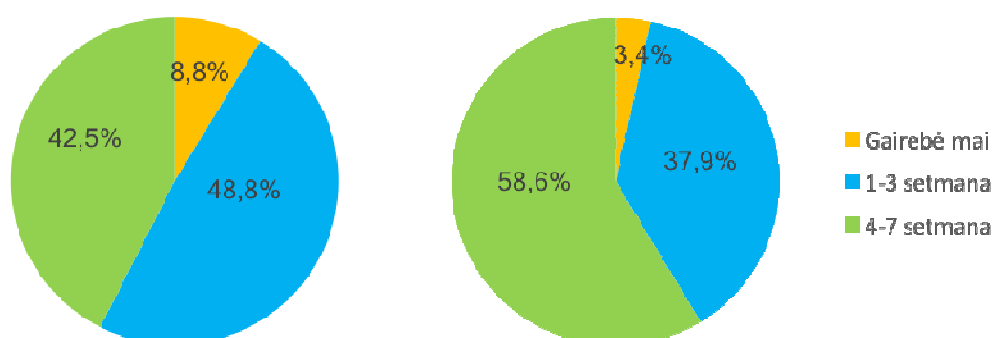


Figura 6. Gràfiques corresponents a la freqüència setmanal de consum de verdures i hortalisses d'alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta).

Nombre d'hores per setmana de pràctica esportiva dels alumnes de 1r curs vs 4t

Veiem com a primer curs un 70% no realitza activitat física de forma habitual, gairebé un quart (22,5%) realitza 1 o 2h/setmana, que tot i ser insuficient si es realitza de forma habitual és un hàbit molt saludable i un 7,5% en realitza 3 o més hores per setmana.

A quart un 80% no en realitza gairebé mai i el 20% realitza esport regularment.

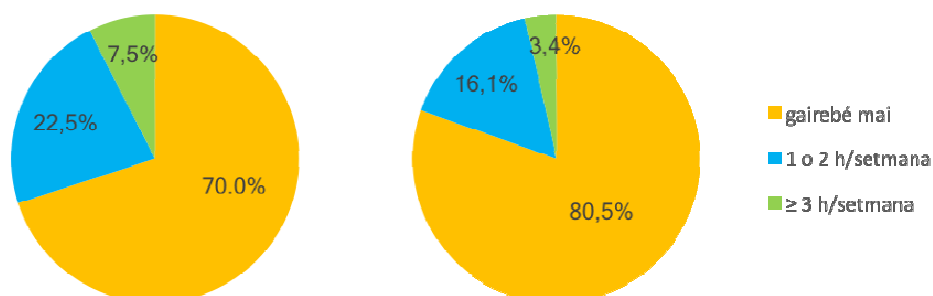


Figura 7. Gràfiques corresponents al nombre d'hores per setmana que hi dediquen a fer algun tipus d'esport, alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta).

Nombre d'hores de son habituals dels alumnes de 1r curs vs 4t

A 1r unes tres quartes parts dormen entre 5 i 7h/nit, un 5% dormen unes 8h i un significatiu 21,3% dorm només 5h o menys.

A quart crida l'atenció com aquestes xifres empitjoren sensiblement des del punt de vista de la salut, ja que el 70% dorm 5-7h, els que dormen 8h es redueixen fins un 2% i augmenta el nombre de persones que dormen 5 o menys hores fins un 27%.

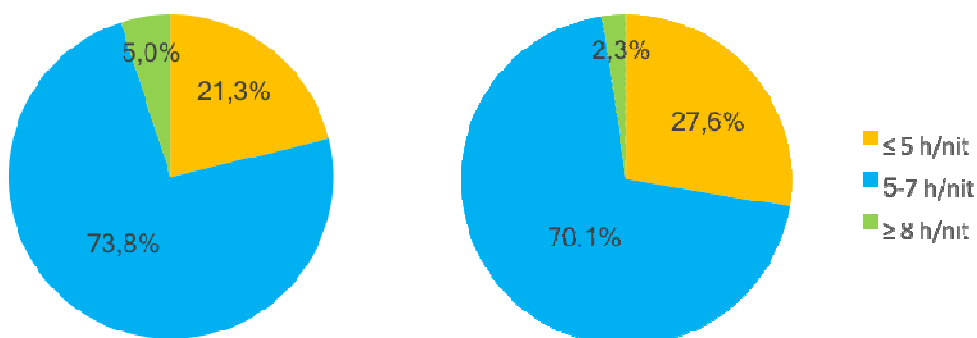


Figura 8 . Gràfiques on es representen el nombre d'hores que dormen de mitjana els alumnes de 1r (esquerra) i de 4t (dreta).

