

Hábitos alimentarios y de vida en estudiantes del programa Samuel Robinson. Universidad Central de Venezuela.

Elizabeth Rivera de Ramones¹ 

Resumen: Objetivo: Determinar algunos hábitos de vida y alimentarios en un grupo de estudiantes universitarios. **Materiales y métodos:** Se realizó un estudio de tipo transversal-descriptivo, con un diseño de campo. Se evaluó la totalidad de la población de jóvenes aspirantes a ingresar a la Universidad Central de Venezuela a través del Programa Samuel Robinson, correspondientes a las cohortes - IX, X, XI, XIII, XIV, XV-, durante los años 2007-2014 (265 individuos en total). Para la recolección de los datos se aplicó como instrumento la técnica de la entrevista estructurada a partir de una guía prediseñada de preguntas abiertas y cerradas. **Resultados:** Esta muestra se caracterizó por tener hábitos de vida con poca actividad física (63,8%) y consumo de bebidas alcohólicas (80,8%) en ambos géneros, un alto consumo de bebidas gaseosas (>80%) y de comida rápida (>90%). Los estudiantes realizaron tres comidas diarias y meriendas tanto en la mañana y la tarde (>70%). El comedor universitario fue el espacio donde la mayoría acudió a consumir el almuerzo entre 56% de las mujeres y el 70% de los hombres. **Conclusiones:** Los estudiantes del Programa Samuel Robinson (UCV), entre 2007 y 2014, presentaron hábitos alimentarios y de vida poco saludables, por lo que se debe fortalecer y mejorar los estilos de vida saludables para el buen desempeño del estudiante universitario, poder disminuir la deserción académica, corregir los hábitos de estudio y mejorar los hábitos alimentarios. *An Venez Nutr 2023; 36(2): 67-75.*

Palabras clave: estilo de vida saludable, conducta alimentaria, salud del estudiante, Venezuela.

Life habits of students of the Samuel Robinson program of the Central University of Venezuela

Abstract: Objective: To determine some life style and eating habits in a group of university students. **Materials and methods:** A cross-sectional-descriptive study was carried out, with a field design. The entire population of young people aspiring to enter the Central University of Venezuela through the Samuel Robinson Program was evaluated, corresponding to the cohorts - IX, X, XI, XIII, XIV, XV-, during the years 2007-2014 (265 individuals in total). To collect the data, the structured interview technique was applied as an instrument based on a pre-designed guide of open and closed questions. **Results:** This sample was characterized by having lifestyle habits with little physical activity (63.8%) and consumption of alcoholic beverages (80.8%) in both genders, a high consumption of soft drinks (>80%) and food fast (>90%). The students ate three meals a day and snacks in both the morning and afternoon (>70%). The university dining room was the space where the majority went to eat lunch, between 56% of women and 70% of men. **Conclusions:** The students of the Samuel Robinson Program (UCV), between 2007 and 2014, presented unhealthy eating and living habits, so healthy lifestyles must be strengthened and improved for the good performance of the university student, to reduce academic dropout, correct study habits and improve eating habits. *An Venez Nutr 2023; 36(2): 67-75.*

Keywords: ealthy lifestyle, feeding behavior, student health, Venezuela.

Introducción

Se define el hábito como la actitud humana que es influida por actividades previas y, en ese sentido, es adquirida; que contiene en si misma ordenamiento o sistematización, que puede proyectarse y es de calidad dinámica o modificable, y que está pronta a manifestarse abiertamente y de manera activa (1). De acuerdo con la

influencia bajo la que se moldean los hábitos, se pueden clasificar en: hábitos sociales, religiosos, culturales y hábitos de vida.

Los hábitos de vida se refieren a las conductas que se toman como propias en la vida cotidiana tales como hacer deporte, el consumo de tabaco, el consumo de alcohol y los hábitos alimentarios; algunos de estos influyen consecuentemente en el bienestar físico, mental y social, otros se convierten en factores de riesgo. En este sentido se requiere contar con hábitos de vida saludables que contribuyen de manera efectiva

¹Escuela de Nutrición y Dietética. Facultad Medicina. Universidad Central de Venezuela. Caracas, Venezuela. Correspondencia: Elizabeth Rivera de Ramones: eliriveram@gmail.com.

a mejorar la salud física, mental y social y evitar enfermedades y problemas de salud (2).

No se nace con hábitos, estos son aprehendidos a partir de la interacción con el entorno, especialmente en la infancia, guiados por los padres y/o figuras protectoras, que influyen a la persona para la consolidación de sus costumbres, causando acciones o movimientos sencillos, para complementar su vida de momentos y funciones (1,3).

Durante la adolescencia, se realizan profundas modificaciones físicas, psíquicas, emocionales, sociales y del comportamiento, por grandes contradicciones: deseo de afecto y rechazo del mismo; deseo de independencia y necesidad de protección; apertura y a la vez re-plegamiento de sí mismo; en esta fase la influencia de los padres pierde relevancia (3,4), por lo cual, resulta fundamental haber contado con una construcción de buenos hábitos a temprana edad.

