

Recibido: 25-07-2011

Aceptado: 07-08-2011

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS DEL ALUMNADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN (UNIVERSIDAD DE SEVILLA)

EATING HABITS AND CONSUMPTION OF TOBACCO, ALCOHOL AND OTHER DRUGS AMONG STUDENTS OF FACULTY OF EDUCATION (UNIVERSITY OF SEVILLE)

Autores:

Castañeda, C.⁽¹⁾; Campos, M.C.⁽¹⁾ y Garrido, M.E.⁽¹⁾

Institución:

⁽¹⁾Universidad de Sevilla, Facultad de Ciencias de la Educación, Grupo de investigación HUM-507. carolinacv@us.es

Resumen:

La presente investigación tiene como objetivo general determinar ciertos hábitos de vida y conductas relacionadas con la salud. La muestra objeto de estudio está formada por 409 estudiantes de la Universidad de Sevilla, a los cuales se les aplicó un cuestionario validado y estructurado en cinco bloques diferenciados. Los resultados muestran que los universitarios consideran que tienen buenos hábitos de alimentación y que la sustancia nociva que más consumen es el alcohol, algo acorde con la mayoría de estudios revisados. El tabaco aparece como la sustancia consumida más habitualmente y otras drogas como las menos consumidas por el alumnado. Los resultados permiten concluir que la percepción que tienen estos universitarios de la Universidad de Sevilla sobre su propio estado de salud es buena, ya que consideran que tienen unos hábitos de alimentación equilibrados y no consumen alcohol habitualmente.

Palabras Clave: Tabaco, alcohol, drogas, salud, estilo de vida, estudiantes universitarios.

Castañeda, C.; Campos, M.C.; Garrido, M.E. (2011). Hábitos de alimentación y consumo de alcohol, tabaco y otras drogas del alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación (Universidad de Sevilla). *Trances*, 3(5):649-660.

Abstract:

This research aims to identify some general lifestyle and health-related behaviors. The study sample is formed by 409 students at the University of Seville, which answered a structured and validated questionnaire on five different blocks. The results show that students feel they have good eating habits and that the harmful substance that more they consume is the alcohol, which is consistent with most studies reviewed. The tobacco appears to be the most commonly abused substance and other drugs as the least consumed by students. The results suggest that the perception of these university students at the University of Seville on your own health is good, because they believe that eating habits are balanced and do not consume alcohol regularly.

Key Words: Tobacco, alcohol, drugs, health, lifestyle, university students.

1. INTRODUCCIÓN

Según el Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (WHO, 1946:1). Así mismo, no se considera como un concepto cerrado, que suponga la exclusión de posibles enfermedades, sino que puede considerarse como un continuo en el que debe posicionarse cada sujeto, en función del nivel de bienestar en el que se encuentre.

Actualmente y en relación al cuidado de la salud, existe preocupación por diversos factores que influyen en la misma, como son los hábitos alimentarios junto con la falta de actividad física, en especial de la población adolescente e infantil. Así, autores como Urrutia, Azpillaga, Luis de Cos y Muñoz, (2010) hablan de que la escasa importancia de la actividad física cotidiana, asociada a una alimentación coyuntural no planificada, trae como consecuencia un aumento del sobrepeso y del sedentarismo, con un descenso generalizado de los indicadores de salud. Entonces, la preocupación actual por la salud pasa por una adecuada alimentación y por la realización de actividad física. De ahí

que la alimentación y sus posibles consecuencias con respecto al riesgo de padecer diversas enfermedades haya sido objeto de estudio de numerosos autores (De Hoyo y Sañudo, 2007).

El estilo de vida de los sujetos, entendido por Pastor, Balaguer y García-Merita (1999) como un patrón de comportamientos que desarrollan los individuos de forma más o menos estable y que se encuentra estrechamente relacionado con la salud, influirá de manera determinante en el nivel de salud. Así, Pastor (1995) considera como factores más determinantes en la constitución del estilo de vida los hábitos de alimentación, la práctica de actividad físico-deportiva, el consumo de medicamentos, tabaco, alcohol y drogas no autorizadas, la higiene dental, los hábitos de descanso y las actividades de tiempo libre entre otras.

