

# ASOCIACIÓN ENTRE EL TIPO DE ALIMENTACIÓN Y DIVERSOS FACTORES DE ESTILO DE VIDA EN POBLACIÓN UNIVERSITARIA

de la Cámara E, Asensio EM, Sorlí JV, Barragán R, González-Arráez JI, Giménez-Alba IM, Fernández-Carrión R, Giménez F, Ortega-Azorín C  
Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Facultad de Medicina y Odontología. Universidad de Valencia

## INTRODUCCIÓN

El inicio de la etapa universitaria se caracteriza por un aumento del estrés, cambios en los hábitos sociales y cambios en los patrones alimentarios. Estos cambios pueden producir, a su vez, mala calidad de sueño y menor número de horas de descanso. Diversos estudios han mostrado que estas alteraciones en los patrones de sueño podrían estar relacionadas con alteraciones fisiológicas y mayor riesgo de patologías. Por ello es necesario realizar investigaciones para conocer y caracterizar los hábitos de estilo de vida en esta población y evitar la posible aparición de problemas de salud a largo plazo.

## MÉTODOS

Se incluyeron 239 estudiantes del Grado de Medicina de la Universitat de València. Se determinaron características antropométricas, sociodemográficas y del estilo de vida mediante cuestionario. La calidad del sueño se valoró utilizando el cuestionario de matutinidad y vespertinidad de Horne y Otsberg. Se creó una base de datos con el software IBM SPSS 26 y se realizaron los análisis estadísticos para estudiar la asociación entre diferentes factores del estilo de vida y la calidad del sueño.

## RESULTADOS

El 70,7% de las participantes fueron mujeres y el 29,3% hombres. La media de edad fue de  $23 \pm 3$  años. En la muestra estudiada, el 83% indicaron tener una alimentación saludable frente a un 17% que no, un 82,8% contestaron tener una buena calidad del sueño mientras un 17,2% contestó que su calidad del sueño no era buena, sin detectarse diferencias en estas variables según el género (alimentación:  $p=0,105$  y calidad sueño:  $p=0,259$ ); y el 94,6% eran no fumadores, mostrando mayor prevalencia de mujeres no fumadoras (mujeres 72,1% y hombres 27,9%;  $p=0,045$ ). Al estudiar la relación entre los distintos patrones de estilo de vida, se observó que los que indicaban tener una buena alimentación eran mayoritariamente no fumadores ( $p=0,034$ ) y además indicaron, en mayor porcentaje, tener mejor calidad del sueño ( $p=0,033$ ), sin detectarse diferencias en estas tendencias según el género. Además, se observó que las personas que indicaban tener una alimentación saludable dormían más horas de media frente a las que no tenían este tipo de alimentación (alimentación saludable:  $6,5 \pm 0,7$  horas, no saludable  $6,1 \pm 0,9$  horas;  $p=0,003$ ).