El fin de la etapa adolescente y el inicio de la vida adulta coinciden con la entrada a la Universidad, etapa en la que los sujetos se van a hacer responsables del manejo y distribución del tiempo, economía y alimentación, afectando sus estilos de vida y con frecuencia, retrasar u omitir comidas, picar entre horas, cenas improvisadas, elevado consumo de café, bebidas azucaradas y/o estimulantes, alcohol, tener preferencia por comida rápida de alto contenido calórico y realizar poca o ninguna actividad física, teniendo repercusión en su calidad de vida (5).

Se considera entonces que la entrada a la Universidad conlleva a una serie de cambios generados en gran parte por un conjunto de situaciones altamente estresantes experimentadas por el individuo, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador del fracaso académico universitario inicial (6).

Aunque los hábitos se perfilan en la infancia, son inevitables las alternativas alimentarias que se ocasionan en la etapa universitaria. El balance entre la responsabilidad académica, la presión social propia del recinto y la independencia de los actos, suponen un cambio en las actividades antes rutinarias, la distribución del tiempo y, en definitiva, de los hábitos y en particular los alimentarios (7,8). La calidad de la alimentación puede influir no solo, en el rendimiento académico, sino también, en otros factores como el cansancio, sobrepeso, variación en el estado de ánimo; lo que puede ocasionar la aparición de enfermedades no transmisibles (9). Es por ello que resulta relevante estudiar a este grupo

poblacional vulnerable por la inadecuada distribución del tiempo, falta de conocimientos, presión social y limitaciones económicas.

En Venezuela, existe literatura variada acerca de la valoración de los hábitos de vida en los estudiantes universitarios, especialmente en la ciudad de Caracas. En la Universidad Simón Bolívar, Feldman *et al.* (10), evaluaron la relación entre el estrés académico, el apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico en 321 estudiantes universitarios, encontrando que las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico. Sainz (11), por su parte, evaluó los hábitos de alimentación en 38 estudiantes de biología de esa universidad, reportando un alto consumo de carbohidratos, bajo consumo de hortalizas, legumbres y frutas, con preferencia por platos salados para las comidas principales y preparaciones dulces para las meriendas. Ramírez *et al.* (12), evaluaron conductas de riesgo para trastornos alimentarios en 357 estudiantes universitarios en 6 universidades de Caracas, de las cuales la Universidad Metropolitana y la Universidad Católica Andrés Bello fueron las que presentaron estudiantes con mayor riesgo de trastornos de la conducta alimentaria, además de presentar un porcentaje de riesgo mayor en mujeres (>8%) que en hombres (>3%).

Finalmente, en la Universidad Central de Venezuela (UCV), Ledezma *et al.* (13), realizaron una investigación sobre el consumo de alimentos fuera del hogar en una muestra aleatoria de 400 estudiantes universitarios, reportando que el comedor universitario representaba la principal fuente de alimentación para el almuerzo, seguidos de los cafetines de la universidad, además, para ese momento cerca de 8 de cada 10 estudiantes consumían casi siempre alimentos fuera del hogar. La mayoría de estos estudios se han realizado en estudiantes universitarios inscritos en la universidad, por lo que este estudio se destaca al evaluar a los estudiantes que se encuentran en el proceso de ingreso a la universidad a través del Programa Samuel Robinson (PSR).

El PSR representa una modalidad de ingreso a la UCV, creado en 1997 y consolidado ante el Consejo Nacional de Universidades en el 2002, busca mejorar las oportunidades de ingreso a través de un programa de formación dirigido a los bachilleres que deseen obtener un cupo en las diferentes carreras ofertadas por la UCV, generando a su vez una identificación con la institución y adaptación a la vida universitaria (14).

El Programa Samuel Robinson tiene una duración estimada de 28 semanas (aproximadamente 2 semestres), divididas en dos fases: Fase I (14 semanas):

en donde se imparten asignaturas generales que abarcan áreas como lengua, matemáticas, ciencias sociales y ciencias naturales. Y la fase II (14 semanas): en donde se ofrecen asignaturas específicas de acuerdo a la carrera de interés del estudiante, complementando su formación y preparándolo para el ingreso a la UCV. La selección de participantes para el Programa Samuel Robinson se realiza a través de un proceso riguroso que busca identificar a estudiantes con potencial académico y compromiso social, provenientes de sectores vulnerables. Los criterios de selección incluyen: promedio académico, situación socioeconómica, motivación y compromiso, pruebas de aptitud y desempeño en las entrevistas individuales y grupales. Durante el periodo de evaluación el programa se dictó de forma presencial durante las 28 semanas, por lo que el estudiante convive cerca de un año en el campus universitario. Además de las actividades académicas, se realizan visitas guiadas que buscan fomentar en los estudiantes el sentido de pertenencia a la UCV y motivarlos a continuar sus estudios superiores en esta prestigiosa institución (14).

Por todo lo anterior, esta investigación, además de una necesidad para la población estudiantil del PSR de la UCV, tiene un valor preventivo desde el punto de vista social y de salud, puesto que permitirá obtener información sobre los hábitos de vida, de actividad física y en especial de los hábitos alimentarios, con el fin de generar insumos para la implementación de programas preventivos en el campo de la salud pública, sirviendo de referencia para planificar actividades que impulsen el desarrollo de estrategias de protección a la salud.