Asimismo, los diferentes hábitos de vida que constituyen, en su conjunto, el estilo de vida de las personas, pueden considerarse positivos o negativos, en función de la manera en que afecten positiva o negativamente a la salud y el bienestar de las personas. De esta forma, Sánchez (1996), destaca como hábitos favorables para la salud una alimentación adecuada, una actividad físico-deportiva realizada con una frecuencia, duración e intensidad adecuadas y unas pautas de descanso regulares. Entre los hábitos nocivos para la salud, distingue el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, a lo que Tejada, Nuviala y Díaz (2001) suman una mala alimentación o la realización de poca actividad físico-deportiva.

De hecho, los hábitos nocivos influyen de manera muy directa en la salud, y no es de sorprender que la adolescencia sea la época más frecuente de experimentación con drogas y otro tipo de sustancias. Así, según el Plan Nacional sobre Drogas es necesario considerar al tabaco y al alcohol como parte de estas sustancias, las cuales provocan un incremento de morbilidad y de mortalidad evitable y con gran repercusión social y económica. Por lo tanto se constituye uno de los problemas de salud más graves de la actualidad y uno de los principales retos que tiene planteados la sanidad pública. Concretamente, según los datos del Ministerio de Sanidad y Consumo del año

2007, el alcohol es considerado la droga más utilizada entre los adolescentes de nuestro país.

Sería interesante además, conocer la prevalencia del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en la población adolescente, ya que se contribuye a una mayor concienciación del problema y podría favorecer el planteamiento de estrategias de prevención (Alcalá, Azañas, Moreno y Gálvez, 2002).

Como vemos, la suma e interrelación de todos los hábitos de vida darán lugar a un estilo de vida determinado y propio de cada persona, una manera individual de afrontar la vida y la realidad cotidiana, que determinará en cierto sentido la calidad de vida del individuo y el nivel propio de salud y bienestar en el que se posicione la persona.

Por todo ello, se plantea como objetivo general de la presente investigación, determinar algunos hábitos de vida y conductas relacionadas con la salud del alumnado que permita conocer las características de su estilo de vida y su nivel de salud. Y, de manera más concreta, se pretende analizar la percepción del alumnado de su propio estado de salud, conocer la valoración que hacen sobre sus hábitos de alimentación y estudiar los hábitos de consumo de sustancias nocivas: tabaco, alcohol y otras drogas.

2. MATERIAL Y MÉTODO

La presente investigación se llevó a cabo en una muestra de 409 estudiantes, 184 hombres (44,87%) y 226 mujeres (55,12%), de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla. La media de edad de los encuestados es de 21,62 años con una desviación típica de +/- 4,26, encontrándose los mayores porcentajes en el intervalo de hasta 20 años (49%). Podemos decir que la muestra es representativa de la Facultad con un error muestral máximo del 3% y un intervalo de confianza del 95%. Se encuentran representadas todas las titulaciones de la facultad de manera proporcional al número de alumnos matriculados en cada una de ellas, tal y como puede observarse en la siguiente tabla (tabla 1).

Titulación	Frecuencia	Porcentaje
Grado CCAFD	17	4,14%
Grado Pedagogía	15	3,65%
Licenciatura CCAFD	73	17,80%
Licenciatura en Pedagogía	45	10,97%
Licenciatura en Psicopedagogía	15	3,65%
Magisterio Educación Especial	36	8,78%
Magisterio Educación Física	98	23,90%
Magisterio Educación Infantil	13	3,17%
Magisterio Educación Musical	49	11,95%
Magisterio Educación Primaria	28	6,82%
Magisterio Lengua Extranjera	20	4,87%
Total	409	100%

Tabla 1: Muestra de la investigación

Para obtener los datos se utilizó un cuestionario estructurado en cinco bloques diferenciados, el cuál fue validado tres expertos en la materia y se determinó su consistencia interna a través del coeficiente de fiabilidad Alpha de Cronbach, obteniéndose una puntuación media 0,78 puntos en un rango de medida entre ,00 y ,99.

El cuestionario fue administrado durante el último cuatrimestre del curso 2009/2010 en los grupos seleccionados aleatoriamente durante el horario de clases. Todos los sujetos encuestados accedieron voluntariamente a participar tras recibir las instrucciones de los investigadores. Durante la recogida de datos siempre hubo un investigador presente.

Se ha realizado un análisis descriptivo de los datos a través del programa estadístico SPSS versión 15.

3. RESULTADOS

Al preguntar al alumnado acerca de su percepción sobre su estado de salud, más del 60% del mismo la considera “buena” o muy “buena”, mientras el 33,25% piensa que su nivel de salud es “normal” y menos del 4% considera su salud como “mala” o “muy mala” (tabla 2).

