

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRES DE FEBRERO**

**Programa UNTREF Saludable**

**INFORME DE RESULTADOS**

**Febrero 2015**

## **RESUMEN**

### **Objetivos.**

Conocer la situación de salud y los hábitos saludables de la población estudiantil de la UNTREF. Específicamente se propone:

- (1.)** Describir la situación de salud respecto de los principales factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles-ECNT-;
- (2.)** Describir los hábitos de alimentación y conductas asociadas en el ámbito universitario;
- (3.)** Identificar motivación para el cambio de hábitos no saludables y percepción sobre el rol de universidad como factor posibilitador del cambio.

### **Metodología.**

Se ha encuestado a una muestra de 604 estudiantes (270 mujeres y 334 hombres, edad media: 26 años). La encuesta incluyó aspectos sobre hábitos de vida, para obtener información relacionada con pautas alimentarias, el consumo de alcohol y tabaquismo, así como sobre prácticas de actividad física.

### **Resultados.**

Entre los estudiantes de la UNTREF 29% presentan niveles bajos de actividad física; 5,5% consume a diario frutas y/o verduras; 40,4% usa sal siempre o casi siempre; 32,8% presentan exceso de peso; se observan prevalencias bajas en HTA, Colesterol, diabetes; 16,1% son consumidores actuales de tabaco; 12,6% realiza un consumo de alcohol regular de riesgo. Respecto a la opinión sobre la institución, 50% afirma que la prohibición de fumar en la universidad es total; 97,3% está de acuerdo con la propuesta de prohibir fumar en todos los ambientes cerrados de la institución; 60% presenta interés en recibir capacitación para mejorar la postura y en clases de alimentación saludable. Natación, gimnasia y baile son las actividades que motivarían a los estudiantes para realizar actividad física. Solo el 4,1% dice que no participaría de ninguna de las actividades propuestas.

**Conclusiones.**

Los indicadores del perfil de salud son satisfactorios. Será preciso incentivar mayor consumo de frutas y verduras, alimentación tendiente a controlar en exceso de peso y una importante reducción en el uso de sal. Un porcentaje alto de estudiantes practican actividad física de forma regular. Pero antes de ofertar actividades en este sentido, serán necesario tener presente que la principal causa de no realización es la falta de tiempo y no tanto barreras económicas. Es necesario incidir en el consumo de tabaco y alcohol para disminuir los niveles de riesgo y la aceptabilidad que estos consumos presentan entre los no-consumidores.

## CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	5
I. OBJETIVOS.....	6
II. ASPECTOS METODOLÓGICOS .....	7
III. RESULTADOS .....	8
III.1. Características socio-demográficas de la población .....	8
III.2. Perfil de salud general.....	11
III.3. Módulo Alimentación.....	22
III.4. Consumo de tabaco y exposición al humo de tabaco ajeno .....	36
III.5. Alcohol.....	42
III.6. Actividad Física .....	46
III.7. Controles de Salud .....	52
III.8. Acciones institucionales y percepción sobre UNTREF Saludable.....	55
IV. CONCLUSIONES .....	58
V. FASES DEL PROGRAMA UNTREF SALUDABLE Y SU IMPLEMENTACIÓN.....	63
VI. BIBLIOGRAFÍA .....	65
ANEXO DE TABLAS Y GRÁFICOS SECUNDARIOS .....	67
ÍNDICE DE CUADROS, GRÁFICOS Y TABLAS.....	75
ANEXO METODOLÓGICO.....	77
A.1. Instrumento .....	77
A.2. Proceso de recolección de datos .....	85
A.3. Muestra .....	85
A.4. Descripción del trabajo de campo.....	85
A.5. Edición y Procesamiento de datos.....	87
A.6. Cuestionario utilizado .....	88

## **INTRODUCCIÓN**

La Universidad Nacional de Tres de Febrero (UNTREF) crea en el año 2014 el Programa UNTREF Saludable destinado a mejorar los hábitos saludables de su comunidad universitaria. Entre las líneas de acción propuestas para implementar el Programa Universidad Saludable se encuentra la promoción de investigación orientada a impulsar estudios que permitan el desarrollo de estrategias educativas y comunitarias, así como reorientar programas que promuevan pautas saludables de vida (Ministerio de Salud de la Nación, 2012b).

El Programa UNTREF Saludable se desarrolló a partir de las experiencias realizadas por el Ministerio de Salud de la Nación (MSAL) y de otras universidades públicas que han aplicado políticas destinadas a generar espacios saludables con la participación de la comunidad universitaria.

Las universidades saludables son aquellas que realizan acciones sostenidas destinadas a promover la salud integral de la comunidad universitaria favoreciendo estilos de vida saludables e incorpora estratégicamente la promoción de la salud en las funciones de docencia, investigación y extensión universitaria (Ministerio de Salud de la Nación, 2012b).

Inspirados en la tradición de políticas integrales de promoción de la salud establecidas desde 1978 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y profundizadas a partir de la Carta de Ottawa de 1986, se ha impulsado a nivel internacional la participación activa de las instituciones de educación superior en esta materia. Estas políticas les asignan un rol clave como agentes sociales responsables, no solo en la educación, sino especialmente en la dinamización, la creación y la formación de espacios comunitarios basados en una cultura saludable.

En 1996 se realizó la Primera Conferencia Internacional de Universidades Promotoras de Salud. Con el auspicio de la OMS, se fijó como principal lineamiento "... crear un entorno de aprendizaje y una cultura organizacional que mejore las condiciones de salud, bienestar y sostenibilidad de su comunidad, y permita que las personas logren desarrollar su pleno potencial" (OMS, 1996).

A partir del documento de la OMS "Salud para todos en el Siglo XXI en la región Europea", se establece la necesidad de tomar en consideración como eje de las políticas de salud a los lugares donde las personas pasan gran parte de su vida, sea estudiando, trabajando, viviendo, etc. (Ministerio de Salud de la Nación, 2012b).

A nivel universitario las primeras experiencias se producen en Inglaterra, Universidad Central de Lancashire, posteriormente en 1997 se crea la Red de Universidades Europeas promotoras de salud.

En Latinoamérica, será la Organización Panamericana de la Salud quien impulse en 2007 la conformación de una Red Ibero-Americana de Universidades Promotoras de Salud (RIUPS). Aun así, desde el año 2003, se han realizado diversos encuentros de universidades, conformado espacios de intercambio para el fortalecimiento de experiencias y vínculos entre las instituciones participantes.

Mediante los lineamientos del Plan "Argentina Saludable", el Ministerio de Salud de la Nación Argentina ha sido el órgano responsable de apoyar a las universidades que se comprometen con la promoción de "la salud integral de la comunidad universitaria, actuando no solo sobre el entorno físico y social sino también sobre el propio proceso educativo y sobre la comunidad donde se inserta" (Ministerio de Salud de la Nación, 2012b).

## **I. OBJETIVOS**

La UNTREF está trabajando para implementar el "Programa Universidad Saludable", promovido por el Ministerio de Salud de la Nación, en el marco del Plan Argentina Saludable que cuenta con el apoyo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Este programa prevé acciones sostenidas a lo largo del tiempo, destinadas a promover la salud integral de la comunidad universitaria favoreciendo por lo tanto, estilos de vida saludables.

La actividad física regular, la sana alimentación, el no consumo de tabaco y alcohol deberían ser los pilares fundamentales para que las universidades se conviertan en espacios saludables, logrando formar de esta manera ciudadanos sanos y responsables.

Por lo tanto, una de las actividades básicas de este Programa es la realización de una Encuesta tendiente a conocer el estado de situación de la Universidad en el tema, y cuya primera etapa está constituida por una consulta a los estudiantes de la Universidad Nacional de Tres de Febrero.

La iniciativa se fija como objetivo general establecer un estado de la situación de salud y hábitos saludables de la población estudiantil de la UNTREF. Específicamente se propone:

- (1.)** Describir la situación de salud respecto a los principales factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles;
- (2.)** Describir los hábitos de alimentación y conductas asociadas en el ámbito universitario;
- 3.)** Identificar motivación para el cambio de hábitos no saludables y percepción sobre el rol de universidad como factor posibilitador del cambio.

## II. ASPECTOS METODOLÓGICOS

Entre el 23 de septiembre y el 10 de octubre, se llevó a cabo una **encuesta individual**, auto-administrada, a **644 estudiantes** que asisten a 6 sedes académicas de la UNTREF efectuada por alumnos pertenecientes a la Licenciatura en Estadística.

El instrumento se organizó en 4 ejes temáticos –conductas alimenticias, consumo de tabaco; uso de alcohol y realización de actividad física-, además de relevar los datos de perfil de la población. Fue desarrollado por Programa Universidad Saludable con el objeto de contar una herramienta que permita homogeneizar y comparar los resultados obtenidos en otras universidades. En el anexo se detalla la definición de cada una de las variables incluidas y de otros aspectos metodológicos relevantes.

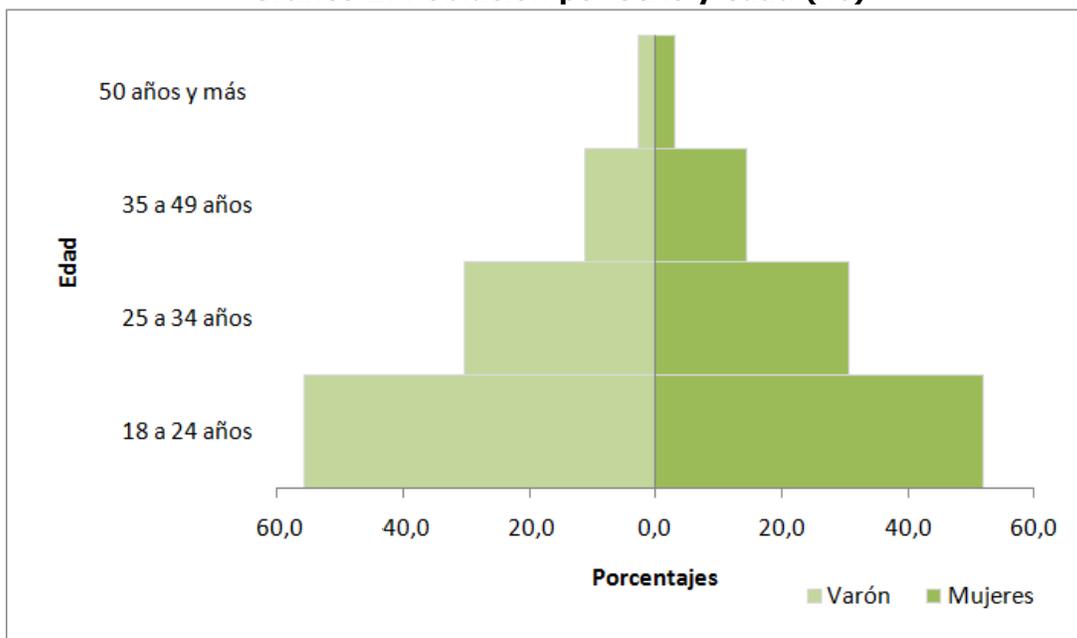
### III. RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados obtenidos en la Encuesta UNTREF Saludable (EUS-2014). En primer lugar se describen las características de la población encuestada, para luego introducir el análisis de cada módulo temático relevado: (I) hábitos de alimentación; (II) consumo de tabaco y exposición al humo del tabaco ajeno (III) consumo de alcohol; (IV) actividad física; y (V) aspectos institucionales vinculadas a la promoción de hábitos saludables.