El presente estudio se realizó con la finalidad de conocer algunos hábitos de vida y de alimentación de un grupo de jóvenes estudiantes aspirantes a ingresar a la UCV, a través del programa de ingreso de estudiantes "Samuel Robinson" entre los años 2007 al 2014.

Materiales y métodos

La presente investigación se fundamentó en un enfoque cuantitativo, empleando un estudio transversal-descriptivo con diseño de campo para caracterizar en general los hábitos de vida de los estudiantes.

El grupo de estudio estuvo conformado por 265 jóvenes estudiantes con edades comprendidas entre los 15 y 21 años de edad, quienes ingresaron al Programa "Samuel Robinson" de la UCV, durante los años 2007 al 2014,

Cohortes IX (2007-2008), X (2008-2009), XI (2009-2010), XIII (2011-2012), XIV (2012-2013), XV (2013-2014). Se evaluó la totalidad de la población de cada cohorte, sin restricción de sexo o edad, con excepción de la Cohorte XII (2010-2011) debido a que no se pudieron recuperar los datos recabados. Todos los estudiantes previamente firmaron el consentimiento informado con la autorización para participar en el estudio, atendiendo a lo sugerido en el protocolo de la investigación. Su participación fue voluntaria y respetó el principio de autonomía.

Para la medición de las variables y el alcance de los objetivos, se diseñó un instrumento, que se aplicó a través de la técnica de la entrevista a cada estudiante que aspira ingresar a la UCV en la carrera que le motiva. Cada uno de ellos, acudieron a la Unidad de Estudios Morfológicos y de Salud "Dra Adelaida de Diaz Ungria" de la Facultad de Ciencias Económicas y Sociales (FaCES), ubicado en el piso 2 del Instituto de Investigaciones Económicas y Sociales UCV "Dr. Rodolfo Quintero", en donde el personal de investigación realizó la entrevista al sujeto.

El instrumento de recolección incluyó datos sociodemográficos como sexo, edad y procedencia. Además, se preguntó si presentaban ciertos hábitos biopsicosociales como la realización regular de actividad física, el hábito tabáquico y hábito alcohólico.

En los hábitos alimentarios se preguntó: el lugar donde hacían las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), considerando el comedor universitario de la UCV, los cafetines o centros de expendio dentro de la universidad, así como alimentos del hogar u otra opción. Otros hábitos fueron la realización de meriendas (matutina o vespertina), el consumo de agua (al menos 8 vasos/día), café, bebidas gaseosas, comidas rápidas (perros calientes, pizzas y hamburguesas), así como el seguir un régimen de alimentación especial y el consumo regular de suplementos vitamínicos y/o minerales.

Este instrumento ha sido revisado y validado en las diversas investigaciones que se llevan a cabo en la Unidad de Estudios mencionada anteriormente.

Los datos se analizaron cuantitativamente, se calcularon estadísticos descriptivos: frecuencia absoluta y frecuencia relativa. Para la comparación entre variables, se usó la prueba Chi cuadrado de Pearson, considerando un valor de $p < 0,05$, como estadísticamente significativo.

Resultados

La población total fue de 265 jóvenes, 88 del sexo masculino (33,2%) y 177 del sexo femenino (66,8%). Las cohortes con más estudiantes evaluados fueron las IX y XI, representando aproximadamente el 65% del total. Las edades de los estudiantes entrevistados oscilaron entre 15 a 21 años y las edades con mayor presencia fueron 17 y 18 años (50,6% y 38,1%, respectivamente) en todas las cohortes y en ambos sexos (Cuadro 1).

En la figura 1, se puede apreciar que los tres primeros cohortes presentaron menos del 20% de estudiantes procedentes del interior del país, mientras que, en los siguientes tres cohortes, el porcentaje de participación del interior fue mayor, llegando hasta 37% en la XII cohorte. En general, la mayoría de los estudiantes (76%), en todas las cohortes provienen de la Gran Caracas, mientras que cerca de un 24 % proceden del interior del país.

En el cuadro 2, se observó que tan solo el 36% practica actividad física. De estos 63,6% fueron del sexo masculino y un 22,6%, femenino. La actividad física en los universitarios de este estudio resultó significativa según el sexo ($p < 0,05$).

Igualmente, se encontró que más del 90% de los estudiantes en este estudio no tienen hábito tabáquico. Se observó que alrededor del 80% de los estudiantes (84 % masculino y 79 % femenino) consumen bebidas alcohólicas (Cuadro 2).

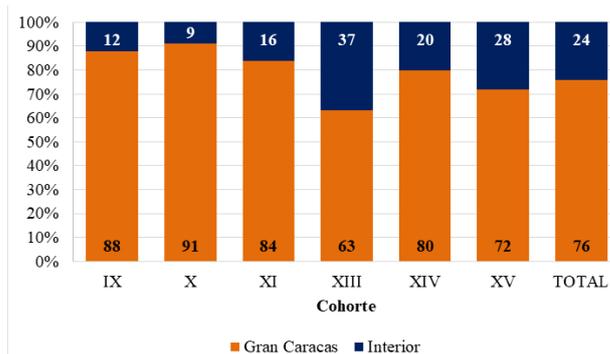


Figura 1. Porcentaje de estudiantes del “Programa Samuel Robinson” según procedencia por cohorte.

