

Autopercepción de cambios en el estilo de vida en estudiantes de medicina.

Self-perception of lifestyle changes in medical students.

Miroslava Porta-Lezama^a, Selene M. León-León^b, Arturo Salazar-Campos^c, Jesús A. Reyes-Silva^d

Abstract:

A healthy lifestyle is a way of living that reduces the risk of being seriously ill or dying early and involves habits that, for the most part, are ingrained in adolescence and emerging adulthood, moments of human development that coincide with entering university, which is itself one more factor that influences the adoption of lifelong habits. Medical students, despite having the perception of knowing more about healthy lifestyles, may also have both positive and negative changes in their habits as university students in a risk age group. The aim of this study was to describe the eating and physical activity habits of medical students at the Institute of Health Sciences of the Autonomous University of the State of Hidalgo and compare the changes in these habits from the point prior to entering university to the subsequent point based on their self-perception through a questionnaire specifically developed for this research. It was found that 93.1% of the surveyed students perceived changes in their habits after entering university compared to the previous ones, and that these changes generally involved, regarding eating habits, a reduction in the number of mealtimes and a decrease in physical activity, signifying a detriment of lifestyles during this stage.

Keywords:

Eating habits, lifestyle, medical students, physical activity.

Resumen:

Un estilo de vida saludable es una forma de vida que reduce el riesgo de enfermar gravemente o morir prematuramente y posee hábitos que, en su mayoría, son arraigados en la adolescencia y la adultez emergente, momentos del desarrollo humano que coinciden con el ingreso a la universidad que es, por sí mismo, un factor más que influye en la adopción de hábitos que pueden durar toda la vida. Los estudiantes de medicina, pese a tener la percepción de conocer más sobre estilos de vida saludable, también pueden tener modificaciones tanto positivas como negativas en sus hábitos al ser estudiantes universitarios en un grupo de edad de riesgo. El objetivo de este estudio fue describir los hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes de segundo y tercer semestre de medicina del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo y comparar los cambios que han sufrido estos hábitos desde el punto previo al ingreso a la universidad hasta el punto posterior desde su autopercepción mediante un cuestionario elaborado específicamente para esta investigación. Se encontró que el 93.1% de los alumnos encuestados percibieron cambios en sus hábitos posteriores al ingreso a la universidad respecto a los previos, y que esos cambios generalmente fueron, respecto a la alimentación, la reducción del número de tiempos de comida y la disminución de la actividad física, significando un detrimento en los estilos de vida durante esta etapa.

Palabras Clave:

Actividad física, alimentación, estilo de vida, estudiantes de medicina.

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | ICSA | Pachuca de Soto-Hidalgo | México, <https://orcid.org/https://orcid.org/0000-0002-5727-0111> , Email: miroslava_porta8848@uaeh.edu.mx

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | ICSA | Pachuca de Soto-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0001-6760-355X> , Email: le263349@uaeh.edu.mx

^c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | ICSA | Pachuca de Soto-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-2200-7970> Email: arturo_salazar10347@uaeh.edu.mx

^d Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | ICBI | Pachuca de Soto-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-7919-1625> , Email: jesus_reyes11002@uaeh.edu.mx

Introducción

Un estilo de vida saludable es una forma de vida que reduce el riesgo de enfermar gravemente o morir prematuramente,¹ por lo que es un determinante importante del estado de salud de las personas² así como del bienestar, la productividad y la esperanza de vida futuros.³ Dada la importancia que tienen los estilos de vida en la salud, debe tenerse en cuenta que los hábitos que lo conforman van sufriendo cambios a lo largo del desarrollo del ser humano, el cual pasa por varias fases de transición a lo largo de la vida.^{2,4} Por un lado, está el hecho de que la adolescencia, fase de la vida que comprende desde los 10 a los 19 años,⁵ es uno de los períodos clave del desarrollo en conjunto con la infancia en la que se eligen los estilos de vida y hábitos, como la actividad física, la alimentación y el sedentarismo, que, en su mayoría, son difíciles de cambiar y se mantienen durante toda la vida.^{6,7,8} Sin embargo, la edad adulta emergente, que comprende de los 18 a los 30 años,⁹ se considera un período evolutivo que coincide con los años universitarios,¹⁰ y que además se caracteriza por ser la etapa entre la adolescencia y la adultez, así como una era de posibilidades, libertades y de factores de riesgo conductuales.¹¹ Por otro lado, la fase más crítica que puede influir en el estilo de vida de las personas es la admisión a la universidad. Durante esta fase, los estudiantes son independientes y responsables de sus propias vidas, especialmente si están lejos del hogar de sus padres, lo que supone una situación de estrés aunada a la exposición de otros factores estresantes, incluida la incapacidad para organizar el tiempo, el estrés de los exámenes y las fechas límite, los patrones de sueño irregulares, las