#### III.1. Características socio-demográficas de la población

La población de estudiantes de la UNTREF se compone de un **44,7% mujeres**. El promedio de edad se coloca entre los 26 y 27 años, aunque las edades extremas van de los 18 años como hasta los 71 años. En esta población universitaria, la mayor proporción posee **entre 18 y 24 años de edad (54%)**, grupo en el que también se observan leves diferencias entre varones y mujeres: 51,9% para los primeros, 55,7% para las segundas (Ver en anexo cuadros 30 y 31). En términos de salud, esta distribución indica un perfil marcadamente joven lo que la hace una población propicia para acciones de prevención y promoción de hábitos saludables.

**Gráfico 1: Población por sexo y edad (%)**



Fuente: EUS 2014.

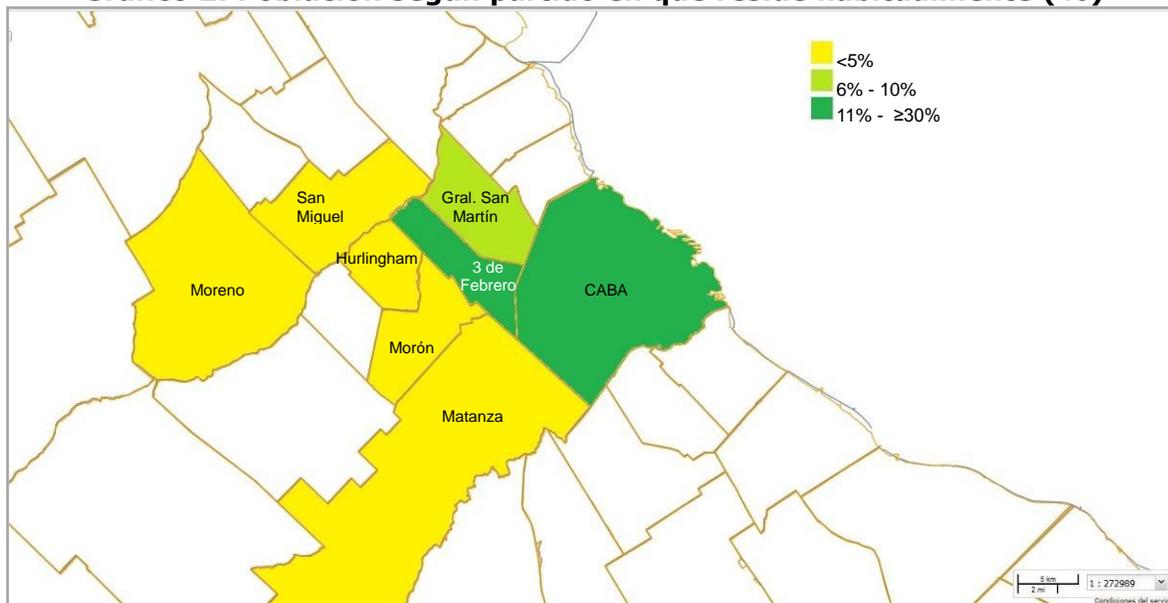
Como se puede observar en el cuadro 1, el partido de **3 de Febrero, seguido por la**

**Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA), son las áreas geográficas que aportan el 50,7%** de los estudiantes a la Universidad: 29% y 21,7% respectivamente. Mientras que el 23,7% proviene de alguno de los partidos próximos a 3 de Febrero.

<b>Cuadro 1. Lugar de residencia cuando cursa</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>
<b>Buenos Aires</b>	<b>374</b>	<b>62,0</b>
<b>24 Partidos de GBA</b>	<b>364</b>	<b>60,3</b>
3 de Febrero	175	29,0
General San Martín	41	6,8
Morón	28	4,6
Hurlingham	27	4,5
La Matanza	22	3,6
San Miguel	15	2,5
Moreno	10	1,7
Otros partidos del GBA	46	7,6
<b>Interior de Bs As</b>	<b>10</b>	<b>1,7</b>
<b>Ciudad de Buenos Aires</b>	<b>131</b>	<b>21,7</b>
Valor incorrecto	55	9,1
Ns/Nc	44	7,2

Fuente: EUS 2014.

**Gráfico 2: Población según partido en que reside habitualmente (%)**



Fuente: Elaboración propia a partir de EUS 2014, sobre cartografía provista por el Grupo de Trabajo Investigación, Tecnología y Desarrollo del Departamento de Sistema de Información Geográfica Provincial urBASig, dependiente de la Dirección Provincial de Ordenamiento Urbano y Territorial. Disponible en <http://sig.gobierno.gba.gov.ar/sig/urbasis/>

Si tomamos en consideración las actividades académicas, se observa que el **81,6% de los estudiantes participan de actividades académicas 3 o más veces a la semana**. Esto representa una oportunidad para toda acción preventiva y de promoción de la salud, ya que eleva sustancialmente la posibilidad de acceder al grueso de la población de nuestra universidad con intervenciones de corta duración.

<b>Cuadro 2. Veces por semana que va a la UNTREF</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>
<b>Entre 1 y 2 días</b>	111	18,4
<b>Entre 3 y 4 días</b>	363	60,1
<b>5 y más días</b>	130	21,5

Fuente: EUS 2014.

En síntesis...

- ▶ 44,7% mujeres, 56,3% hombres
- ▶ El promedio de edad se ubica entre los 26 y 27 años.
- ▶ 54% posee entre 18 y 24 años.
- ▶ 29% reside en 3 de Febrero y 21,7% en CABA.
- ▶ 81,6% asiste 3 o más veces a la semana a la UNTREF.

### III.2. Perfil de salud general

Como se ha señalado más arriba, uno de los objetivos de esta encuesta es conformar un diagnóstico sobre el perfil de salud. Para esto se han utilizado los principales indicadores de factores de riesgos asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) más prevalentes según las estadísticas oficiales (Ministerio de Salud de la Nación, 2009, 2013).

Las ECNT originan más del 60% de las muertes y discapacidades en el mundo, siendo la principal causa de muerte en Argentina (Ministerio de Salud de la Nación, 2009; OMS, 2014a). Las ECNT están asociadas a múltiples determinantes tanto sociales como biológicos, ecológicos. Según la Organización Mundial de la Salud un **factor de riesgo** es cualquier característica, exposición a elementos socio-ambientales y/o conducta de un individuo que tiende a aumentar la probabilidad de enfermedad o lesión (OMS, 2014b). Desde una perspectiva preventiva y de promoción de la salud, las acciones deben combinar la transformación del entorno para crear un medio-ambiente saludable, pero esencialmente induzcan a la adopción de conductas más saludables.

La OMS considera como principales Enfermedades Crónicas No transmisibles (ECNT): las enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, accidentes cerebro-vasculares), cáncer, enfermedades respiratorias crónicas (EPOC, Asma) y diabetes. Las citadas patologías comparten factores de riesgo en común, como el tabaquismo, la inactividad física y la alimentación inadecuada y son la principal causa de morbi-mortalidad en nuestro país (Ministerio de Salud de la Nación, 2011).



En la vida cotidiana de las personas, son los **estilos** o **modos de vida** (OMS, 2004) los que articulan pautas culturales, de género, de procedencia socio-económica y los propios de cada etapa del ciclo de vida, los que condicionarán las prácticas vinculadas a la alimentación, el consumo de tabaco y/o de alcohol en exceso, así como a la realización o no de actividad física (Moreno Sigüenza, 2004; Tafani & Chiesa, 2013).

Estas prácticas cotidianas, o su ausencia, en interacción con predisposiciones de orden biológico, junto a los modos en que se organiza el sistema sanitario, se consideran los principales condicionantes del estado de salud presente y futuro de la población (Lalonde, 1981). Identificar tendencias no saludables en una población en la que predominan los jóvenes es una oportunidad de mejora de la calidad de vida de la sociedad.

A continuación se exponen un conjunto de indicadores que permitirán obtener una “foto” sobre los factores de riesgo presentes en la población que estudia en la UNTREF. Como parámetro se incluyen además datos de la Segunda y Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizadas en 2009 (Ministerio de Salud de la Nación, 2011) y 2013 (Ministerio de Salud de la Nación, 2013) respectivamente<sup>1</sup>.

La Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR 2013) muestra un incremento significativo en los niveles de sedentarismo respecto a los relevamientos anteriores: mientras en el 2005 un 46% se declaraba sedentario, para el 2009 ascendía al 54,9% y a 55,1% en el 2013.

En primer lugar es pertinente destacar que **sólo un 29%** de los estudiantes de la UNTREF realiza un **nivel bajo de actividad física**. Es relevante en tanto las tendencias nacionales han sido hacia el sedentarismo. Mientras en el 2009, en la población general el 54,9% presentaba baja actividad física, en el 2013 se registró un leve incremento al 55,1%.

La fuerte diferencia entre los valores nacionales y la muestra de la UNTREF se explica por el componente “joven” dentro de esta última, al que debe sumarse la presencia de estudiantes de Artes de Circo, formación que en sí supone un elevado nivel de este tipo de actividad. Aun así, como se verá en el apartado correspondiente, esta última variable no es suficiente para explicar las pautas de conducta de todos los estudiantes.

Las diferencias por sexo coinciden con las tendencias epidemiológicas nacionales: son las mujeres en mayor medida que los varones quienes tienden a ser más sedentarias. En el 2009, para la población del Gran Buenos Aires, la **diferencia por sexo** alcanzaba casi a los 10 puntos porcentuales (44,1% de los varones frente a 53,6% no realizaban actividad física). En la EUS 2014 se observa una diferencia menor pero también **significativa**: el

---

<sup>1</sup> Al momento de elaboración de este informe los resultados desagregados por edad y sexo de la ENFR 2013 no se hayan disponibles. Las comparaciones se realizarán con las de ENFR 2009.

32,9% de las mujeres son sedentarias frente al 25,8% de los varones.

Como se mencionó más arriba, es la composición etaria de la muestra de la EUS 2014 la que explica las tendencias en actividad física. En el 2009 para el Gran Buenos Aires, se observa que entre los jóvenes de 18 a 24 años un 38,7% no realizaba actividad física. Porcentaje que descendía levemente entre los de 25 a 34 años (30,5%), para alcanzar al 45,4% de los de 35 a 49 años y los de 50 a 64 años. En el caso de los estudiantes de la UNTREF, los más jóvenes (18 a 24 años) no alcanzan al 25% de los casos, entre los de 25 a 34 años ascienden al 31,8% y al 34,8% entre los de 35 a 49 años. Es entre los de 50 años o más entre los que se presentan los niveles más alarmantes: 57,1% presentan niveles de baja actividad física.

Según la Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, un 4,8% de la población argentina **consumía diariamente frutas y/o verduras**. En el caso de la EUS 2014 el porcentaje asciende a **5,5%** sobre el total. Cabe aclarar que en el caso de la ENFR 2009 se indagó sobre la cantidad de porciones diarias, algo que no fue posible para la EUS 2014, para la cual se conocen la cantidad de días a la semana, pero no el número de porciones diarias (Tabla 1).