Discussió dels resultats

Les dades obtingudes ens serveixen per tenir una referència dels hàbits de la població obtinguda, ara necessitem saber si es corresponen a les dades obtingudes per altres estudis similars realitzats en altres universitats de l'estat espanyol. Pel que fa a les menjades/dia a l'estudi de Navarro-Prado et al. realitzat a la universitat de Melilla (13) parla de que un 70% realitza menys de 5 menjars/dia. En aquest cas les dades son semblants a les obtingudes a primer curs, on el 69% realitzava 3-4 menjars al dia i un 17% en feia 1 o 2. En canvi disten molt de les dades obtingudes a 4t curs on més del 50% realitzen 5 o més menjades /dia.

Pel que fa al consum de peix a l'estudi realitzat per V.Socarrás et al. (18) veiem com el consum de peix es situa en un 15% que gairebé mai en menja, un 33% en consumeix 2-3 dies/setmana i un 51% en menja més de 3 cops per setmana, aquestes dades difereixen molt de les obtingudes al curs on més en menjaven que era a quart, on el 50% en menja 1 o 2 cops a la setmana, un 25% gairebé mai i només un 25% mengen 3 o més per setmana.

Al mateix estudi (18) veiem com el consum d'alcohol és d'un percentatge d'entre un 3 i un 10% (segons el tipus de beguda habitual) del que considerariem un consum d'alt risc, molt similar als percentatges obtinguts a la nostra facultat on varia entre un 6 i un 9% depenent del curs, pel que fa al consum moderat/alt trobem percentatges que van del 24 al 36% i en el nostre cas son molt més elvats situas entre el 50 i el 80%.

El percentatge de fumadors a l'estudi de V.Socarrás (18) es situa en un 35% . A l'estudi de A. Montero et al (12) que compara diferents carreres universitàries, en el cas d'infermeria , que és la que mostra major nombre de fumadors/es. el percentatge de població fumadora és del 62%, per tant un percentatge més proper a l'obtingut en aquest estudi que en funció del curs anava de 47 al 60%.

En l'hàbit de la pràctica esportiva habitual trobem que al treball de Socarrás (18) parla de que el 30% no en realitza mai/gairebé mai, un 42% 1-3 per setmana i un 29% 4 o més per setmana, en l'estudi de S.Navarro-Prado (13) el 49% no fa esport gairebé mai, en ambdòs estudis els percentatges son molt més positius que en el nostre cas on entre un 70 i un 80% no té l'hàbit de fer activitat física regular.

Conclusions

Amb aquestes dades, podem concloure que la població universitària en general i la de la nostra facultat en particular, difereix molt del que serien els ideals de la vida saludable.

Comparant als estudiants d'infermeria amb altres estudis universitaris relacionats amb la salut a nivell general no hi han grans diferències(12) tot i que en alguns aspectes com per exemple el tabac, el percentatge és molt més alt que en altres titulacions.

També s'ha pogut observar com els hàbits que considerariem saludables amb més adherència son els relacionats amb l'alimentació.

En canvi els punts febles son la pràctica esportiva habitual i el consum de tòxics, on els resultats son majoritàriament gens saludables.

En futurs estudis es podrien valorar quins factors determinen, que tot i tenir els coneixements sobre salut, i de ser els que s'encarregaran de promocionar-los a gran part de la població, que els hàbits i estils de vida s'allunyin del que considerariem saludable.

Algunes de les principals limitacions d'aquest estudi és que al ser un estudi transversal i no longitudinal els alumnes enquestats a primer no son els mateixos enquestats a quart.