	Muy malo	Malo	Normal	Bueno	Muy bueno
Frecuencia	1	14	136	184	74
%	0,24	3,42	33,25	44,99	18,09

Tabla 2: Percepción de salud

Atendiendo al número de días y a las razones por las que los encuestados afirman haber faltado a clase (tabla 3), podemos observar que el 67,24% declara no haber faltado a causa de enfermedades, mientras que un 19,8% declara haber faltado a clase entre 1 y 3 días y un 7,09% ha faltado de 4 a 7 días. Algo menos del 6% afirma haber faltado más de 7 días a clase por enfermedad. Los porcentajes de aquellos que no han faltado aumentan disminuyen cuando la causa para no asistir a clase corresponde a alguna lesión; así, el 75,55% afirma no haber faltado ningún día a clase por algún motivo de este tipo.

CAUSAS	Ningún día	De 1 a 3 días	De 4 a 7 días	De 8 a 15 días	Más de 15 días	
Enfermedad	275	81	29	12	12	Frecuencia
	67,24	19,8	7,09	2,93	2,93	%
Lesión	309	33	20	20	27	Frecuencia
	75,55	8,07	4,89	4,89	6,6	%
Otras causas	351	15	25	8	10	Frecuencia
	85,82	3,67	6,11	1,96	2,44	

Tabla 3: Número de días y causas por las que han faltado a clase

Cuando se les pregunta acerca de su alimentación (tabla 4), más del 40% de los encuestados la valora como “bastante” y “muy” sana y equilibrada. El 45,48% la considera “algo” sana y equilibrada y menos del 13% considera su alimentación como “poco” o “nada” equilibrada.

	Nada sana y equilibrada	Poco sana y equilibrada	Algo sana y equilibrada	Bastante sana y equilibrada	Muy sana y equilibrada
Frecuencia	2	51	186	153	17
%	0,49	12,47	45,48	37,41	4,16

Tabla 4: Valoración de hábitos de alimentación

En relación al consumo de sustancias nocivas, se le preguntó al alumnado sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas ilegales (tabla 5). Así, el alcohol aparece como la sustancia más consumida, con un 38,14% que lo toma de forma ocasional y un 33,01% que afirma consumirlo todos los fines de semana. El tabaco es consumido por menor número de estudiantes pero de forma más habitual por quienes lo hacen, así un 13,45% confirma que fuma habitualmente, mientras que un 71,88% afirman no fumar nunca. El 91,69% de los encuestados afirma no haber consumido drogas ilegales, mientras que un 4,16% dice consumirlas los fines de semana.

SUSTANCIAS NOCIVAS	Nunca	Lo he dejado	Ocasional	Fines de semana		
				Fines de semana	Habitual	
Alcohol	93	17	156	135	8	Frecuencia
	22,74	4,16	38,14	33,01	1,96	%
Tabaco	294	15	15	30	55	Frecuencia
	71,88	3,67	3,67	7,33	13,45	%
Otras drogas	375	7	4	17	6	Frecuencia
	91,69	1,71	0,99	4,16	1,47	%

Tabla 5: Consumo de sustancias nocivas

De esta forma, el alcohol aparece como la sustancia más consumida, el tabaco como la sustancia consumida más habitualmente y otras drogas como las menos consumidas por el alumnado.

4. DISCUSIÓN

Los universitarios encuestados consideran que tienen buenos hábitos de alimentación y que la sustancia nociva que más consumen es el alcohol en fines de semanas, ya que los resultados obtenidos así lo reflejan. Si comparamos estos datos con los de la Universidad de Huelva (Castillo y Sáenz-López, 2008) podemos comprobar que en ambos casos son superiores los porcentajes del alumnado de Huelva, es decir, tiene un mejor concepto de sus hábitos de alimentación pero también consumen más alcohol los fines de semana.

Con respecto al consumo de alcohol mayoritariamente en fines de semana, nuestros datos también coinciden con los de Ruiz Juan y Ruiz Risueño (2010), quienes además aportan que los varones consumen más que las mujeres. Asimismo, Sañudo, De Hoyo y Corral (2009), también constatan que un amplio porcentaje de los jóvenes consume al menos alguna copa durante el fin de semana (69,9%), afirmando que este porcentaje se reduce considerablemente en los días laborables, donde tan sólo el 13,9% bebe al menos una copa. Estos datos no coinciden con los de Rodríguez, De Abajo y Márquez (2004) y Alcalá, Azañas, Moreno y Gálvez (2002) pues sus resultados muestran que aunque porcentajes superiores los fines de semana.