Al comparar por la variable sexo, se observa que entre los estudiantes de la UNTREF son las mujeres en mayor medida que los varones las que comen diariamente frutas y/o verduras: un 7,4% de de las primeras frente al 4,3% de los segundos (Tabla 2). Como puede observarse en la tabla 3, a mayor edad mayor es el porcentaje de personas que consumen frutas y/o verduras diariamente. Ambos patrones, por sexo y por edad, son coincidentes con lo registrado en la ENFR 2009 (Ministerio de Salud de la Nación, 2011).

**Un dato alarmante, si se compara con los hábitos de la población general, es respecto al uso de sal:** un 40,4% de los estudiantes de la UNTREF usa siempre o casi siempre sal, 15 puntos porcentuales por arriba de los datos de la ENFR 2009 y 23 puntos porcentuales respecto de los datos de 2013 (Tabla 1). Focalizando en los estudiantes de la UNTREF, este hábito se presenta sin diferencias entre varones y mujeres (Tabla 2), mientras que si se analiza por grupos de edad, se observa que a mayor edad mayor es el porcentaje de personas que agregan sal a sus comidas (Tabla 3). Sobre este punto, es necesario destacar que se trata de una tendencia contraria a la obtenida en la ENFR 2009, donde a menos edad más uso de sal se registra. Será necesario profundizar sobre este punto, ya que los niveles de consumo de sal son notoriamente elevados.

Aun así, se observa que mientras el **exceso de peso** (medido como Índice de Masa Corporal –IMC superior o igual a 25) en la población general supera el 50% (el 54% en el 2009 que ascendió a casi el 60% en el 20013) **entre los estudiantes de la UNTREF afecta al 32,8%**. Asimismo, estos porcentajes se pueden diferenciar entre quienes presentan sobrepeso 24,5% y el 8,3% que están afectados por la obesidad. A pesar de que ambos valores están muy por debajo de los que presenta la población general, no dejan de ser alarmantes (Tabla 1).

Introduciendo nuevamente la variable sexo, se observa que el exceso de peso, sea sobrepeso u obesidad, afecta más a la población estudiantil masculina. Este dato coincide con lo registrado por la ENFR 2009 (Ministerio de Salud de la Nación, 2011). En la EUS 2014, todos los porcentajes de varones doblan a los de las mujeres: un 42,2% de los varones presenta exceso de peso frente al 21,1% de las mujeres. Así, mientras el sobrepeso afecta a un 15,2% de las mujeres, en los varones asciende a un 32%. En el caso de las personas obesas, es el 10,2% de los varones los que se ven afectados frente al 5,9% de las mujeres (Tabla 2).

Asimismo, a mayor edad se observa que el exceso de peso afecta a un mayor porcentaje de personas (22,7% de quienes tienen entre 18 y 24 años; frente a un 76,5% de quienes tienen 50 y más). Por su parte, el porcentaje de estudiantes con sobrepeso se incrementa en los primeros tres grupos de edad: el 19,6% de quienes tienen 18 a 24 años al 27,2% de los de 25 a 34 años y once puntos porcentuales más en el grupo de 35 a 49 años (38,2%), para luego descender en el grupo de 50 a más años (23,5%). El porcentaje de personas obesas asciende notoriamente desde las personas de menos edad a las de más edad: 3,1%; 9,2%; 18,4% y 52,9% (Tabla 3). Un patrón similar, pero con porcentaje más elevados, se registró en la ENFR 2009.

Otro conjunto de indicadores de riesgo son detectados al hacer controles de baja complejidad como es la medición de la presión arterial, del nivel de glucemia y de colesterol en sangre. Entre quienes se han controlado la presión arterial en el último año (en referencia a la fecha de realización de la encuesta), un **3,8%** de los estudiantes afirma que posee **hipertensión arterial (HTA)**, un porcentaje significativamente inferior a la registrada en las ENFR (las que reportaban un 34,8% en el 2009 y un 34,1% en el 2013).

Para todos los estudiantes que en el último año se han controlado, son los varones quienes presentan más casos de HTA: 4,2% frente al 3,3% de las mujeres (Tabla 2). Mientras que

por grupos de edad, se observa un incremento progresivo del porcentaje de personas afectadas por la HTA a medida que avanza la edad, con un marcado incremento en la franja de 50 años o más respecto de las anteriores: asciende de 2,1% entre los de 18 a 24 años (cabe notar que para los residentes en el GBA, la ENFR 2009 registró para ese grupo un 11,8%), al 3,8% entre los de 25 a 34 años (20,6% según la ENFR 2009), luego a 5,3% entre quienes poseen 35 y 49 años (29,4% según la ENFR 2009) a un 29,4 % de los de 50 años y más (que para los datos oficiales al 2009 alcanzan al 46,3%, llegando al 63,6% de la población de 65 años y más) (Tabla 3).

En la UNTREF, de quienes se han controlado el nivel de glucemia, **el 2% señala que el “azúcar en sangre” es elevado**, frente al 9,6% (2009) y 9,8% (2013) de los casos registrados por las ENFR (Ministerio de Salud de la Nación, 2009, 2013).

Para este indicador, la diferencia entre varones y mujeres es leve, pero más elevada entre las estudiantes: 2,2% frente al 1,8% de los varones (Tabla 2). Esta diferencia que nuevamente es coincidente con los registrados a nivel nacional, solo que para porcentajes más elevados que en nuestra universidad (Ministerio de Salud de la Nación, 2011).

Al igual que en la HTA, de un grupo de edad a otro se ve incrementado el porcentaje de personas afectadas por glucemia elevada: 11,8% de quienes tienen 50 años o más, frente al 0,3% de los menores de 25 años (Tabla 3). Patrón coincidente con los datos nacionales en tanto a mayor edad mayor prevalencia de diabetes (Ministerio de Salud de la Nación, 2011). Sin embargo los datos de la ENFR 2009, los porcentajes son más elevados que los registrados por la EUS 2014. En la encuesta realizada por el MSAL en 2009, el 3,4% de la población entre 18 y 24 años presentaba glucemia elevada, seguido del 3,6% del grupo de edad de 25 a 34 años, ascendiendo al 7,5% entre los de 35 a 49 años, duplicando al 15% entre los de 50 a 64 años y llegando al 17,1% entre los de 65 años y más (Ministerio de Salud de la Nación, 2011).

Diferencias tan elevadas como las mencionadas también se observan respecto al nivel de colesterol, en este caso debidas a la baja proporción de población estudiantil en edades de riesgo para esta variable (esto es varones a partir de los 35 años y mujeres de más de 44 años): mientras la EUS 2014 registró que el **2,4% presenta niveles elevados de colesterol**, la ENFR 2009 informó que afectaba al 29,1% de la población argentina y la ENFR 2013 al 29,8%(Tabla 1).

Analizando el conjunto de la población de la UNTREF que se controló en el último año, es decir sin excluir por grupo de edad y sexo como en el dato anterior, el auto-reporte de colesterol elevado general es de 7,2% de los estudiantes y presenta una leve diferencia por sexo, donde el porcentaje de varones supera en 2,5 puntos al de las mujeres (Tabla 2). Según lo registrado en el 2009 por el MSAL para los residentes en el Gran Buenos Aires, en el grupo de edad de 18 a 24 años se observó una prevalencia de colesterol elevado de 17,3%, valor que en el grupo de 25 a 34 años desciende (15,8%) para luego volver a incrementarse de un grupo de edad a otro: 22,2% entre los de 35 a 49 años; 39,5% entre los de 50 a 64 años, alcanzando a 42,9% entre los de más de 64 años (Ministerio de Salud de la Nación, 2011). En el relevamiento de la UNTREF, nuevamente se observa que a mayor edad mayor será el porcentaje de personas que presenten colesterol elevado con un marcado incremento en las personas de 50 o más (Tabla 3).

Finalmente, es relevante señalar los hábitos respecto al consumo de Tabaco y Alcohol. Según se observa en la ENFR 2009 el 27,1% de la población era "**consumidor actual de tabaco**". En el momento de la encuesta, afirmó que consumía tabaco y que en su vida como fumador había alcanzado a 100 o más cigarrillos fumados, independientemente de la frecuencia. En el 2013 ese porcentaje se vio reducido a los 25,1%, en gran medida por las políticas de salud públicas implementadas por el MSAL, las provincias y los municipios. Entre los estudiantes de **la UNTREF se registró un 16,1%**, porcentaje que no presenta casi diferencias por sexo (cuando en los datos nacionales del 2009 se observa mayor consumo en varones) (Tabla 2). En cuanto a edad son leves diferencias por grupos, siendo los de menos edad los que menos declaran consumir. Solo resalta por sobre los demás el grupo de 25 a 34 años con un 23,4% (Tabla 3), coincidiendo con los datos estadísticos de la ENFR 2009.

Respecto al uso de **alcohol**, el **12,6%** de los estudiantes ha realizado un **consumo regular de riesgo de esta sustancia**. Este porcentaje es superior al informado por las ENFR 2009 y 2013. Como se verá en el siguiente párrafo, esto se explica por la elevada concentración de población entre 18 y 24 años de la EUS 2014, franja de edad con mayores prevalencias de consumo de alcohol y prácticas de riesgo.

Al distinguir por sexo, se presentan algunas diferencias entre los estudiantes que no coinciden con los pautas de género de los datos nacionales. Mientras en la EUS 2014 el 16,1% de las mujeres frente al 11,5% de los varones, en la ENFR 2009 los varones eran los que asumían en mayor proporción conductas de riesgo vinculadas con al alcohol. Al

distinguir por grupos de edad entre los estudiantes, se observa que el porcentaje de personas que hacen un consumo regular de riesgo decrece con la edad pero muy levemente de un grupo a otro. Esto sí coincide con los datos epidemiológicos oficiales: según los datos para el Gran Buenos Aires, la ENFR 2009 registró que el 14,7% de la población entre 18 y 24 años realizó un consumo de alcohol regular de riesgo, práctica que disminuye a menos del 10% entre los de 25 y 49 años para luego incrementarse nuevamente al 14,6% entre los de 50 a 64 años.

Tabla 1. Principales indicadores obtenidos en la EUS 2014 y ENFR 2009 y 2013(%)

Factores de riesgo	EUS 2014- UNTREF <sup>1</sup>	ENFR 2009 <sup>2</sup>	ENFR 2013 <sup>3</sup>
Porcentaje de personas que realizan baja actividad física	29%	54,9%	55,1%
Porcentaje de personas que comen diariamente frutas y/o verduras	5,5%	4,8%	-
Usa siempre/casi siempre sal después de la cocción o al sentarse a la mesa	40,4%	25,3%	17,3%
Porcentaje de personas con Exceso de peso (IMC $\geq 25$ )*	32,8%	54,4%	59,9%
Porcentaje de personas con Sobrepeso (IMC $\geq 25$ y $< 30$ )*	24,5%	35,4%	37,7%
Porcentaje de personas con Obesidad (IMC $\geq 30$ )*	8,3%	18,9%	20,8%
Prevalencia de Hipertensión Arterial Elevada	3,8%	34,8%	34,1%
Prevalencia de diabetes (glucemia elevada)	2,0%	9,6%	9,8%
Prevalencia de Colesterol Alto**	2,4%	29,1%	29,8%
Prevalencia de consumo de tabaco actual*	16,1%	27,1%	25,1%
Consumo de alcohol regular de riesgo	12,6%	10,7%	9,7%

<sup>1</sup> Fuente: EUS 2014.