La mayoría de los estudiantes realizaron las tres comidas principales y desayunaron en el hogar; mientras que, 70% de los hombres y 56% de las mujeres almorzaron en el comedor universitario. Al finalizar el día, más del 90% cenaron en sus respectivos hogares (Figura 2).

Más del 80% de las mujeres consumieron las meriendas a media mañana y a media tarde; mientras que alrededor del 70% de los hombres solamente consumieron a media tarde (Figura 3).

El consumo de café fue reportado por 6 de cada 10 estudiantes, sin mayor distinción entre sexos. El consumo al menos de 8 vasos diarios de agua, fue de 95% en el sexo masculino y 99 % en el femenino.

Cuadro 1. Distribución porcentual de estudiantes del “Programa Samuel Robinson” según edad por sexo y cohorte

Cohortes	Sexo	Edad en años							Total n (%)
		15 n (%)	16 n (%)	17 n (%)	18 n (%)	19 n (%)	20 n (%)	21 n (%)	
IX	M	0 (0,0)	0 (0,0)	12 (22,6)	14 (32,6)	5 (71,4)	2 (100,0)	1 (100,0)	34 (31,2)
	F	0 (0,0)	3 (100,0)	41 (77,4)	29 (67,4)	2 (28,6)	0 (0,0)	0 (0,0)	75 (68,8)
X	M	0 (0,0)	0 (0,0)	4 (18,2)	1 (11,1)	1 (50,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	6 (17,6)
	F	0 (0,0)	1 (100,0)	18 (81,8)	8 (88,9)	1 (50,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	28 (82,4)
XI	M	0 (0,0)	0 (0,0)	12 (42,9)	8 (26,7)	2 (66,7)	0 (0,0)	0 (0,0)	22 (34,4)
	F	0 (0,0)	2 (100,0)	16 (57,1)	22 (73,3)	1 (33,3)	1 (100,0)	0 (0,0)	42 (65,6)
XIII	M	0 (0,0)	0 (0,0)	5 (35,7)	1 (25,0)	1 (100,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	7 (36,8)
	F	0 (0,0)	0 (0,0)	9 (64,3)	3 (75,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	12 (63,2)
XIV	M	0 (0,0)	0 (0,0)	5 (55,6)	7 (70,0)	1 (50,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	13 (61,9)
	F	0 (0,0)	0 (0,0)	4 (44,4)	3 (30,0)	1 (50,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	8 (38,1)
XV	M	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (25,0)	3 (60,0)	0 (0,0)	1 (50,0)	0 (0,0)	6 (33,3)
	F	1 (100,0)	1 (100,0)	6 (75,0)	2 (40,0)	1 (100,0)	1 (50,0)	0 (0,0)	12 (66,7)
Todas las cohortes	M	0 (0,0)	0 (0,0)	40 (29,9)	34 (33,7)	10 (62,5)	3 (60,0)	1 (100,0)	88 (33,2)
	F	1 (100,0)	7 (100,0)	94 (70,1)	67 (66,3)	6 (37,5)	2 (40,0)	0 (0,0)	177 (66,8)
TOTAL		1 (0,4)	7 (2,6)	134 (50,6)	101 (38,1)	16 (6,0)	5 (1,9)	1 (0,4)	265 (100,0)

Cuadro 2. Distribución porcentual de estudiantes del “Programa Samuel Robinson” según presencia de hábitos biopsicosociales por sexo y cohorte

Hábitos	Sexo				Total	
	Masculino		Femenino			
Actividad física	Si	No	Si	No	Si	No
Cohortes	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
IX	20 (58,8)	14 (41,2)	8 (10,7)	67 (89,3)	28 (25,7)	81 (74,3)
X	4 (66,7)	2 (33,3)	8 (28,6)	20 (71,4)	12 (35,3)	22 (64,7)
XI	18 (81,8)	4 (18,2)	16 (38,1)	26 (61,9)	34 (53,1)	30 (46,9)
XIII	4 (57,1)	3 (42,9)	2 (16,7)	10 (83,3)	6 (31,6)	13 (68,4)
XIV	6 (46,2)	7 (53,8)	1 (12,5)	7 (87,5)	7 (33,3)	14 (66,7)
XV	4 (66,7)	2 (33,3)	5 (41,7)	7 (58,3)	9 (50,0)	9 (50,0)
Todas	56 (63,6)	32 (36,4)	40 (22,6)	137 (77,4)	96 (36,2)	169 (63,8)
Hábito tabáquico	Si	No	Si	No	Si	No
Cohortes	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
IX	2 (5,9)	32 (94,1)	5 (6,7)	70 (93,3)	7 (6,4)	102 (93,6)
X	0 (0,0)	6 (100,0)	0 (0,0)	28 (100,0)	0 (0,0)	34 (100,0)
XI	3 (13,6)	19 (86,4)	1 (2,4)	41 (97,6)	4 (6,2)	60 (93,8)
XIII	1 (14,3)	6 (85,7)	1 (8,3)	11 (91,7)	2 (10,5)	17 (89,5)
XIV	3 (25,0)	9 (75,0)	0 (0,0)	8 (100,0)	3 (15,0)	17 (85,0)
XV	0 (0,0)	6 (100,0)	0 (0,0)	12 (100,0)	0 (0,0)	18 (100,0)
Todas	9 (10,3)	78 (89,7)	7 (4,0)	170 (96,0)	16 (6,4)	248 (93,6)
Hábito alcohólico	Si	No	Si	No	Si	No
Cohortes	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
IX	28 (82,4)	6 (17,6)	58 (77,3)	17 (22,7)	86 (78,9)	23 (21,1)
X	6 (100,0)	0 (0,0)	21 (75,0)	7 (25,0)	27 (79,4)	7 (20,6)
XI	16 (72,7)	6 (27,3)	30 (71,4)	12 (28,6)	46 (71,9)	18 (28,1)
XIII	7 (100,0)	0 (0,0)	12 (100,0)	0 (0,0)	19 (100,0)	0 (0,0)
XIV	11 (84,6)	2 (15,4)	7 (87,5)	1 (12,5)	18 (85,7)	3 (14,3)
XV	6 (100,0)	0 (0,0)	12 (100,0)	0 (0,0)	18 (100,0)	0 (0,0)
Todas	74 (84,1)	14 (15,9)	140 (79,1)	37 (20,9)	214 (80,8)	51 (19,2)