El nombre limitat de població estudiada (n) també és una important limitació per aquest estudi, tot i això els resultats obtinguts son rellevants per a tindre'ls en consideració, juntament amb les limitacions mencionades, per a futurs estudis sobre aquesta temàtica.

Bibliografía

22. Anderson P, Gual L, J. C. Alcohol y atención primaria de la salud Alcohol y atención primaria de la salud. Organ Panam La Salud. 2008;274(1):3–148.
23. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Samman N. [Trends in food consumption of university students]. Nutr Hosp. 2015;31(4):1824–31.
24. De Torres Aured M^a-L., Francés Pinilla M. La dieta equilibrada Guía para Enfermeras de Atención Primaria. Soc española dietética y ciencias la Aliment [Internet]. 2015;1–19.
25. Educacion PDE, Salud PLA. Hábitos de vida saludable en familia encuesta.
26. Elizondo Armendáriz J, Guillén Grima F, Aguinaga Ontoso I. Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en en la población de 18 a 65 años en Pamplona. Rev Esp Salud Pública [Internet]. 2005;5(79):559–67. Available from: <http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v79n5/original4.pdf>
27. FAO. Hábitos y estilos de vida saludables Alcanzando un tamaño y peso corporal saludables. Available from: <http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s10.pdf>
28. Giraldo Osorio A, Toro Rosero MY, Macias Ladino AM, Valencia Garcés CA, Palacio Rodríguez S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Hacia la Promoción la Salud. 2010;15(1):128–43.
29. Iglesias MT, Escudero E. Evaluación nutricional en estudiantes de enfermería. Nutr clínica y dietética Hosp. 2010;30(3):21–6.
30. Jesús A, Moreno Q, Mirtha I, Ramírez L, Edelsys I, Meléndez H. DEBATE Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad Lifestyle, scientific and technical development and obesity. Rev Cuba Salud Pública [Internet]. 2009;35(3):1–8. Available from: <http://scielo.sld.cu>
31. Madrona PG, Carlos J, Vicedo P, Gregorio J, Bustos F. Actividad Física Y Hábitos Relacionados Con La Salud En Los Jóvenes : Estudio En España Physical Activity and Habits Related To the Health of the Young People : Spanish Study. Rev Reflexiones. 2010;89(2):147–61.
32. Martínez A, Gomis IM, Moraga a B, Ferrer C, Fábrega MT, Bueno ÁF. Estilos de vida , hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la

- obesidad en una población infantil. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2010;XII(45):53–65.
33. Montero Bravo A, Úbeda Martín N, García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp*. 2006;21(4):466–73.
 34. Navarro-Prado S, González-Jimenez E, Montero-Alonso M, López-Bueno M, Schmidt-Riovalle J. Estilo de vida y seguimiento de la ingesta dietética en estudiantes del Campus de la Universidad de Granada en Melilla. *Nutr Hosp*. 2015;31(6):2651–9.
 35. Ortiz-Moncada R, Norte Navarro AI, Zaragoza Marti A, Fernández Sáez J, Davó Blanes MC. ¿Siguen patrones de dieta mediterránea los universitarios españoles? *Nutr Hosp*. 2012;27(6):1952–9.
 36. Pérez G, Laíño F, Zelarayán J, Márquez S. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutr Hosp*. 2014;30(4):896–904.
 37. Rodríguez A, Goñi A, Ruiz De Azúa S. Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia.pdf. *Interv Psicosoc [Internet]*. 2006;15(1):81–94.
 38. Sánchez-Ojeda MA, De Luna-Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp*. 2015;31(5):1910–9.
 39. Socarrás VS, Aguilar Martínez A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutr Hosp*. 2015;31(1):449–57.
 40. Valdes-Badilla P, Godoy-Cumillaf A, Herrera-Valenzuela T, Durán-Agüero S. Comparación en hábitos alimentarios y condición física entre estudiantes de educación física y otras carreras universitarias. *Nutr Hosp*. 2015;32(2):829–36.
 20. M. Alberdi-Erice, X. Huizi-Egilegor, M. Barandiarán, et al. Evolución de los hábitos de consumo de tabaco y alcohol en estudiantes de enfermería. *Enfermería Clínica*. 2007;17(2):63-70.