<sup>2</sup> Fuente: ENFR 2009 (Ministerio de Salud de la Nación, 2011)

<sup>3</sup> Fuente: Datos provisorios de la ENFR 2013 (Ministerio de Salud de la Nación, 2013)

\* En el anexo se presenta la distribución de esta variable completa (Cuadros 32-36)

\*\* Solo a mujeres de 45 años o más y a varones de 35 o más que se han controlado el CA.

Tabla 2. Principales indicadores según sexo (%)

Factores de riesgo	Sexo		
	Mujeres	Varones	Total
Porcentaje de personas que realizan baja actividad física	32,9%	25,8%	29%
Porcentaje de personas que comen diariamente frutas y/o verduras	7,4%	4,3%	5,5%
Usa siempre/casi siempre sal después de la cocción o al sentarse a la mesa	40,7%	40,1%	40,4%
Porcentaje de personas con Exceso de peso (IMC $\geq 25$ )	21,1%	42,2%	32,8%
Porcentaje de personas con Sobrepeso (IMC $\geq 25$ y $< 30$ )	15,2%	32,0%	24,5%
Porcentaje de personas con Obesidad (IMC $\geq 30$ )*	5,9%	10,2%	8,3%
Prevalencia de Hipertensión Arterial Elevada	3,3%	4,2%	3,8%
Prevalencia de diabetes (glucemia elevada)	2,2%	1,8%	2,0%
Prevalencia de Colesterol Alto	6,0%	8,5%	7,2%
Prevalencia de consumo de tabaco actual*	16,3%	15,9%	16,1%
Consumo de alcohol regular de riesgo	16,1%	11,6%	12,6

Fuente: EUS 2014.

\* En el anexo se presenta la distribución de esta variable completa (Cuadros 32-36)

Tabla 3. Principales indicadores según grupos de edad en años (%)

Factores de riesgo	Edad en años					Ns/Nc	Total
	18 a 24 años	25 a 34 años	35 a 49 años	50 años o más			
Porcentaje de personas que realizan baja actividad física	24,5%	31,8%	34,8%	57,1%	-	29%	
Porcentaje de personas que comen diariamente frutas y/o verduras	4,9%	5,7%	6,8%	16,7%	0,0%	5,5%	
Usa siempre/casi siempre sal después de la cocción o al sentarse a la mesa	37,4%	44,0%	42,1%	52,9%	37,4%	40,4%	
Porcentaje de personas con Exceso de peso (IMC $\geq 25$ )	22,7%	36,4%	56,6%	76,5%	22,7%	32,8%	
Porcentaje de personas con Sobrepeso (IMC $\geq 25$ y $< 30$ )	19,6%	27,2%	38,2%	23,5%	19,6%	24,5%	
Porcentaje de personas con Obesidad (IMC $\geq 30$ )	3,1%	9,2%	18,4%	52,9%	3,1%	8,3%	
Prevalencia de Hipertensión Arterial Elevada	2,1%	3,8%	5,3%	29,4%	2,1%	3,8%	
Prevalencia de diabetes (glucemia elevada)	0,3%	2,7%	5,3%	11,8%	0,3%	2,0%	
Prevalencia de Colesterol Alto	3,7%	8,3%	10,0%	25,0%	-	7,2%	
Prevalencia de consumo de tabaco actual <sup>*</sup>	11,7%	23,4%	17,1%	17,6%	-	16,1%	
Consumo de alcohol regular de riesgo	14,1%	13,0%	12,2%	0,0%	-	12,6	

Fuente: EUS 2014.

<sup>\*</sup> En el anexo se presenta la distribución de esta variable completa (Cuadros 32-36)

Para resumir...

- ▶ 29% presentan niveles bajos de actividad física, muy por debajo de los valores presentes en las ENFR 2009 y 2013. Las diferencias por sexo en la EUS 2014 son marcadas: las mujeres realizan menos actividad física que los varones. A mayor edad menor actividad física. Ambas tendencias son similares a las registradas en las dos últimas ENFR.
- ▶ 5,5% consume a diario frutas y/o verduras, valor que supera lo registrado por la ENFR 2009. Las mujeres más que los varones consumen a diario frutas y/o verduras y a mayor edad de los estudiantes mayor proporción come a diario frutas y/o verduras.
- ▶ 40,4% usa sal siempre o casi siempre, un porcentaje elevado comparado con la población general en 2009 y 2013. Entre los estudiantes, no hay diferencia por sexo en este hábito, pero sí por grupos de edad: a mayor edad más personas agregan sal a las comidas, dato que debe ser profundizado dado que es un patrón no coincidente con las estadísticas nacionales.
- ▶ 32,8% de los estudiantes de la UNTREF presentan exceso de peso, compuesto por un 24,5% con sobrepeso y el 8,3% con obesidad. En la población general el exceso de peso es del 54% en el 2009 y de 60% en el 2013. En la UNTREF son los varones notoriamente más que las mujeres los afectados por el exceso de peso, sea por sobre peso o por obesidad. A mayor edad mayor proporción de personas excedidas en su peso. Tanto el patrón por sexo como por edad es coincidente con la ENFR 2009.
- ▶ 3,8% presenta hipertensión arterial elevada, mientras que los valores en población general superan los 30 puntos porcentuales. Los estudiantes presentan diferencias por sexo: lo varones más que las mujeres auto-reportan HTA. Entre los grupos de edad se relevó que a mayor edad existe mayor prevalencia con HTA, con un notorio incremento entre los de 50 años y más respecto de los demás grupos. Tanto el patrón por sexo como por edad es coincidente con la ENFR 2009.
- ▶ 2% de los estudiantes afirma tener niveles elevados de glucemia en sangre frente a porcentajes de casi el 10% en las dos ENFR. Según la EUS 2014 hay una leve diferencia entre varones y mujeres, mayor en estas últimas. Solo por edad se observan marcadas diferencias: a más edad, más prevalencia de glucemia elevada en sangre. Tanto el patrón

por sexo como por edad es coincidente con la ENFR 2009.

- ▶ 2,4% de los estudiantes en edades de riesgo presentan colesterol elevado contrastando con los valores de las ENFR que alcanzan casi al 30% en los mismos grupos de edad. En el conjunto de la población estudiantil el colesterol elevado afecta al 7,2% con mayor incidencia en los varones. Asimismo, tiende a incrementarse desde el grupo de menos edad al de mayor cantidad de años. Tanto el patrón por sexo como por edad es coincidente con la ENFR 2009.
- ▶ 16,1% de los estudiantes son consumidor actual de tabaco, valor 11 puntos menor que los datos del 2009 y casi diez menos que los registrados por la ENFR 2013. En la EUS 2014 no se relevan diferencias por sexo, cuando en los niveles nacionales se observa mayor tabaquismo en varones. Es destacable la coincidencia en la variable edad donde, igual que a nivel nacional, es el grupo de 25 a 34 años el que claramente supera a los demás grupos.
- ▶ 12,6% de los estudiantes realizan un consumo de alcohol regular de riesgo, más elevado que en los datos de la población general de las ENFR 2009 y 2013. Es preciso resaltar que las mujeres estudiantes de la UNTREF en mayor proporción que los varones presentan esta conducta de riesgo, dato opuesto al relevado por la ENFR 2009, y en mayor medida los estudiantes de menos edad que los de más edad, este último sí es un patrón coincidente con los datos nacionales.

### III.3. Módulo Alimentación

La alimentación es un componente de la vida cotidiana que condensa la satisfacción de necesidades biológicas a la vez que da cuenta de la complejidad de nuestra cultura. Esta práctica cotidiana, se ve condicionada por multiplicidad de factores que van desde aspectos económicos, pasando por los climáticos, culturales e individuales, como pueden ser el gusto o las emociones asociadas a un evento social organizado en torno a una comida.

Este evento complejo de la vida diaria tiene además una marcada relevancia para la salud de las personas. El acceso a una alimentación saludable es un derecho inalienable reconocido por diversos tratados internacionales, pero su cumplimiento se ve condicionado por diversos factores. Así, tanto la desnutrición como la malnutrición producen graves consecuencias para la salud. Una dieta saludable contempla una ingesta variada de alimentos, el control de las cantidades y el número de comidas y colaciones diarias (Lema & Longo, 2003).

En el 2004 se consolida lo que será la Estrategia Mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Allí se estableció que para personas mayores de 5 años de edad es recomendable (Lema & Longo, 2003; OPS/OMS, 2006):

- Consumir con moderación alimentos con gran contenido de energía, tratando de mantener un peso normal.
- Limitar el consumo de grasas saturadas, poli-insaturadas y mono-insaturadas y esforzarse para eliminar los isómeros *trans* del régimen alimentario individual e idealmente de los alimentos del país.
- Aumentar el consumo de una variedad de plantas, entre ellas frutas, verduras (consumir por día 2 frutas y 3 porciones de verduras de todo tipo y color preferentemente crudas), granos integrales, legumbres y una variedad de frutas secas.
- Limitar la ingesta de alimentos procesados con un gran contenido de azúcar, grasas y sal.

## Encuesta UNTREF Saludable 2014

- Distribuir los alimentos en 4 comidas principales y 2 colaciones.
- Moderar el tamaño de las porciones.
- Que un 50% de las raciones del almuerzo y de la cena sean verduras y como postre frutas.
- Consumir distintos tipos de carnes (rojas o blancas) no más de 5 veces por semana.

La alimentación no saludable está asociada a diversas ECNT como algunos tipos de cáncer, hipertensión arterial, elevado colesterol, diabetes y enfermedad coronaria (Ministerio de Salud de la Nación, 2011; OPS/OMS, 2006).

En esta materia, el plan Universidad Saludable tiene como objetivo general ***promover una mejora en los hábitos alimentarios de la población que asiste a la Universidad*** (Ministerio de Salud de la Nación, 2012b). En el marco de las acciones para impulsar una Universidad Saludable, la incidencia sobre las pautas alimenticias puede incluir desde información a los estudiantes hasta incentivar una oferta saludable en los puntos de venta de alimentos dentro o próximos a las sedes.