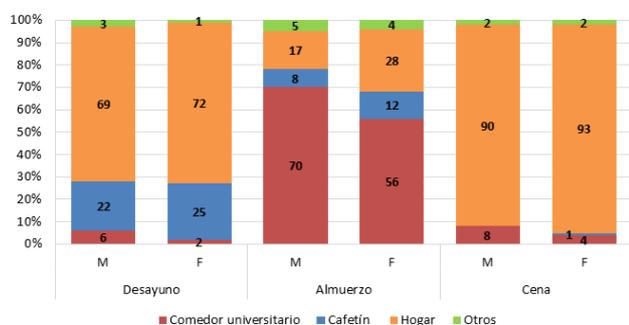


Figura 2. Porcentaje de estudiantes del “Programa Samuel Robinson” entrevistados según sexo por lugar donde consumen sus comidas principales.

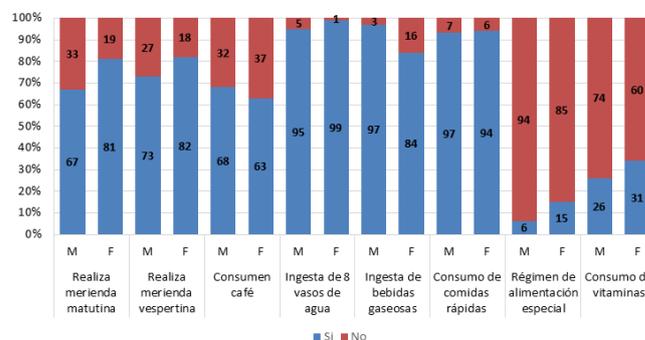


Figura 3. Porcentaje de estudiantes del “Programa Samuel Robinson” entrevistados según hábitos alimentarios por sexo.

En tanto que, el consumo de bebidas gaseosas en los hombres fue de 97%, un 13% mayor que las mujeres. El consumo de comida rápida fue alto en los dos géneros (figura 3).

Del mismo modo el (94%) de los hombres y el (85 %) de las mujeres reportaron no tener un régimen de alimentación especial. Asimismo, en general el 71% de la población total del estudio no consume vitaminas. Se observa en la figura 3 que una proporción mayor de mujeres consumieron vitaminas (31%), en contraposición a los hombres (26%).

Discusión

Se evidenció en esta investigación la gran participación del género femenino, en edades comprendidas entre 17 y 18 años, provenientes la mayoría de la Gran Caracas, por lo que, en esta etapa de ingreso a la UCV, pareciera que aplican y son seleccionados los que viven en la cercanía de Caracas.

Para los jóvenes en estas edades llegar a la universidad implica un proceso de cambios sobre tomar conciencia de la responsabilidad que involucra la formación universitaria para alcanzar una carrera y posicionarse en la sociedad. Más aún, para aquellos que están lejos de casa y tienen que asumir mayor responsabilidad en su enseñanza y a la vez, cumplir con las exigencias académicas, a costa de no comer, dormir, descansar, o sufrir cargas de estrés (15).

Este periodo tiene algunas implicaciones, una socialización para asumir la nueva fase, establecer nuevas relaciones con profesores y otros estudiantes con diferentes características y modos de vida, ahora que serán compañeros.

En este estudio con el grupo de estudiantes del Programa de ingreso a la UCV "Samuel Robinson" se manifestaron algunos hábitos de vida, entre estos, la actividad física a través de la práctica deportiva, la cual representa uno de los hábitos con mayor motivación para mantenerse activos y evitar el sedentarismo. La actividad física que se vincula a los hábitos de vida saludable para mejorar la salud física y mental de las personas, en los universitarios de este estudio varía según el género; los hombres tal vez están más motivados o tienen más relaciones sociales que favorecen su realización, a diferencia de las mujeres, ya que la mayoría de las entrevistadas no realizaron actividad física. Un aspecto que debe ser tomado en cuenta, ya que es preocupante, el bajo porcentaje de práctica o poco desarrollo de ninguna actividad física

tan necesaria para la prevención de importantes riesgos para la salud de estas estudiantes universitarias, lo cual está relacionado con hábitos de vida no saludables que promueven el sedentarismo y pueden ocasionar en esta población la aparición de enfermedades crónicas por malnutrición, como obesidad, sobrepeso, desnutrición enfermedades cardiovasculares y otras (16).

