

Estilos de vida en estudiantes de la FES Zaragoza

Ma. Esmeralda Bellido Castaños, Miguel José Flores Galaz, Rosalinda Escalante Pliego, Diana Luna Jurado.
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM
esmeralda.bellido@gmail.com, galaz@unam.mx, sipda.zaragoza@gmail.com,
dianalunajurado@hotmail.com.

Introducción

A continuación se presentan resultados parciales del proyecto “Modelo de evaluación para identificar los factores que inciden en los altos índices de reprobación de las carreras que se imparten en la FES Zaragoza”, en el cual se abordan factores relativos a la institución, los programas de estudio, los profesores y los alumnos; en relación a este último se consideran varios aspectos entre los que se encuentran sus estilos de vida, este aspecto es un tema de gran relevancia y actualidad pues tiene una influencia determinante en el estado de bienestar y salud de las personas y por ende repercute en las actividades que realizan cotidianamente, tanto académicas como de otro tipo, además de que nos permite conocer mejor a nuestros estudiantes.

De acuerdo con la OMS (1998), “el estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (Guerrero, León, 2010:16). Los estilos de vida se construyen desde la infancia, se continúan desarrollando en la adolescencia y juventud, y pueden tener modificaciones a lo largo de la vida. Se pueden identificar en un continuo estilos de vida saludables y no saludables. Este estudio pretende determinar los estilos de vida de los estudiantes de la FES Zaragoza, identificar factores de riesgo y proponer actividades de prevención.

Metodología

En esta investigación de carácter descriptivo se presentan resultados parciales respecto al estudio de los estilos de vida de los estudiantes. Se empleó una escala tipo lickert con modificaciones de Arrivillaga y Salazar (2005), integrada por 72 ítems que explora los siguientes aspectos: a) condición, actividad física y deporte (5 ítems), b) recreación y manejo del tiempo libre (4 ítems), c) autocuidado y cuidado médico (18 ítems), d) hábitos alimenticios (14 ítems), e) consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, e) hábitos del sueño (11 ítems), f) relaciones interpersonales (6 ítems) y g) estado personal percibido (6 ítems). La escala se aplicó a 142 estudiantes, 75 hombres y 66 mujeres, en su mayoría de 3°. Semestre (93%), 64 de la carrera de Ingeniería Química, 44 de la carrera de Biología y 34 de la carrera de QFB.

Resultados y discusión

Entre los principales resultados encontramos que es necesario fomentar las siguientes prácticas, ya que sólo las llevan a cabo el siguiente porcentaje de estudiantes: actividad física y deporte (39.5%), practican algún deporte bajo la supervisión de un instructor (13.3%), mantienen su peso corporal estable (54.2), el que utilicen siempre algún método anticonceptivo cuando mantienen relaciones sexuales (52.1%), desayunen siempre antes de iniciar sus actividades diarias (30.3%), duerman al menos 7 horas diarias (7.7%) y se sienten frecuentemente estresados (32.4%). Por otra parte, la mayoría se siente satisfecho de cómo se ha desarrollado su vida hasta este momento (70.4%) y se siente bien consigo mismo (85.2%).

Conclusiones

Es necesario promover institucionalmente una cultura orientada a consolidar estilos de vida más saludables y equilibrados en sus diferentes aspectos, lo cual consideramos redundará en un mejor desempeño académico y en una mejor calidad de vida de los estudiantes y de sus familias, a través de talleres y boletines informativos y de un seguimiento de estos aspectos durante su estancia en la Facultad.

Referencias bibliográficas

- Guerrero, M.L.R., León, S.A.R. (2010). Estilo de vida y salud. Educere. Año 14(48). pp:13-19.
- Arrivillaga, Q.M., Salazar, T.I.C. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. Psicología Conductual. 13(1). pp:19-36.