nuevas relaciones con los compañeros y la incapacidad para adaptarse al nuevo entorno, y si se descuidan los hábitos relacionados con el estilo de vida que se encuentran formándose en los estudiantes mientras están en la universidad, puede tener efectos adversos en la salud.¹² Esto incluye a los estudiantes de medicina, cuyos hábitos de estilo de vida puedan verse modificados positiva o negativamente pese a tener la percepción de que ellos cuentan con mejor información sobre los estilos de vida saludable en comparación con los estudiantes que no son de medicina.³ Por tanto, los estudiantes universitarios son considerados una población clave en la promoción y establecimiento de estilos de vida saludables que aseguren una vida plena a las próximas generaciones⁴ y como futuros médicos, la modificación del estilo de vida es una estrategia de preservación de la salud y bienestar que debe comenzar cuando inician su formación en la facultad de medicina.³

Dicho lo anterior, este estudio tiene el objetivo de describir los hábitos de estilo de vida referentes a alimentación y actividad física de estudiantes de la Licenciatura en Médico Cirujano de segundo y tercer semestre del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo y comparar, desde su autopercepción, los cambios que han sufrido estos hábitos desde el punto previo al ingreso a la universidad y su estado posterior a ello.

Metodología

El presente estudio es descriptivo, de tipo transversal, cuantitativo y comparativo, basado en la recolección de información por medio de una encuesta elaborada específicamente para esta investigación, utilizando la

¹ [] World Health Organization. Healthy living: what is a healthy lifestyle? (No. EUR/ICP/LVNG 01 07 02). 1999. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

² [] Assaf I, Brieteh F, Tfaily M, El-Baida M, Kadry S, Balusamy, B. Students university healthy lifestyle practice: quantitative analysis. Health information science and systems, 2019;7(1):7.

³ [] Bin Abdulrahman KA, Khalaf AM., Bin Abbas FB, Alanezi OT. The Lifestyle of Saudi Medical Students. Int J Environ Res Public Health. 2021; 18(15):7869.

⁴ [] Alvarez-Alvarez M, De la Vega-Marcos R, Jiménez-Castuera R., Leyton-Román M. Psychometric Properties of the Healthy Lifestyle Questionnaire for Ecuadorian University Students (EVS-EUE). Int. J. Environ Res Public Health 2021, 18(3): 1087.

⁵ [] Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente. [Internet]. Región de las Américas: OMS; 2024. [Citado el 31 de enero de 2024]. Recuperado a partir de: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

⁶ [] Carter AO, Elzubeir M, Abdulrazzaq YM., Revel AD, Townsend A. Health and lifestyle needs assessment of medical students in the United Arab Emirates. Medical Teacher 2009;25(5):492-496.

⁷ [] Kelly SA, Melnyk BM, Jacobson D, O'Haver J. Correlates Among Healthy Lifestyle Cognitive Beliefs, Healthy Lifestyle Choices, Social Support, and Healthy Behaviors in Adolescents: Implications for Behavioral Change Strategies and Future Research. J Pediatr Health Care. 2011;25:216-223.

⁸ [] Menakaya NC, Menakaya IN. Qualitative study exploring perceptions, attitudes and practices of adolescent university students in Lagos, Nigeria, towards a healthy lifestyle. Afr J Prm Health Care Fam Med. 2022;14(1), a3577.