Es considerada por tanto, como un factor protector del desarrollo de la capacidad cognoscitiva; pero aun con todas las evidencias científicas y en contraste con estos enunciados, la Organización Mundial de la Salud, señala que más del 81% de la población adolescente no realiza la cantidad necesaria de actividad física, para obtener dichos beneficios, por lo que la inactividad en este grupo, se ha convertido en un factor de riesgo para la salud pública (17).

El consumo de hábito tabáquico en estos estudiantes refirió no tenerlo, a pesar de que el consumo de cigarrillos en el área universitaria puede llegar a ser un factor favorecedor del uso de tabaco. En este caso solo 1 de cada 10 estudiantes fumaba cigarrillo, sin embargo, al comparar con otros estudios, se encontró que el principal hallazgo es la prevalencia del hábito tabáquico en las dos primeras fases de la adolescencia y el haber estado en contacto alguna vez con el tabaco aumenta con la edad, en esto influye significativamente la presencia de padres fumadores (18). También en otras investigaciones se reporta que el consumo de cigarrillos entre los estudiantes universitarios fue alta y más elevado en los hombres que en las mujeres (19).

En cuanto al consumo de bebidas alcohólicas en este estudio se encontró que los estudiantes consumen alrededor del 80% de ambos sexos. Se consideró el análisis de esta variable, ya que parece haber una amplia evidencia, de que los jóvenes una vez en la universidad, inician el consumo de bebidas alcohólicas, lo que deja efectos negativos en la salud (15). Se ha planteado que las personas que inician el consumo de bebidas alcohólicas durante la adolescencia tienen una mayor probabilidad de sufrir las consecuencias del consumo excesivo de alcohol al llegar a la vida adulta, lo que puede conducir a un mayor riesgo de desarrollar alcoholismo o dependencia al alcohol, riesgo exacerbado por factores que intervienen en los estudiantes universitarios como los medios de comunicación, factores sociales, la presión social (20). El porcentaje reportado en este estudio es alto, por lo que debe ser tomado en cuenta para evitar que se conviertan en un problema social y de salud pública en los jóvenes universitarios.

En este contexto, uno de los aspectos de gran importancia en el desarrollo del ser humano y en particular en la

calidad de vida y la salud, lo constituye la alimentación, ya que brinda energía para realizar las actividades del día a día; por ello, es significativo el incorporar desde niños hábitos y costumbres que contribuyan al logro de una salud óptima (3).

La mayoría de los estudiantes evaluados realiza las tres comidas, a diferencia de los resultados obtenidos en el estudio realizado en la Universidad de Carabobo en Venezuela, donde el 19% de los estudiantes omiten el desayuno, el 15% el almuerzo, el 23% la cena y 10% la merienda (21).

En tanto que, el desayuno es preparado y/o consumido en el hogar, el almuerzo entre 56% de las mujeres y el 70% de los hombres lo hacen en el comedor universitario y más del 90% consumen su cena en sus respectivos hogares. Es decir, que el lugar para comer de estos estudiantes está entre el hogar y el comedor universitario, coincidiendo con otro estudio en la Universidad Central de Venezuela en dos cohortes: 2006 y 2007, sobre el consumo de alimentos fuera del hogar (13). Estos resultados, invitan a fortalecer las condiciones y mejorar la oferta de comidas en el comedor universitario de la UCV, para que los estudiantes puedan ser atendidos adecuadamente y cubrir en parte sus necesidades nutricionales en ese espacio donde la mayoría acude a consumir su almuerzo.

Es indispensable elaborar e incorporar estrategias de hábitos de vida saludables tanto en los espacios libres y en los cafetines, donde se respete la oferta de alimentos acorde a los lineamientos de la Escuela de Nutrición y Dietética.

En cuanto a la variable hábitos alimentarios, la gran mayoría de estudiantes consume meriendas, por lo que tienen como hábito el consumo de meriendas a media mañana y media tarde. Por otro lado, el consumo de café, bebidas gaseosas y comida rápida en ambos sexos fue similar, pero los hombres reportan una ligera tendencia a mayor consumo de bebidas gaseosas que las mujeres. Es común que entre clase y clase los estudiantes tengan buen apetito, y generalmente comen cualquier golosina y café entre horarios, todos estos hábitos pueden tener un impacto importante en su salud (6).