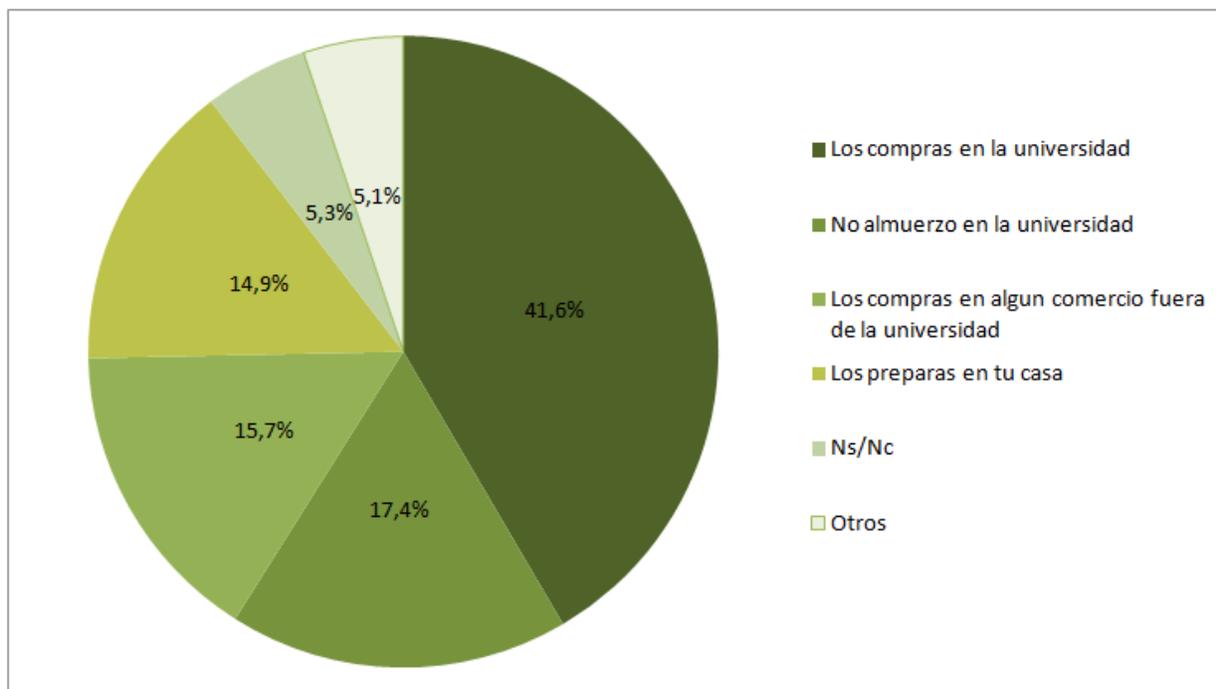
En esta línea, es destacable que un **27,8% de los estudiantes almuerza/cena en el comedor o en la cafetería de la universidad** y un 7,9% lo hace en otros lugares dentro de la universidad. Los jóvenes de 18 a 24 años (35,3%), seguidos de quienes tienen 50 años o más (29,4%) son los que en mayor proporción utilizan estos espacios para acceder a alimentos (Cuadro 3). Si se comparan estas prácticas por sexo (ver cuadro 37 en el anexo), se observa que son las mujeres más que los varones las que nunca están en la universidad en el horario del almuerzo (48,1% frente a 41,9% de los varones). Mientras que son **los varones los que utilizan el comedor o la cafetería más que las mujeres para comidas** (30,8% frente a un 24,1% de las mujeres).

<i>Cuadro 3. En el horario que estás en la universidad ¿dónde almorzás con mayor frecuencia?</i>	Total		Grupos de edad									
			18 a 24 años		25 a 34 años		35 a 49 años		50 años y más		Ns/Nc	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>326</b>	<b>100,0</b>	<b>184</b>	<b>100,0</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>	<b>1</b>	<b>100,0</b>
Nunca estoy en la universidad en el horario del almuerzo	270	44,8	124	38,0	98	53,3	39	51,3	8	47,1	1	100,0
En el comedor o en la cafetería	168	27,8	115	35,3	32	17,4	16	21,1	5	29,4	-	-
Estoy en ese horario pero nunca a casi nunca almuerzo o ceno	58	9,6	24	7,4	25	13,6	7	9,2	2	11,8	-	-
En otros lugares dentro de la universidad	48	7,9	36	11,0	8	4,3	4	5,3	0	-	-	-
Fuera de la universidad	43	7,1	23	7,1	14	7,6	6	7,9	0	-	-	-
Ns/Nc	17	2,8	4	1,2	7	3,8	4	5,3	2	11,8	-	-

Fuente: EUS 2014.

Cuando los estudiantes están en la universidad en el horario de almuerzo, el **41,6% compra los alimentos en los puntos de venta (comedor o cafetería) de la institución** y un 15,7% en algún comercio cercano (Gráfico 3 y cuadro 38 del anexo). Solo el 14,9% trae alimentos elaborados de su casa. Este dato es relevante para cualquier acción que busque incidir en la alimentación, ya que estudios internacionales han demostrado mejores resultados en las acciones preventivas que inciden sobre la oferta de alimentos (ofertar más unos productos que otros, o reducir la sal en la elaboración de los productos para la venta) frente a las campañas informativas a la población destinadas a que el consumidor cambie los hábitos (Cowburn & Stockley, 2005).

**Gráfico 3: Población según procedencia de los alimentos que habitualmente come en el horario en que está en la universidad (%)**



Fuente: EUS 2014.

Entre quienes han indicado que alguna vez comen en la universidad se les ha preguntado si se toman al menos 30 minutos para almorzar. Según afirman los estudiantes, un **30,3% sostiene que nunca puede hacerlo y un 33,1% señala que a veces lo logra**. Entre quienes nunca se toman este tiempo para almorzar sin hacer otra actividad son un 33,6% de las mujeres frente al 28% de los varones. La diferencia es aun más marcada entre quienes a veces se toman 30 minutos: un 39,7% de las mujeres y un 28,5% de los varones.

Al diferenciar por edad, se observa que la franja de 25 a 49 años es la que nunca se toma

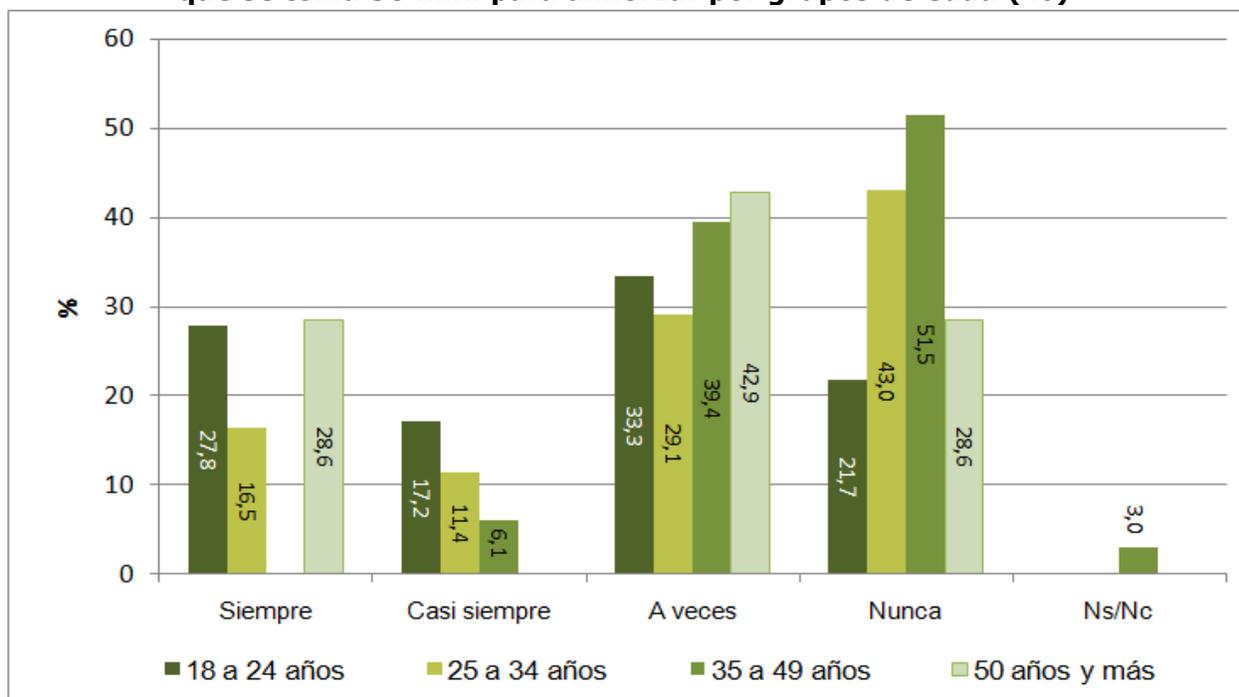
30 minutos de descanso para almorzar. Esto es razonable si se tiene en cuenta que se trata del grupo poblacional que con más probabilidad posee una elevada carga de responsabilidades familiares y laborales, además del estudio (Gráfico 4 y cuadro 39 en el anexo).

Cuadro 4. En el horario en que estás en la universidad ¿Con que frecuencia te tomas al menos 30 minutos para almorzar?	Total		Sexo			
			Mujeres		Varones	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>317</b>	<b>100,0</b>	<b>131</b>	<b>100,0</b>	<b>186</b>	<b>100,0</b>
<b>Siempre</b>	70	22,1	22	16,8	48	25,8
<b>Casi siempre</b>	45	14,2	12	9,2	33	17,7
<b>A veces</b>	105	33,1	52	39,7	53	28,5
<b>Nunca</b>	96	30,3	44	33,6	52	28,0
<b>Ns/Nc</b>	1	0,3	1	0,8	0	0,0

Fuente: EUS 2014.

Universo: Quienes alguna vez están en el horario de almuerzo en la universidad (excluye a quienes han indicado "nunca almuerzo en la universidad")

**Gráfico 4: Población que almuerza o cena en la universidad según la frecuencia con que se toma 30 min. para almorzar por grupos de edad (%)**



Fuente: EUS 2014.

La alimentación equilibrada no solo es un indicador de calidad de vida, sino también es un factor protector frente al desarrollo de enfermedades como obesidad, diabetes, enfermedades cardio y cerebrovasculares, hipertensión arterial, dislipemia, osteoporosis, así como algunos tipos de cáncer, anemia e infecciones.

En la tabla 4 que se presenta más abajo se expone el promedio de días a la semana en que se consume cada alimento, el porcentaje de personas que consumen 5 o más veces a la semana estos alimentos y quienes consumen 1 vez o menos a la semana (ver en anexo cuadro 40 a partir del cual se ha confeccionado).

De acuerdo a los parámetros fijados por la OMS, y más allá de la diversidad cultural y disponibilidad de estos productos en cada región, se evidenció que la ingesta frecuente de frutas y verduras es un elemento protector de la salud. Por ingesta frecuente se entiende 2 frutas y 3 porciones de verdura diarias de distinto tipo, todos los días de la semana (Ministerio de Salud de la Nación, 2011; OPS/OMS, 2006).

Entre los estudiantes encuestados casi un 35% afirma comer **fruta** 5 o más veces a la semana, mientras que un **18,4% afirma que los hace una vez a la semana o ninguna**. Un patrón similar se observa respecto a las **verduras**: un 32% sostiene que las consume a diario, mientras que el **14,9% una vez o menos a la semana**.

Es destacable que el **52,5% ingiere leche, yogurt y/o queso a diario**, pauta que coincide con lo indicado por las autoridades sanitarias (Lema & Longo, 2003). El consumo de galletitas de agua, salvado o dulces sin relleno, es una forma de incorporar alimentos ricos en fibra. De la población consultada, un 32,9% elige estos alimentos para el consumo diario, mientras que el 28,5% afirma que las consume una vez o menos a la semana.

Respecto al consumo de **carnes (pollo, vacuna, cerdo) el 38,4% come 5 o más veces a la semana, algo que supera la frecuencia recomendada**. Es necesario destacar que comer carne vacuna forma parte de la idiosincrasia local, por lo que es un hábito profundamente arraigado que estructura una parte importante de la sociabilidad. Si bien las carnes son una importante fuente de nutrientes, su consumo debe medirse ya que suelen contener, según la calidad y el tipo, grasas saturadas que tienden a incrementar la concentración de colesterol y la grasa en sangre (Lema & Longo, 2003).