Annex 1

Hábitos de vida de estudiantes

Encuesta sobre hábitos y estilos de vida en estudiantes

Edad

- 18-30 años
- 31-40 años
- 41-50 años
- >50 años

Sexo

- Hombre
- Mujer

Curso actual

- Primero
- Segundo
- Tercero
- Cuarto

¿Con quien vives durante el curso?

- Solo/a
- Padres/abuelos
- Pareja y/o hijos
- Comparto vivienda con otros estudiantes.

¿Quién cocina habitualmente?

- Yo
- La pareja
- Mis padres/abuelos
- Nadie (encargo comida, como fuera de casa,etc.)

Además de estudiar, ¿también trabajas?

- No
- No, solo en verano
- Sí, los fines de semana
- Sí, lo combino con el estudio

¿Cuántas comidas haces al día?

- 1 o 2
- 3 o 4
- 5
- >5

Frecuencia de consumo de hidratos de carbono (pasta, pan, patatas, arroz, cereales,etc.)

- Nunca/casi nunca
- Entre 1 y 3 días a la semana
- Entre 4 y 6 días a la semana
- Cada día

Frecuencia de consumo de carne

- Nunca/casi nunca
- Entre 1 y 3 días a la semana
- Entre 4 y 6 días a la semana
- Cada día

Frecuencia de consumo de pescado

- Nunca/casi nunca
- Entre 1 y 3 días a la semana
- Entre 4 y 6 días a la semana
- Cada día

Frecuencia de consumo de verduras, hortalizas y legumbres

- Nunca/casi nunca
- Entre 1 y 3 días a la semana
- Entre 4 y 6 días a la semana
- Cada día

Frecuencia de consumo de fruta

- Nunca/casi nunca
- Entre 1 y 3 días a la semana
- Entre 4 y 6 días a la semana
- Cada día

Frecuencia de consumo de bollería

- Nunca/casi nunca
- Entre 1 y 3 días a la semana
- Entre 4 y 6 días a la semana
- Cada día

Frecuencia de consumo de fritos y/o precocinados (pizzas, hamburguesas, etc.)

- Nunca/casi nunca
- Entre 1 y 3 días a la semana
- Entre 4 y 6 días a la semana
- Cada día

Frecuencia de consumo de frutos secos

- Nunca/casi nunca
- Entre 1 y 3 días a la semana
- Entre 4 y 6 días a la semana
- Cada día

Frecuencia de consumo de productos lácteos (leche, yogur, queso, etc.)

- Nunca/casi nunca
- Entre 1 y 3 días a la semana
- Entre 4 y 6 días a la semana
- Cada día

Frecuencia de consumo de dulces (chocolate, chucherías, etc.)

- Nunca/casi nunca
- Entre 1 y 3 días a la semana
- Entre 4 y 6 días a la semana
- Cada día

¿Qué cambios ha habido en tu alimentación desde que has empezado la carrera?

- Ninguno
- Como menos pero más sano
- Como menos y menos saludable
- Como más y más sano
- Como más y menos saludable

¿Consumes alcohol?

- No, nunca
- Sí, ocasionalmente
- Sí, cada fin de semana
- Sí, casi cada día

¿Cuántas UBE (Unidad de bebida estándar) consumes a la semana? Teniendo en cuenta que una cerveza equivale a 1UBE y un chupito/gintonic/cubata,etc. equivale a 2UBE

- Entre 0 y 10 UBE/semana
- Entre 10 y 20 UBE/semana
- Entre 20 y 30 UBE/semana
- >30 UBE semana

¿Desde que empezaste la carrera tu consumo de alcohol ha variado?

- No
- Sí, ha disminuido
- Sí, a aumentado

¿Fumas?

- No
- No, dejé de fumar durante el curso
- Sí, ocasionalmente
- Sí, habitualmente

¿Desde que has empezado la carrera ha cambiado en algo tu hábito de fumar?