La comida rápida suele ser alta en calorías, grasas saturadas, colesterol y sodio, lo que puede contribuir al aumento de peso y aumento del riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer, especialmente los del sistema gastrointestinal (22). Las gaseosas, además de su alto contenido de calorías vacías, provenientes del azúcar, son ácidas y pueden dañar el esmalte dental, lo que

aumenta el riesgo de caries (23). Por otro lado, el consumo excesivo de alcohol puede afectar áreas del cerebro responsables del aprendizaje, la memoria, el juicio y la toma de decisiones (24). El alcohol puede desinhibir a los adolescentes y hacer que sea más probable que se involucren en comportamientos de riesgo, como conducir bajo la influencia del alcohol, tener relaciones sexuales sin protección o participar en peleas, además de afecta el juicio y la coordinación, lo que aumenta el riesgo de accidentes y lesiones (25). Si este hábito se torna crónico pudiera aumentar el riesgo de desarrollar dependencia, afectando las relaciones con familiares y amigos, su rendimiento académico y las actividades extracurriculares.

La mayoría de los estudiantes reportaron no tener algún régimen de alimentación especial; mientras que, una proporción mayor de mujeres consumen vitaminas, en contraposición con los hombres quienes las consumen en menor porcentaje. Resulta relevante enfatizar que aunque las vitaminas y minerales se necesitan para crecer, desarrollarse y mantenerse sano, el consumo de suplementos nutricionales no es indispensable, tan sólo con una alimentación saludable, variada y equilibrada, se puede asegurar un consumo adecuado de estos nutrientes (3).

No obstante, los hábitos alimentarios son difíciles de cambiar y su cambio está sujeto a las necesidades más perentorias del individuo en un determinado momento (1). No sólo obedecen a necesidades biológicas, sino que están estrechamente ligados a componentes económicos, psicológicos, sociológicos y culturales; así como a la necesidad de reconocimiento, de aceptación o de autoestima.

Las limitaciones del estudio están relacionadas al tamaño muestral, ya que no es suficiente para generalizar a toda la comunidad de estudiantes universitarios, sin embargo, es suficiente para tener un panorama de la situación en el programa de ingreso "Samuel Robinson". Además, de la limitación de no contar con la información de la cohorte XII, lo cual puede limitar la precisión de las estimaciones a lo largo del período de estudio. También existe la limitante de no comparar contra otros indicadores como los bioquímicos o antropométricos que pudieran enriquecer los hallazgos de este estudio.

A pesar de estas limitantes, este estudio representa un aporte relevante al aportar información sobre los hábitos de vida de este grupo de estudiantes venezolanos, lo que puede servir de base para la implementación de estrategias que mejoren la situación actual de esta población.

Resulta necesario establecer un sistema de monitoreo, un seguimiento a los estudiantes del Programa Samuel Robinson y una evaluación para el cumplimiento de los objetivos y metas propuestas de las políticas del sector.

Se sugiere que la Unidad de Estudios Morfológicos y Salud debe continuar con la evaluación a los participantes del programa una vez se inician en el mismo, y contemplar de una vez, la parte antropométrica y de hábitos en general y realizar el análisis simultáneamente a fin de tener una visión holística de los estudiantes en el estudio.

Se propone que se promuevan investigaciones en relación a: Políticas alimentarias para estudiantes universitarios. Políticas de los servicios de alimentación en campus universitario. Calidad nutricional y presupuesto asignado al menú del comedor universitario. Incidencia de enfermedades relacionadas con el consumo de alimentos por parte de los estudiantes universitarios. Condición socioeconómica de los estudiantes que acuden a los cafetines. Aspectos psicosociales que influyen en el consumo de alimentos en los cafetines, así como los hábitos de consumo tabáquico, drogas y bebidas alcohólicas.

Conclusiones

Los estudiantes que ingresaron al Programa Samuel Robinson de la Universidad Central de Venezuela en las cohortes IX, X, XI XIII, XIV y XV, durante los años 2007-2014 se caracterizaron por tener hábitos de vida con poca actividad física y consumo de bebidas alcohólicas en ambos sexos, un alto consumo de bebidas gaseosas y de comida rápida.

Se evidencia en el estudio la necesidad de diseñar e implementar políticas públicas que orienten a los jóvenes que ingresan a través del programa Samuel Robinson al sector universitario en los hábitos que arrastran desde el hogar y en particular los relacionados con la calidad de la alimentación de la población estudiantil universitaria, así como orientar y canalizar la práctica de actividad física imprescindible en los hábitos diarios que deben realizar.

En este estudio queda latente la necesidad de fortalecer los hábitos de vida de estos estudiantes entre ellos los hábitos alimentarios para optimizar la calidad de su alimentación. A la par de conocer las barreras que puedan existir y los factores que se deben tomar en cuenta para promocionar la salud y producir los cambios conductuales precisos.

Agradecimientos

Se agradece a las autoridades universitarias y a la Coordinación del Programa por su colaboración y apoyo durante todo el proceso de la investigación. Adicionalmente, a los participantes del Programa Samuel Robinson, por su disposición a participar en el estudio y por compartir sus experiencias y perspectivas.

Conflictos de interés

Se declara que la autora no presenta conflictos de interés que pudieran afectar la objetividad o imparcialidad de la información proporcionada en esta investigación.