Asimismo, el consumo de **pescado**, cuyas grasas insaturadas contribuyen a disminuir el colesterol y las grasas en sangre, son consumidos a diario por 0,5% de los encuestados,

resaltando que el **76% comen una vez a la semana o menos**. La accesibilidad a productos frescos y económicos puede ser un condicionante para lograr consumos más frecuentes de pescado.

En todos los casos, en la ingesta de las diversas carnes debe estar controlado el uso de sal con sodio para su cocción algo que, como se indicará más adelante, representa un factor de riesgo para la salud.

Otro conjunto de alimentos culturalmente relevantes para nuestra dieta y sobre los que es necesario un consumo medido son las pastas, el pan y pizzas. Si bien excluir estos alimentos de la alimentación semanal no es una garantía de peso normal, su consumo de modo excesivo sí derivará en sobrepeso. Son alimentos accesibles económicamente que aportan fibras e hidratos de carbono, entre otros nutrientes, pero en exceso producen desequilibrios alimenticios. Entre los encuestados un 7,3% afirma comer pastas casi a diario (**5 veces o más**), 3% pizzas y un **34,4% pan**.

Respecto a las bebidas, las infusiones sin azúcar o con edulcorante son elegidas por el 44,3% de los estudiantes para el consumo diario. Este tipo de bebidas son recomendadas frente a las **infusiones con azúcar (consumidas por el 50% de los estudiantes 5 veces o más a la semana)** y las **gaseosas o jugos envasados (25,2%)**, cuyo consumo frecuente se asocia al sobrepeso y a mayor prevalencia de diabetes mellitus tipo 2 (Ministerio de Salud de la Nación, 2012b).

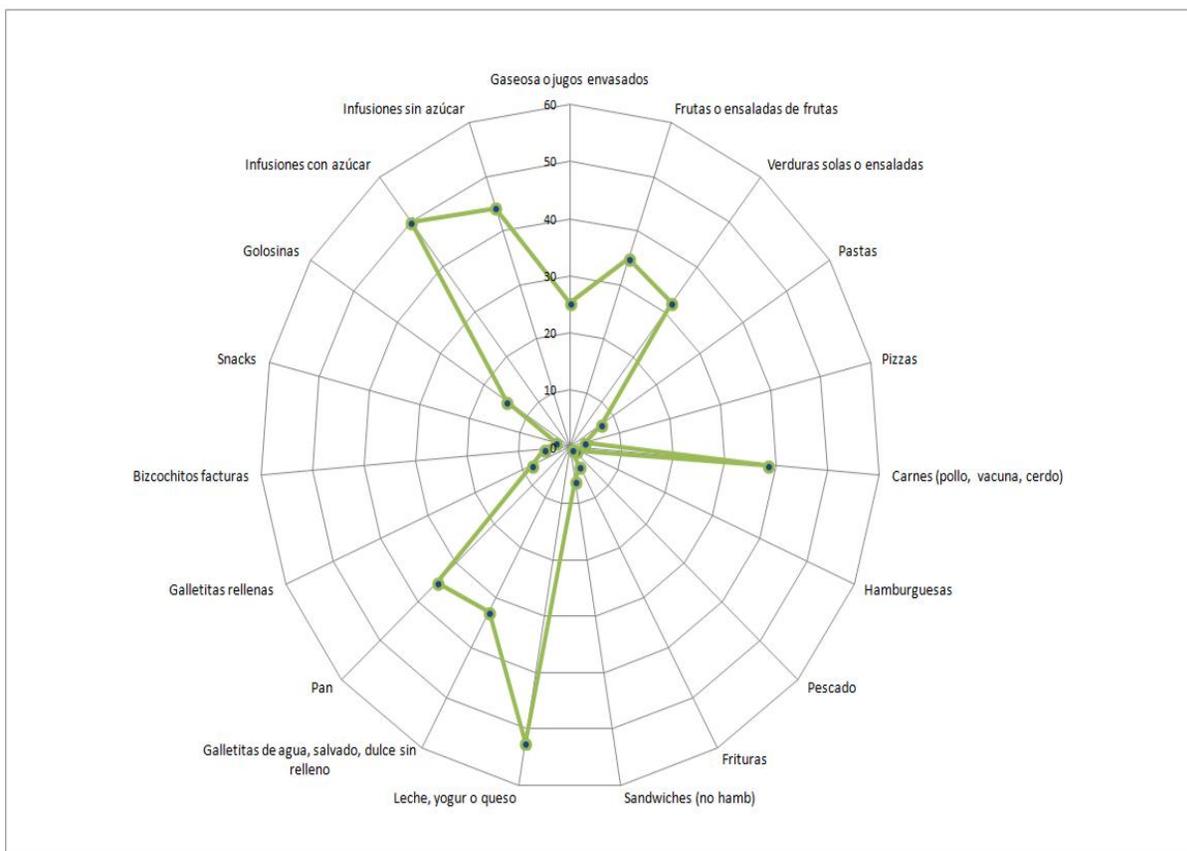
Dentro de los alimentos con mayor incidencia negativa en la salud se observa que el consumo diario es elevado en productos industrializados como galletitas rellenas (8% de los estudiantes las consumen 5 veces o más a la semana), golosinas (14,6%) y en menor medida planificados como bizcochos o facturas (5%). Un 2,8% consume snacks productos de copetín (snacks) a diario. Las frituras son mencionadas casi por un 4% como alimento diario, las hamburguesas por un 1,4%, y mientras que los sándwiches (en la mayoría de los casos elaborados de embutidos con elevada concentración de sodio y grasas) son elegidos por 6,1%. Estos alimentos, por su elevado aporte de grasas saturadas, sodio y azúcares, suelen ser económicos y de fácil acceso en kioscos y comedores universitarios, permitiendo una ingesta rápida. Entre quienes trabajan, estudian y/o poseen responsabilidades familiares, el escaso tiempo es un factor que condiciona negativamente la posibilidad de una alimentación equilibrada y sana.

**Tabla 4. Alimentos consumidos: promedio de días a la semana con que los consumen, porcentaje de personas que consumen 5 veces o más a la semana y 1 vez o menos (%)**

	Promedio a la semana que consume	Personas que consume 5 o más veces a la semana	Personas que consume 1 vez o menos a la semana
<b>Gaseosas o jugos envasados (con azúcar)</b>	2,9 días	25,2%	35,4%
<b>Frutas o ensaladas de frutas</b>	3,6 días	34,9%	18,4%
<b>Verduras solas o ensaladas (no papa ni batata)</b>	3,6 días	32,0%	14,9%
<b>Pastas</b>	2,5 días	7,3%	21,9%
<b>Pizzas</b>	1,5 días	3,0%	60,4%
<b>Carnes (pollo, vacuna, cerdo, etc.)</b>	3,8 días	38,4%	13,6%
<b>Hamburguesas</b>	0,9 días	1,4%	79,3%
<b>Pescado</b>	0,9 días	0,5%	76,0%
<b>Frituras (papas fritas, milanesas)</b>	4,1 días	3,8%	50,0%
<b>Sándwiches (excepto hamburguesas)</b>	1,8 días	6,1%	47,0%
<b>Leche, yogurt o queso.</b>	4,5 días	52,5%	12,1%
<b>Galletitas de agua, salvado o dulces (sin relleno)</b>	3,3 días	32,9%	28,5%
<b>Pan</b>	3,4 días	34,9%	24,8%
<b>Galletitas rellenas</b>	1,6 días	8,0%	57,3%
<b>Bizcochitos o facturas</b>	1,6 días	5,0%	55,6%
<b>Snacks (papas fritas, palitos, maní, etc.)</b>	1,2 días	2,8%	65,2%
<b>Golosinas (alfajores, chocolates, caramelos, etc.)</b>	2,3 días	14,6%	41,2%
<b>Infusiones (Té, café o mate) con azúcar</b>	4,0 días	50,0%	31,6%
<b>Infusiones (té, café o mate) sin azúcar, o edulcorante</b>	3,5 días	44,3%	40,1%

El gráfico 5 ilustra el perfil alimenticio de los estudiantes según los alimentos que consumen entre 5 y 7 veces a la semana. En más del 40% de los casos, este perfil combina carnes, lácteos y sus derivados, así como infusiones con y sin azúcar. Mientras que entre el 20 y el 40% consume con esta frecuencia tanto gaseosas o jugos envasados, como frutas y/o verduras, galletitas de salvado o dulces (sin relleno), y pan.

**Gráfico 5: Alimentos consumidos 5, 6 o 7 veces a la semana (%)**



Fuente: EUS 2014.

Dentro de la estrategia global del Plan Argentina Saludable, en el cual se enmarcan los programas orientados a las universidades, el acento de las acciones está en la promoción del consumo cotidiano de frutas y verduras. Esto se debe a que su consumo funciona como un factor "cardioprotector". Sin embargo, según los datos relevados por las autoridades sanitarias, su consumo en la población argentina ha ido disminuyendo en relación con los demás alimentos, principalmente entre las mujeres. Esto es un elemento de alarma ya que "la baja ingesta de frutas y verduras ocasiona el 19% de los cánceres del tubo digestivo, el 31% de la enfermedad coronaria y el 11% de la enfermedad cerebrovascular" (Ministerio de Salud de la Nación, 2012b, p. 19).

Es por esto que resulta relevante profundizar brevemente sobre los hábitos en torno a estos productos entre nuestros estudiantes. Si se analiza el hábito de consumo de frutas y/o verduras por sexo (tabla 5), se observa que si bien el promedio de días a la semana con que se comen es similar en varones y en mujeres, el porcentaje de personas que las consume 5 veces o más a la semana son en mayor proporción entre las mujeres.

**Tabla 5. Consumo de frutas y/o verduras: promedio de días a la semana y porcentaje de personas que consumen 5 días o más a la semana por sexo (%)**

Consumo de frutas y/o verduras	Sexo		Total
	Mujer	Varón	
<b>Promedio de días a la semana que consumo</b>	3,9	3,3	3,6
<b>Porcentaje de personas que consumen 5 o más días a la semana</b>	53,7	42,8	47,7

Respecto a la edad de los estudiantes (tabla 6), se observa que a más años más días a la semana se consumen frutas y/o verduras, sin superar significativamente el promedio de 4 veces a la semana. Aun así, el porcentaje de personas que comen 5 veces o más a la semana crece desde las franjas de menor edad hasta la de 35 a 49 años. Entre quienes poseen 50 años o más el porcentaje decrece 10 puntos.

**Tabla 6. Consumo de frutas y/o verduras: promedio de días a la semana y porcentaje de personas que consumen 5 días o más a la semana por grupos de edad (%)**

Consumo de frutas y/o verduras	Edad					Total
	17-24 años	25-34 años	35-49 años	50 años o +	Ns/Nc	
<b>Promedio de días a la semana que consumo</b>	3,42	3,60	4,05	4,38	1,50	3,6
<b>Porcentaje de personas que consumen 5 o más días a la semana</b>	46,0	46,7	57,9	47,1	-	47,7

Como se puede observar en la tabla 7, la mayor frecuencia promedio de consumo de estos productos se da entre quienes presentan un peso normal (en los términos del IMC utilizado). Tanto entre quienes registran bajo peso, o exceso, la frecuencia es menor. Este patrón se repiten en el porcentaje de personas que consumen frutas y/o verduras 5 veces o más a la semana: es menor el porcentaje entre quienes presentan bajo peso o con exceso. Casi el 50% de quienes tienen un peso normal alcanzan a estas frecuencias semanales. Según estos datos, comer frutas y/o verduras está vinculado más a un peso equilibrado que a un bajo peso.