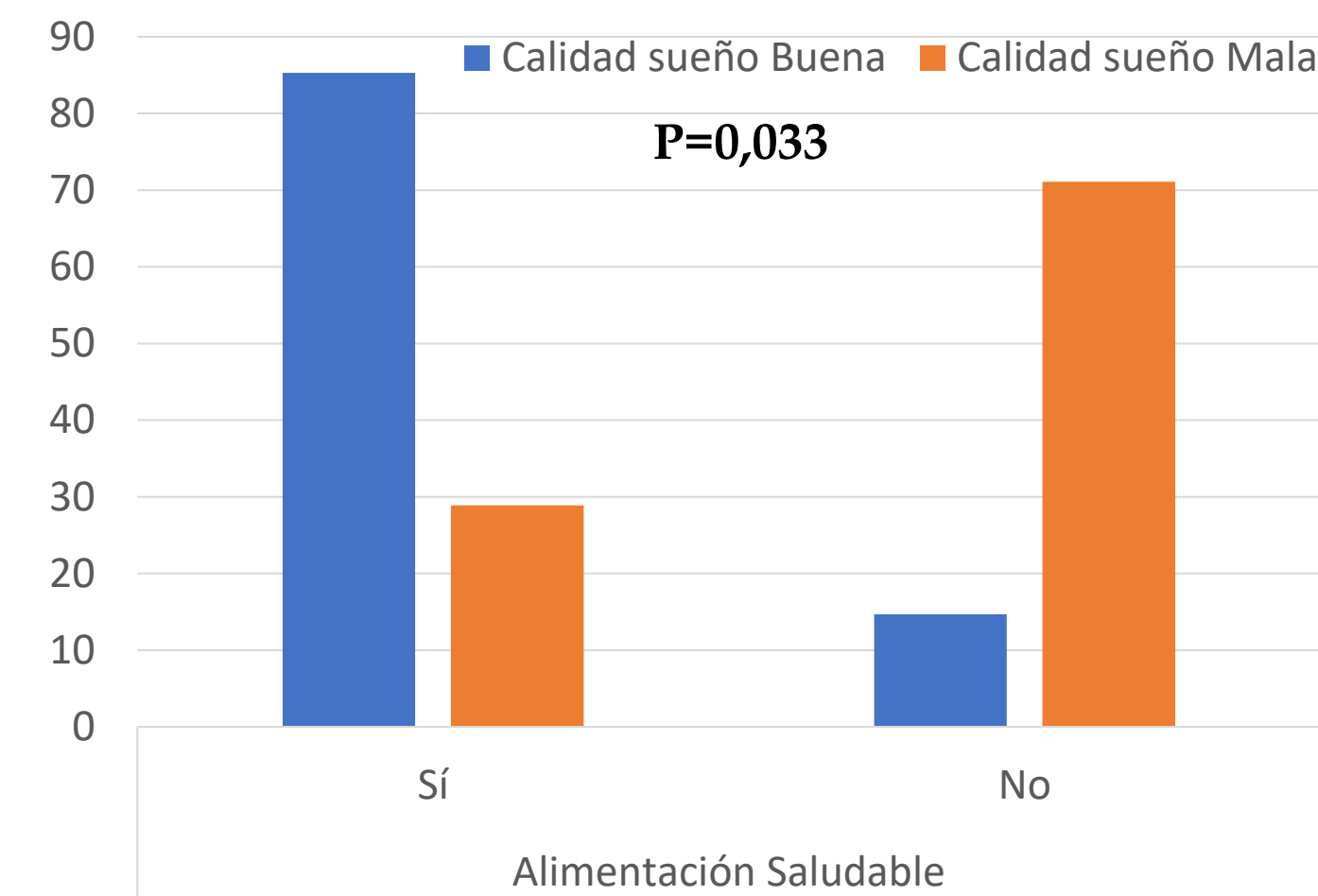


Figura 1. Relación entre la calidad del sueño y una alimentación saludable

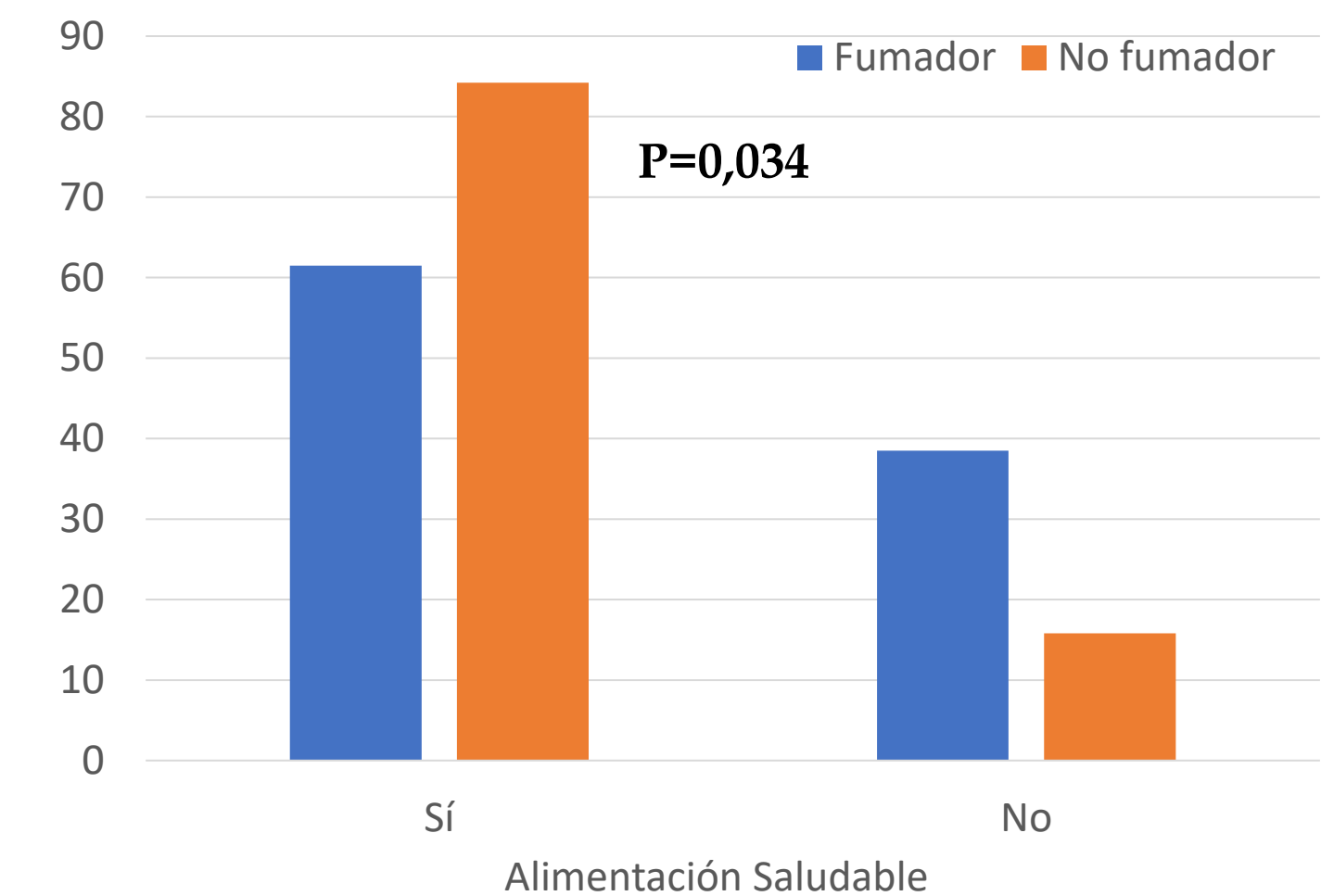


Figura 2. Relación entre el hábito de fumar y una alimentación saludable