Por otro lado, la sustancia consumida de forma más habitual es el tabaco, a pesar de ser consumido por un menor número de estudiantes los encuestados afirman fumar habitualmente. Nuestros resultados coinciden con las investigaciones de Rodríguez y Sánchez (2010), llevada a cabo en la Universidad de Sevilla, y de Castillo y Sáenz-López (2008) sobre los universitarios onubenses, donde también se obtuvieron porcentajes elevados en sus muestras ya que igualmente éstos declaraban fumar habitualmente.

El consumo de drogas y sustancias ilegales es poco común en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, declarando no haberlas consumido. Estos resultados no coinciden con los obtenidos por Castillo y Sáenz-López (2008) y Rodríguez y Sánchez (2010), tanto en la Universidad de Sevilla como en la de Huelva, donde los porcentajes de consumo de estas sustancias son superiores. Este consumo se relaciona directamente con el consumo de alcohol y tabaco, así lo afirma Alcalá y otros (2002) quienes en su estudio, muestran que, el consumo de tabaco es un factor de riesgo para el consumo de alcohol y otras drogas, así como que beber alcohol es un factor de riesgo para el consumo de porros.

5. CONCLUSIONES

En función de los objetivos planteados podemos concluir que la percepción que tiene el alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla sobre su propio estado de salud es buena, ya que consideran que tienen unos hábitos de alimentación equilibrados y no consumen alcohol habitualmente, aunque admiten consumirlo principalmente durante el fin de semana. Con respecto al consumo de tabaco muy pocos alumnos señalan consumirlo, aunque los que sí lo hacen, lo consumen habitualmente. Así mismo, la gran mayoría afirma no haber consumido nunca drogas ilegales. Por todo ello, podemos considerar que el alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla mantiene un estilo de vida saludable, que concuerda con una buena percepción de salud y el mantenimiento de unos hábitos de vida positivos.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alcalá, M.; Azañas, S.; Moreno, C.; Gálvez, L. (2002). Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en adolescentes, estudio de dos cortes. *Medicina de Familia (And)*, 2, 81-87.

2. Castillo, E. y Sáenz-López, P. (2008). *Práctica de actividad física y estilo de vida del alumnado de la universidad de Huelva*. Huelva: Publicaciones Universidad de Huelva.
3. De Hoyo, M. y Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(26), 87-98.
4. Ministerio de Sanidad y Consumo. (2007). *Informe de la Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias (ESTUDES) 2006-2007*. Madrid.
5. Pastor, Y. (1995). *Estilos de vida y salud: Una revisión*. Tesis doctoral. Universidad de Valencia.
6. Pastor, Y., Balaguer, I. y García-Merita, M.L. (1999). *Estilo de vida y salud*. Valencia: Albatros Educación.
7. Plan Nacional sobre Drogas. Área de Prevención. www.mir.es/pnd/actuar/adolejuv.htm.
8. Rodríguez, J.; De Abajo, S.; Márquez, S. (2004). Relación entre actividad física y consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias perjudiciales para la salud en alumnos de ESO del municipio de Avilés. *European Journal of Human Movement*, 12, 46-69.
9. Rodríguez, A. y Sánchez, E. (2010). *Los universitarios y el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
10. Ruiz-Juan, F. y Ruiz-Risueño, J.R. (2010). Ingesta de alcohol y práctica de actividad físico-deportiva en jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(38), 302-322.
11. Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

12. Sañudo, F.B.; de Hoyo, M. y Corral, J. A. (2009). Estilo de Vida de Adolescentes Sevillanos: Actividad Física y Consumo de Alcohol. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 31, 71-81.
13. Tejada, J.; Nuviola, A y Díaz, M. (2001). *Actividad Física y salud*. Huelva. Publicaciones Universidad de Huelva.
14. Urrutia, S., Azpillaga, I., Luis de Cos, G. y Muñoz, D. (2010). Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físicodeportiva y la imagen corporal en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10, 51-56.
15. WHO, (1946). Constitución de la Organización Mundial de la Salud, [en línea]. Disponible en: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf [Consulta: 2011, 21 de junio].