**Tabla 7. Consumo de frutas y/o verduras: promedio de días a la semana y porcentaje de personas que consumen 5 días o más a la semana por índice de masa corporal (%)**

Consumo de frutas y/o verduras	IMC				Total
	Bajo peso	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad	
<b>Promedio de días a la semana que consumo</b>	3,56	3,68	3,45	3,16	3,6
<b>Porcentaje de personas que consumen 5 o más días a la semana</b>	46,2	49,5	47,3	38,0	47,7

El **agua** como nutriente elemental es un componente de la dieta que debe someterse a una especial atención. Por un lado, suele reemplazarse por otro tipo de bebidas que no tienen el mismo efecto nutritivo. El incremento exponencial de la oferta de productos industriales en forma de agua saborizada de modo artificial (con o sin azúcares), así como las bebidas

gaseosas (comunes, light u otros variedades) representan una fuente alarmante de azúcares innecesarias. Las bebidas azucaradas no solo poseen bajo nivel nutritivo sino que además incrementan los riesgos de diabetes y ocasionan enfermedades dentales y gástricas (Lema & Longo, 2003).

Según los datos obtenidos en la encuesta, el promedio de vasos diarios de agua por estudiante no alcanzan a cubrir los dos litros recomendados (asumiendo que 4 vasos son aproximadamente un litro). Se debe destacar que un **44,4% toma 1 litro o menos de agua al día**. Mientras que un 35,8% afirma que a diario toma entre 1 y 4 vasos de gaseosa, 27,3% de agua saborizada y en menor medida (11,5%) se menciona el consumo de gaseosas light (ver cuadros 41 y 42 en el anexo).

Como ilustra la tabla 8, en casi todos los tipos de bebidas los varones consumen un promedio de vasos diarios levemente superior a las mujeres. La única excepción es en aguas saborizada sin azúcar.

**Tabla 8. Promedio de vasos consumidos por día de distintos tipos de bebidas por sexo (vasos)**

Tipo de bebida	Sexo		Total
	Mujeres	Varones	
<b>Agua</b>	5,3 vasos/día	5,8 vasos/día	5,6 vasos/día
<b>Gaseosas</b>	0,93 vasos/día	1,2 vasos/día	1,1 vasos/día
<b>Agua saborizada sin azúcar</b>	1,05 vasos/día	0,93 vasos/día	1 vasos/día
<b>Gaseosa light</b>	0,32 vasos/día	0,47 vasos/día	Menos de un vaso diario

Otros de los hábitos sobre los que se ha indagado en la encuesta es sobre la conducta respecto al **uso de sal**.

En Argentina, el consumo promedio de sal por habitante es de 12gr. diarios cuando los valores recomendados por la OMS, basada en diversos estudios realizados en el mundo, requieren no superar los 5gr./día por persona (He & MacGregor, 2009; OPS/OMS, 2008). El hábito del uso de sal se ve afectado por las tradiciones en el modo de cocción de alimentos hasta la costumbre de agregar sal. Pero el 70% de la ingesta diaria se produce a través de los alimentos industrializados (Allemandi, Tiscornia, Clemente, Castronuovo, & Schoj, 2013).

La ENFR 2013 muestra una disminución del consumo de sal de la población respecto del 2005 (23,1% en 2005, 25,3% en el 2009, para descender al 17,3% en el 2013). Si bien estos resultados son alentadores en relación con el grado de concientización del uso de sal por parte de la población, no hay que olvidar que el 70% de la sal que se consume proviene de los alimentos procesados o industrializados. Motivo por cual el Ministerio de Salud de la

Nación y los de las provincias deberán monitorear la estricta aplicación de la Ley 26.905, en vigencia desde diciembre del 2014. Mediante esta norma se regulan los valores máximos de sal que deberán contener los grupos de alimentos durante el primer año de aplicación. Las políticas públicas de salud que limitan el contenido de sal son de especial importancia, teniendo en cuenta que el 37,1% de la población argentina sufre de hipertensión arterial, patología fuertemente asociada a la ingesta de sodio (Ministerio de Salud de la Nación, 2013).

Entre los estudiantes encuestados, ya se ha señalado más arriba, que **el 40,4% usa sal** siempre o casi siempre, siendo las mujeres más que los varones quienes las que siguen este hábito y las personas de más edad frente a los jóvenes (ver cuadros 34 y 35 en el anexo). Complementariamente se indagó acerca de otros modos de incorporación de sal a las comidas como pueden ser los aderezos, o bien por sustitución de productos que incorporan sabor, pero son de bajo o nulo contenido de sodio. Se observa que del total de población de estudiantes, un **26,5% usa frecuentemente aderezos**. Un 9,4% afirma que cuece los alimentos sin sal, el 4,1% hace uso de la sal denominada "light" y el 1,5% utiliza sal sin sodio.

<b>Cuadro 5. Conducta respecto a uso de sal y aderezos</b>	<b>Cantidad de marcas positivas</b>	
	<b>Abs.</b>	<b>%</b>
<b>Cocino sin sal</b>	57	9,4
<b>Uso frecuentemente aderezos</b>	160	26,5
<b>Uso habitualmente sal light</b>	25	4,1
<b>Uso sal sin sodio</b>	9	1,5

Fuente: EUS 2014.

Para finalizar este bloque se observa que al indagar sobre las percepciones respecto a frutas y verduras, un **5,8% afirma que no le gustan las frutas y un 12,4% las verduras**. Para toda política de promoción de hábitos saludables, la conformación del gusto en jóvenes adultos es un umbral para el cambio de conductas, ya que su conformación se produce en la niñez (Lema & Longo, 2003).

Otra situación se presenta en los casos que se perciben dificultades de acceso a los productos. Entre los estudiantes, un **36,6% sostiene que las frutas y verduras son muy caras** y un 10,8% afirma que no están fácilmente disponibles. Para contrarrestar estos factores que pueden estar obstaculizando la mayor presencia en la dieta diaria de las personas de frutas y verduras se pueden implementar acciones que reduzcan su precio y resulten de fácil acceso, al menos en los puntos de venta de la universidad.

Por último, encontramos que un **27,5% le cuesta trabajo cocinar verduras**, por lo que son viables acciones que transmitan de modo práctico recomendaciones en este sentido.

<b>Cuadro 6. Percepciones sobre el consumo frutas y/o verduras.</b>	<b>TOTAL</b>		<b>Cierta o Muy cierta</b>		<b>Poco o Nada Cierta</b>		<b>Ns/Nc</b>	
	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>
<b>No me gustan las frutas</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	35	5,8	564	93,4	5	0,8
<b>No me gustan las verduras</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	75	12,4	524	86,8	5	0,8
<b>Las frutas y las verduras son muy caras</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	221	36,6	374	61,9	9	1,5
<b>Las frutas y las verduras no están fácilmente disponibles</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	65	10,8	530	87,7	9	1,5
<b>Me cuesta trabajo cocinar verduras</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	166	27,5	428	70,9	10	1,7

Fuente: EUS 2014.

Para resumir:

- ▶ 27,8% de los estudiantes almuerza/cena en el comedor o en la cafetería de la universidad. Los varones y los estudiantes de 18 a 24 años son los que lo hacen en mayor proporción.
- ▶ 41,6% compra los alimentos del almuerzo en los puntos de venta (comedor o cafetería) de la institución.
- ▶ 30,3% de quienes alguna vez comen en la universidad afirma que nunca se toma 30 minutos para almorzar sin hacer otra actividad. Conducta más prevalente entre las mujeres y los estudiantes de 25 a 49 años.

Para destacar las personas en RIESGO por alimentación NO saludable:

- ▶ 3,0% come pizza 5 o más días a la semana.
- ▶ 1,9% come hamburguesas 5 o más días a la semana.
- ▶ 3,8% come frituras 5 o más días a la semana.
- ▶ 2,8% come snacks 5 o más días a la semana.
- ▶ 14,8% consume golosinas 5 o más días a la semana.
- ▶ 34,9% come pan 5 o más días a la semana.
- ▶ 76% come pescado 1 vez a la semana o menos.
- ▶ 44,4% bebe menos de un litro de agua diario.
- ▶ 40,4% agrega sal siempre o casi siempre.
- ▶ 26,5% utiliza aderezos en las comidas.

Hábitos sobre la ingesta de frutas y/o verduras:

- ▶ 18,4% come frutas una vez a la semana o menos.

- ▶ 14,9% come verdura una vez a la semana o menos.
- ▶ 3,6 días a la semana se consumen frutas y/o verduras. Las mujeres más que los varones comen 5 veces o más a la semana. Hasta los 49 años a medida que incrementa la edad lo hace la proporción de personas que comen frutas y/o verduras. A partir de los 50 años decrece. Asimismo, entre quienes presentaron un peso normal se observa la mayor proporción de consumo de frutas y/o verduras 5 veces a la semana o más.
- ▶ 5,8% no le gustan las frutas.
- ▶ 12,4% no le gustan verduras.

Según el Manual de Universidades Saludables (Ministerio de Salud de la Nación, 2012b) los objetivos específicos de esta iniciativa incluye:

- *Lograr que los alumnos, docentes y no docentes de la universidad tomen conciencia de los beneficios de la alimentación saludable y mejoren sus pautas alimentarias.*
- *Reducir el consumo de alimentos que presentan riesgos a la salud e incrementar el consumo de productos con efectos protectores.*
- *Disponer de agua potable.*
- *Promover ofertas de alimentos saludables e inocuos en los buffets y servicios de comidas en la universidad.*

**En la UNTREF además será necesario:**

- 1. Atender al uso excesivo de sal.**
- 2. Promover el consumo de frutas y verduras y de agua potable**
- 3. Facilitar la disposición de tiempo para realizar comidas sin otras ocupaciones.**

#### **III.4. Consumo de tabaco y exposición al humo de tabaco ajeno**

Tanto el consumo de tabaco como la exposición sistemática a su humo producen daños para la salud ya que se asocian al cáncer, la hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular y enfermedades respiratorias. Según las estadísticas mundiales para el año 2011, 5 millones de personas mueren a causa del consumo de tabaco y más de 600.000 casos por exposición al su humo (World Health Organization, 2011). En la Argentina en una encuesta realizada en año 2012, de la población mayor de 15 años, se registró que un 29,4% de los varones y el 15,6% de las mujeres eran fumadores actuales de tabaco. Esto es que el 22,1% del total (6,1 millones de adultos) fumaban tabaco (Ministerio de Salud de la Nación, 2012a).

En el año 2003, la Asamblea Mundial de Salud auspiciada por la OMS instauro los lineamientos de lo que será el primer tratado internacional de salud pública: Convenio Marco para el Control del Tabaco (FCTC, por las siglas en inglés de *Framework Convention on Tobacco Control*). Esta política, que entró en vigor en 2005, fue en respuesta a la epidemia global del tabaco y a las enfermedades asociadas a su consumo. Esta política articula acciones dirigidas a incidir en la demanda, en la oferta y en la exposición al humo del tabaco (OMS, 2003).