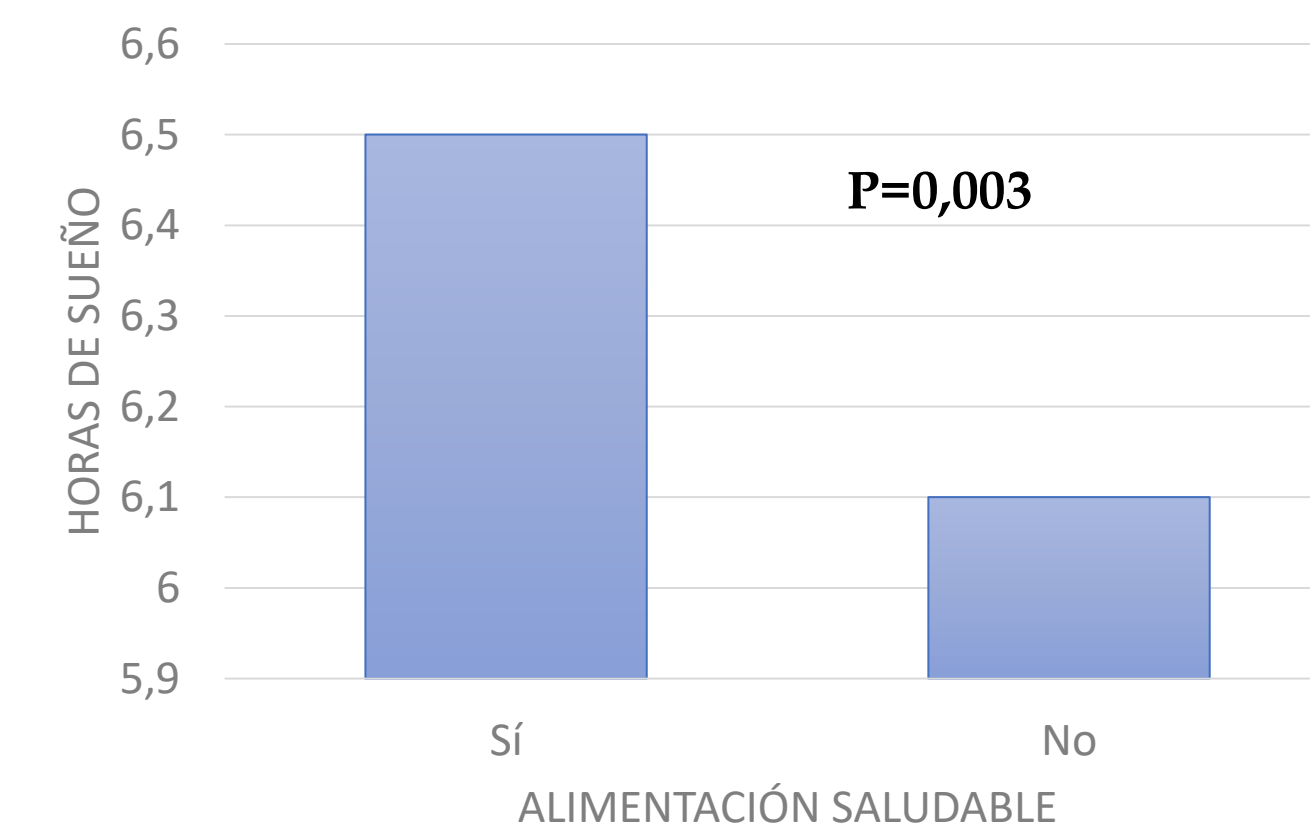
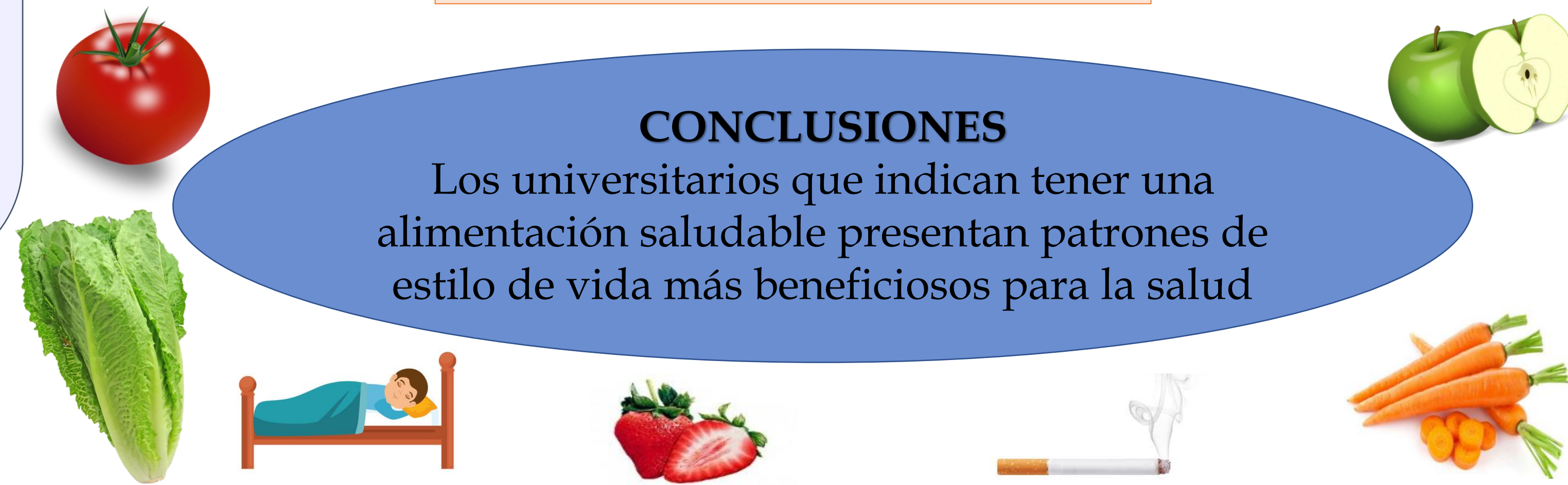


Figura 3. Relación entre el número de horas de sueño y una alimentación saludable

## CONCLUSIONES

Los universitarios que indican tener una alimentación saludable presentan patrones de estilo de vida más beneficiosos para la salud



## AGRADECIMIENTOS

Este trabajo se enmarca dentro del Proyecto de innovación educativa UV-SFPIE\_PID20-1352013 (Universitat de València)