Referencias

1. Marien H, Custers R, Aarts H. Studying human habits in societal context: examining support for a basic stimulus–response mechanism. *Curr Dir Psychol.* 2019; 28(6): 614-618. <https://doi.org/10.1177/0963721419868211>
2. Chalapud-Narváez L, Molano-Tobar N, Roldán E. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos.* 2022; 44: 477-484. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342>
3. Brown JE. *Nutrition through the life cycle.* Cengage: United States; 2023.
4. Antoñanzas JL. The relationship of personality, emotional intelligence, and aggressiveness in students: a study using the big five personality questionnaire for children and adults (BFQ-NA). *Eur J Investig Health Psychol Educ.* 2020; 11(1): 1-11. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11010001>
5. Alarcón-Riveros M, Troncoso-Pantoja C, Amaya-Placencia A, Sotomayor-Castro M, Amaya-Placencia JP. Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile. *Perspect Nut Hum.* 2019; 21(1):41-52. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a04>
6. Durán-Galdo R, Mamani-Urrutia V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Rev Chil Nutr.* 2021; 48(3): 389-395. <http://doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
7. Becerra-Bulla F, Vargas-Zarate M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. *Rev Salud Pública.* 2015; 17 (5): 762-775. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n5.43570>
8. Pipa-Carhuapoma AJ, Abanto-Castro VY, Guerra-Pizango LA, Cortez-García JS, García-Aviles Katherine M, Hajar-Rivera NJ. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. *Health Care Glob*

- health. 2022; 6(2): 87-89. <https://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/222>
9. Muñoz de Mier G, Lozano Estevan MC, Romero Magdalena CS, Pérez de Diego J, Veiga Herreros P. Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. *Nutr Hosp*. 2017; 34 (1):134-143. <https://doi.org/10.20960/nh.989>
 10. Feldman L, Goncalves L, Chacón-Puignau G, Zaragoza J, Bagés N, De Pablo J. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Univ Psychol*. 2008; 7(3): 739-752.
 11. Sainz-Borgo C. de hábitos alimentarios de estudiantes de la licenciatura de biología. Universidad Simón Bolívar, Caracas, Venezuela. *Saber (UDO)*. 2019; 31: 294-304.
 12. Ramírez A, Zerpa C. Conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios venezolanos: prevalencia en la ciudad de Caracas, 2020. 2022; 7 (1):11-26. <https://doi.org/10.53766/GICOS/2022.07.01.01>
 13. Ledezma T, Rodríguez Z, Ávila A, Ortega A. Consumo de Alimentos fuera del Hogar por Estudiantes de la UCV. *La Investigación en la FaCES: Una Visión Integral*. 2009. 816-834.
 14. Rodríguez M. Programa Samuel Robinson. Formación como oportunidad de ingreso a la Universidad Central de Venezuela. *Pensamiento y Acción Social*. 2016; (4): 128-145.
 15. Chacón Moreno B. El largo camino del joven hacia la universidad. *Reencuentro*. 2019; 31(77): 15-34. <https://reencuentro.xoc.uam.mx/index.php/reencuentro/article/view/997>
 16. Pérez B. Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *An Venez Nutr*. 2014; 27 (1): 119-128.
 17. World Health Organization (WHO). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization; 2020.
 18. Redondo-Figuero C, Hijano J, Diaz M, Amigo T, Noriega M, Santamaría A, et al. Comienzo del hábito tabáquico en la adolescencia y factores relacionados. *Bol pediatr*. 2017; 57: 20-32.
 19. Pérez F, Gómez V, Aguilar A, Herrador M, Vargas A. Estudio de prevalencia del consumo de tabaco en estudiantes universitarios. UEEES Editorial: El Salvador; 2016.
 20. Castaño G, García J, Marzo J. Consumo de alcohol y factores intervinientes en estudiantes universitarios. *Rev Cubana Salud Pública*. 2014; 40 (1): 47-54. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662014000100006&lng=es.
 21. Marcano M, Sánchez A, Espig H, Carrasco S, Pantoja N, Pimentel M, et al. Patrón alimentario y evaluación antropométrica en estudiantes universitarios. *Salus*. 2012; 16(1): 102-108.
 22. Lanuza F, Morales G, Hidalgo-Rasmussen C, Balboa-Castillo T, Ortiz MS, Belmar C, et al. Association between eating habits and quality of life among Chilean university students. *J Am Coll Health*. 2022; 70(1):280-286. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1741593>
 23. Selvaraju G, Subramanyam D, Shankari SV, Parthasarathi S, Thomas P, Settu S. Incidence of dental caries in relation to sweet taste perception and dietary habits among students - a cross sectional study. *J Pharm Bioallied Sci*. 2022; 14(Suppl 1): S662-S665. https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_862_21
 24. Herrero-Montes M, Alonso-Blanco C, Paz-Zulueta M, Pellico-López A, Ruiz-Azcona L, Sarabia-Cobo C, et al. Relationship of binge drinking with impairments affecting memory and executive function among university students: a cross-sectional study in Northern Spain. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18(21): 11508. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111508>
 25. Segheto W, Domingues SF, Campos BR, Abreu MMA, Lima LM. abusive consumption of alcoholic beverages and associated factors in Brazilian university students. *Health Educ Behav*. 2024; 51(1): 144-154. <https://doi.org/10.1177/10901981231213584>

Recibido: 10-01-2024

Aceptdo: 11-05-2024