- No, no soy fumador
- No.
- Sí, fumo más
- Sí, fumo menos
- Sí, he empezado a fumar.
- Sí, he dejado de fumar.

¿Cuántas horas duermes?

- Entre 3 y 5h/día
- Entre 5 y 7 h/día
- 8 h/día
- > 8 h/día

¿Qué cambios has notado en tus horas de sueño desde que empezaste la carrera?

- Ninguno
- Duermo menos
- Duermo menos, pero sólo en época de exámenes
- Duermo más

¿Cómo vas a clase?

- Caminando o en bici
- Moto o coche
- Transporte público

¿Cuántos días a la semana haces deporte media hora o más?

- Ninguno
- Entre 1 y 3 días a la semana
- Entre 4 y 6 días a la semana
- Cada día

¿Qué cambios en lo referente al deporte has tenido desde que empezaste la carrera?

- Ninguno
- Ha disminuido el tiempo que le dedico
- Ha aumentado el tiempo que le dedico

Annex 2

Normas de publicación Ágora de Enfermería

Ágora de Enfermería es una publicación trimestral que pretende contribuir a la divulgación del conocimiento científico, docente, asistencial y gestión en Enfermería. Es una revista que está abierta a Universidades, Facultades y Escuelas de Enfermería, Colegios Oficiales Diplomados de Enfermería, Asociaciones de Enfermería, Bibliotecas, Centros Asistenciales, públicos o privados, españoles o extranjeros que deseen publicar y/o recibir información.

El copyright de esta revista es propiedad de Ágora de Enfermería S.R.L. reconocida con ISSN, Depósito Legal y Marca Registrada.

Los trabajos aceptados para su publicación pasan a ser propiedad exclusiva de Ágora de Enfermería S.R.L., titular del copyright.

Ágora de Enfermería no podrá ser reproducida o transmitida en formato o medio alguno, digital o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin la previa autorización por escrito del titular del copyright .

Secciones de la revista:

Editorial. Esta sección se elabora por petición de la Dirección de la revista a profesionales de referencia.

Enfermería docente. Experiencias pedagógicas, estudios y trabajos, metodología pedagógica, etc. en el ámbito de la docencia universitaria de enfermería, hospitalaria, asistencial. Máximo 2.000 palabras incluido el resumen. Estructura: Resumen y palabras clave (castellano e inglés). Introducción, Desarrollo, Resultados, Discusión/ Conclusiones y Bibliografía.

Enfermería clínica. Experiencias, intervenciones de enfermería en el ámbito de los cuidados y de gestión. Máximo 2.000 palabras

Estructura:

Título. Resumen y palabras clave (castellano e inglés). Introducción, Desarrollo. Resultados. Aportación y limitaciones del estudio. Discusión, Conclusiones. Bibliografía.

Escritos de Enfermería. Artículos de reflexión sobre la disciplina enfermera. Máximo 1.500 palabras.

Originales. Trabajos de investigación relacionados con metodología cuantitativa o cualitativa o ambas, relacionadas con la salud, cuidados y gestión de Enfermería. Máximo 3.000 palabras incluido resumen. Estructura: Título, resumen organizado en objetivo, método, resultados, conclusiones y palabras clave (castellano e inglés). Introducción, Desarrollo, Resultados, Discusión Aportación y limitaciones del estudio Conclusiones y Bibliografía.

Revisiones sistemáticas. Revisiones bibliográficas o meta-análisis. Máximo 3.000 palabras incluido resumen. Estructura: Título, resumen organizado en objetivo, método, resultados, conclusiones y palabras clave (castellano e inglés). Introducción, Desarrollo, Material y Método. Resultados, Discusión Aportación y limitaciones del estudio Conclusiones y Bibliografía.

Mirada enfermera. Espacio dedicado a experiencias enfermeras. Máximo 1500 palabras.

Vida en el aula. Página dedicada a los alumnos pertenecientes a las entidades colaboradoras a la revista aportando experiencias y trabajos realizados durante su etapa de estudio. Máximo 1.500 palabras. Se debe citar nombre de la institución donde estudian enfermería y curso.