⁹ [] Sumter SR, Vanden Bosch L, Ligtnerberg L. Love me Tinder: Untangling emerging adults' motivations for using the dating application Tinder. Telemat Inform. 2017;34:67-78.

¹⁰ [] Barrera-Herrera A, Vinet EV. Adultez emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. Ter Psicol. 2017; 35(1):47-56.

¹¹ [] Arnett JJ. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. Am Psychol 2000;55(5):469.

¹² [] Davarnejad O, Hosseinpour N, Majd TM, Golmohammadi F, Radmehr F. The relationship between Life Style and mental health among medical students in Kermanshah. J Edu Health Promot 2020;9:264.

aplicación Formularios de Google® y distribuida a través de la aplicación de mensajería instantánea WhatsApp® a la comunidad estudiantil de segundo y tercer semestre de la licenciatura en Médico Cirujano del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), inscrita durante el semestre Enero-Junio 2023, para la cual se solicitó la participación voluntaria, previa autorización.

La encuesta aplicada consistió en tres secciones: la primera fue dirigida a conocer la autopercepción del cambio en los hábitos del estilo de vida entre antes y después de haber ingresado a la universidad mediante un ítem que señala únicamente "Sí" o "No"; la segunda sección fue dirigida a evaluar el aspecto de la alimentación mediante dos ítems de selección múltiple, los cuales señalan la presencia de las tomas de diferentes tiempos de comida (desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena) antes y después del ingreso a la universidad; y la tercera sección indaga sobre la realización de actividad física (al menos 150 minutos por semana) mediante dos ítems de opción múltiple ("Sí" o "No") antes y después del ingreso a la universidad. La encuesta fue aplicada en mayo de 2023, se obtuvo la respuesta de 29 alumnos, cuya edad fluctúa entre 18 y 23 años. Se solicitó la participación voluntaria al aplicar la encuesta electrónica; se utilizó el correo institucional como filtro de identificación y control. Los datos obtenidos fueron procesados con la misma aplicación con la que se recopilaron y a través de la aplicación de hoja de cálculo de Microsoft EXCEL 365®.

Resultados

Participaron 29 estudiantes del segundo y tercer semestre de la licenciatura en Médico Cirujano de la UAEH durante el ciclo escolar Enero-Junio 2023. El 48.3% fueron mujeres y el 51.7% fueron hombres, con una fluctuación de edades entre los 18 y 23 años. Respecto a la autopercepción de cambios en los hábitos del estilo de vida posterior al ingreso a la universidad, el 93.1% (n=27) refirió haberlos cambiado.

En relación con los hábitos de alimentación y los tiempos de comida efectuados por los alumnos en relación con el ingreso a la universidad se desglosan en la Tabla 1.

Tabla 1. Tiempos de comida realizados por los alumnos antes y después del ingreso a la universidad. n=29.

Tiempo de comida	Hábito de consumo respecto al ingreso a la universidad		
	Previo n (%)	Posterior n (%)	Diferencia en pp*
Desayuno	29 (100.0)	20 (69.0)	-31.0
Almuerzo	13 (44.8)	9 (31.0)	-13.8

Comida	29 (100.0)	26 (89.7)	-10.3
Merienda	9 (31.0)	2 (6.9)	-24.1
Cena	27 (93.1)	22 (75.9)	-17.2

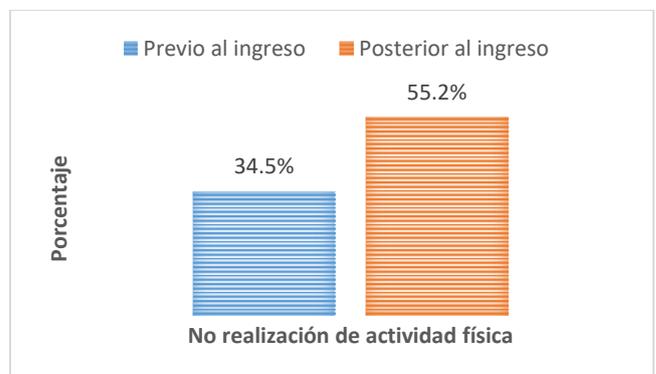
*puntos porcentuales

Otros de los resultados de los participantes es que cambiaron los números de comidas al día: antes de ingresar a la universidad, la mayoría (86%) acostumbraba de 3 a 4 comidas al día y posterior al ingreso disminuyó a realizarlo entre 1 y 2 veces al día.

De manera general, la toma de los cinco diferentes tiempos de comida ha disminuido posterior al ingreso a la universidad en comparación con los hábitos de alimentación de los alumnos durante la vida preuniversitaria, siendo el desayuno el más afectado (31 pp), seguido de la merienda (24.1 pp), y teniendo a la comida como el tiempo menos afectado por los cambios en los hábitos de alimentación posterior al ingreso a la universidad.

Con respecto a la actividad física (al menos 150 minutos por semana), el 34.5% de los alumnos refirió que no realizaban actividad física previo al ingreso a la universidad. Este porcentaje incrementó posterior al ingreso a 55.2% (20.7 pp). (Figura 1).

Figura 1. Alumnos que no realizaban actividad física (al menos 150 minutos por semana) respecto al ingreso a la universidad.



Discusión

Los resultados de este estudio muestran que, tanto en la alimentación como en la actividad física, los hábitos cambiaron al entrar a la universidad, comparada con la etapa previa y en detrimento de los estilos de vida saludables.

En cuanto a la alimentación, muestran que disminuyó el hábito de tomar el desayuno al ingresar a la universidad (100% vs 69%). A pesar de esta disminución, la cifra es superior a la observada en la Universidad de Kuwait donde 48.0% de los estudiantes reportaron desayunar

diariamente.¹³ De la misma manera, la actividad física en esa universidad es menor que la reportada en los estudiantes evaluados de la UAEH (34% vs 44.8%), a pesar de que en estos últimos disminuyó al ingresar a la universidad, de acuerdo con los 150 minutos a la semana recomendados por la Organización Mundial de la Salud.

14

Este estudio permite visualizar uno de los aspectos en que afecta la incorporación a la vida universitaria respecto a los hábitos saludables que demandan tiempo. Cabe destacar que existen otros dominios de los estilos de vida saludable que pueden explorarse en estudiantes universitarios, tales como horas de sueño, manejo del estrés, consumo de drogas, entre otros.

Conclusiones y recomendaciones

Con los datos obtenidos se puede observar que, antes del ingreso a la universidad, algunos de los hábitos de los estilos de vida, en este caso la alimentación y la actividad física, son modificados al vivir el proceso de adaptación a la vida universitaria. Sin embargo, dichas modificaciones no siempre se ajustan a las recomendaciones saludables para su grupo de edad y a las recomendaciones que el futuro personal de salud debería dar a la población. Ejemplo de ello es el hecho de que los principales tiempos de comida (desayuno, comida y cena) y la actividad física disminuyeron en frecuencia una vez adaptados a las nuevas necesidades de la vida universitaria comparados con los que tenían previo al ingreso a la universidad.

La principal limitante del estudio es el tamaño de la muestra, por lo que es importante que, para estudios futuros, se estudie una muestra estadísticamente representativa. En estudios posteriores sería de interés explorar más dominios de los estilos de vida saludable como sueño, consumo de agua, soporte social, contacto con la naturaleza, consumo de drogas, entre otros. Asimismo, se podrían explorar nuevamente los hábitos de alimentación y actividad física en semestres académicos más avanzados y evaluar si siguen siendo afectados durante su estancia universitaria.

Referencias

13

[] Al-Amari HG, Al-Khamees N. The perception of college students about a healthy lifestyle and its effect on their health. *J Nutr Food Sci* 2015;5(6).

¹⁴[] Organización Mundial de la Salud. Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS. [Internet]. Región de las Américas:

OMS; 2020. [Citado el 02 de febrero de 2024]. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>