En la Argentina desde el año 2006 el Ministerio de Salud viene impulsando acciones para regular de la accesibilidad al tabaco; promover estilos de vida sin tabaco y de ambientes libres de humo; así como impulsar servicios e incentivos para lograr la cesación del tabaquismo (Ministerio de Salud de la Nación, 2006). En 2011 la promulgación de la Ley Nacional 26.687 de Control del Tabaco estipula que los establecimientos de salud y educación deben ser 100% libres de humo de tabaco (Congreso de la Nación Argentina, 2011). Cabe destacar que ya desde el año 2005 la UNTREF comenzó aplicar en forma progresiva un programa libre de humo.

Atendiendo a los datos epidemiológicos provistos por la Tercera ENFR del 2013, se observan importantes avances en materia de lucha contra la epidemia del tabaco. Los resultados del relevamiento muestran una fuerte disminución a la exposición del humo del tabaco (52% en el 2005 al 36,3% en el 2013). Asimismo, merece destacarse la disminución de la exposición al humo del tabaco en bares y restaurantes (47,2% en el 2009 al 23,5% en el 2013), como consecuencia de la aplicación de la legislación nacional y provincial en la materia. A pesar de estos buenos resultados, no debe olvidarse que un 25% de los trabajadores declaran que continúan expuestos al humo del tabaco en sus lugares de trabajo. Mientas que en relación

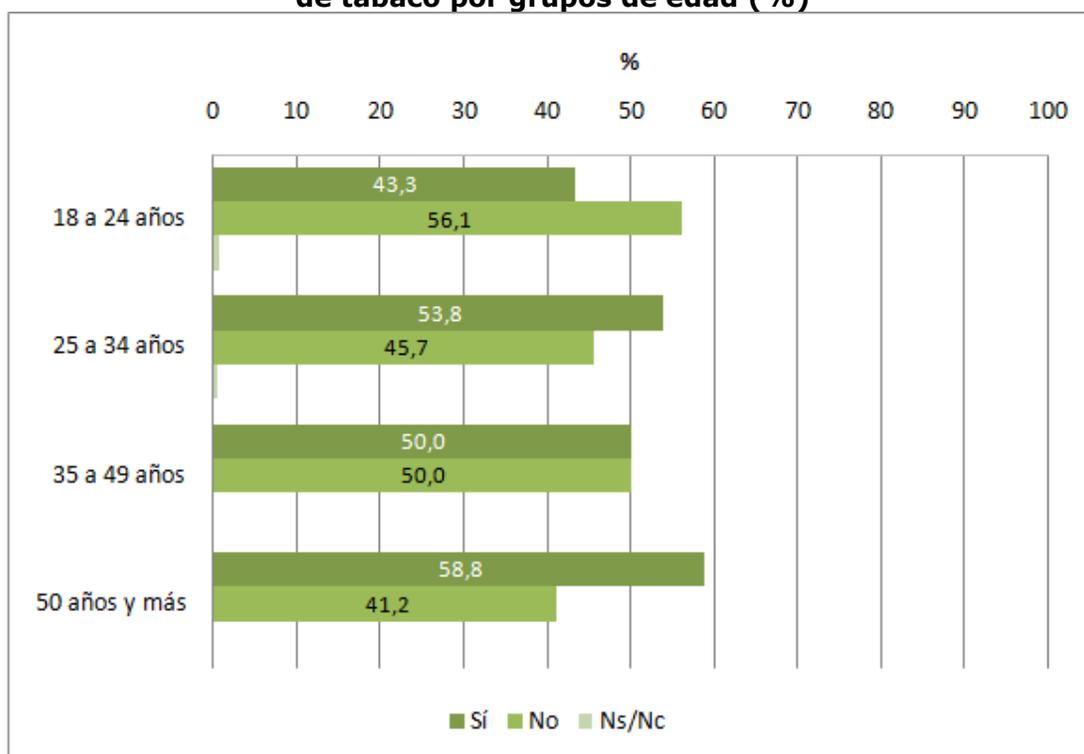
con el consumo de tabaco se observa una lenta disminución entre la ENFR 2005 respecto de la ENFR 2013: 29,7% en el 2005, 27,1% en el 2009, al 25,1% en el último relevamiento.

Según los resultados obtenidos en la EUS 2014, la **prevalencia de consumo vida**, esto es el porcentaje de estudiantes que alguna vez en la vida han consumido cigarrillos de tabaco sobre el total de personas consultadas, es del **47,8%**, siendo levemente superior en los varones. La edad promedio del primer consumo es a los 16 años, aunque la mayor proporción inició entre los 13 y los 15 años (Cuadro 43 del anexo). Si se analizan los datos por grupos de edad se observa que a medida que incrementan los años, mayor es la proporción de estudiantes que alguna vez fumó (Gráfico 6 y 44 del anexo).

Cuadro 7. Consumo de tabaco alguna vez en la vida según sexo	Total		Sexo			
			Mujeres		Varones	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>270</b>	<b>100,0</b>	<b>334</b>	<b>100,0</b>
<b>Sí</b>	289	47,8	125	46,3	164	49,1
<b>No</b>	312	51,7	144	53,3	168	50,3
<b>Ns/Nc</b>	3	0,5	1	0,4	2	0,6

Fuente: EUS 2014.

**Gráfico 6: Población según si alguna vez en la vida consumió cigarrillos de tabaco por grupos de edad (%)**



Fuente: EUS 2014.

Si se distingue según el tipo de consumidor se observa que un **16,1% de los estudiantes son fumadores actuales** y un 28,8% ex-fumadores. Vale señalar, que en la categoría “ninguna de las anteriores” se incluye personas que alguna vez en la vida han consumido cigarrillos, e incluso algunos fuman actualmente, pero la cantidad ha sido inferior a 100 cigarrillos totales. Nuevamente se observan pocas diferencias entre varones y mujeres, siendo la mayor prevalencia para estas últimas. Es relevante señalar que, según los datos de la ENFR 2009 para el Gran Buenos Aires, la prevalencia de fumadores actuales era superior entre los varones (33,2%) que entre las mujeres (23,8%).

<i>Cuadro 8. Tipo de consumidor de tabaco según sexo</i>	TOTAL		Sexo			
			Mujeres		Varones	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>270</b>	<b>100,0</b>	<b>334</b>	<b>100,0</b>
No fumadores	313	51,8	144	53,3	169	50,6
Fumadores actuales	97	16,1	44	16,3	53	15,9
Ex-fumadores	174	28,8	71	26,3	103	30,8
Ninguna de las anteriores	17	2,8	10	3,7	7	2,1
Ns/Nc	3	0,5	1	0,4	2	0,6

Fuente: EUS 2014.

Según los EUS 2014, al observar la distribución por edad, la franja de 25 a 34 años la que presenta mayores prevalencias en relación con los demás grupos. Algo similar se observa en los datos provistos por la ENFR 2009 para la población del Gran Buenos Aires, donde las mayores prevalencias se ubican entre los 25 a 34 y 35 a 49 años (32,8% en ambos casos).

<i>Cuadro 9. Tipo de consumidor de tabaco según edad</i>	TOTAL		Edad									
			18 a 24 años		25 a 34 años		35 a 49 años		50 años y más		Ns/Nc	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>326</b>	<b>100,0</b>	<b>184</b>	<b>100,0</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>	<b>1</b>	<b>100,0</b>
No fumadores	313	51,8	183	56,1	84	45,7	39	51,3	7	41,2	0	0,0
Fumadores actuales	97	16,1	38	11,7	43	23,4	13	17,1	3	17,6	0	0,0
Ex fumadores	174	28,8	92	28,2	54	29,3	22	28,9	6	35,3	0	0,0
Ninguna de las anteriores	17	2,8	11	3,4	2	1,1	2	2,6	1	5,9	1	100,0
Ns/Nc	3	0,5	2	0,6	1	0,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Fuente: EUS 2014.

Entre los **fumadores actuales**, esto es, quienes han consumido más de 100 cigarrillos en su vida y que afirman hacerlo actualmente, un **57,9% lo hace a diario y consumen entre 7 y 8 cigarrillos diarios**. Cabe destacar que un 26,7% fuma más de 10 cigarrillos a diario.

<b>Cuadro 10. Consumidores actuales de Tabaco según sexo</b>	Total		Sexo			
			Mujeres		Varones	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>	<b>42</b>	<b>100,0</b>	<b>53</b>	<b>100,0</b>
<b>Diario</b>	55	57,9	21	50,0	34	64,2
<b>Ocasional</b>	40	42,1	21	50,0	19	35,8

Fuente: EUS 2014.

Universo: Sólo fumadores actuales

Entre quienes afirman **consumir de forma ocasional**, que no lo hacen todos los días, se observa que un **51% lo hace 3 o menos a la semana** (ver Cuadro 45 en anexo). Esta pauta puede explicarse por el consumo asociado al ocio nocturno, momento en el que se producen los consumos "sociales" de tabaco. Entre los consumidores ocasionales, el 60,7% consume 3 o menos cigarrillos cada vez que lo hace.

Al indagar acerca de la disposición a **dejar de fumar** se observa que de los consumidores actuales, un **50,5% tiene pensado hacerlo** (ver cuadro 46 en el anexo) y de este grupo un 34,4% afirma que lo hará en los próximos 6 meses (ver cuadro 47 en el anexo). De este grupo, el **14,3% aceptaría ayuda profesional para hacerlo**.

<b>Cuadro 11. ¿Pedirías ayuda profesional?</b>	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>56</b>	<b>100,0</b>
<b>Sí</b>	8	14,3
<b>No</b>	32	57,1
<b>No sé</b>	13	23,2
<b>No contesta</b>	3	5,4

Fuente: EUS 2014.

Universo: Sólo aquellos que contestaron sí tienen pensado dejar de fumar

Entre quienes se han definido como **ex-fumadores**, quienes afirman actualmente no fumar, pero alguna vez en la vida lo han hecho, en promedio han dejado de fumar en los últimos 3 o 4 años. Aun así, cabe destacar que un **20,4% sostiene que lo ha abandonado durante el 2014**.

Otra de las preocupaciones relevantes de las políticas de reducción de tabaquismo apunta a reducir no solo el número de consumidores, sino también la cantidad de personas expuestas al humo de tabaco ajeno (fumadores pasivos). En este marco, se ha llevado adelante una profundización de las leyes que restringen los espacios públicos en los que se permita fumar. Más allá de las disparidades que puedan observarse en su implementación (Schoj, Allemandi, Ianovsky, Lago, & Alderete, 2012), ha sido una política de reducción del consumo pero centralmente de reducción de la exposición al tabaco por numerosos fumadores pasivos.

Entre nuestros estudiantes, un **21,7% vive en un hogar fumador**, dato que es para destacar ya que según los datos del año 2009 para el Gran Buenos Aires la proporción era de casi 3 de cada 10. Retomando a los estudiantes de la UNTREF, se observa que el 22,7% está expuesto en sus lugares de trabajo, algo que sorprende dado que la legislación actual prohíbe el consumo de tabaco en ámbitos laborales (Congreso de la Nación Argentina, 1972, 2011). Asimismo, un 17,4% está expuesto en su lugar de estudio, dato que resulta alarmante para nuestra institución.

<b>Cuadro 12. Lugares en lo se está expuesto al humo del tabaco</b>	Lugares							
	En tu casa		En tu trabajo		En tu lugar de estudio		Otros	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>
<b>Sí</b>	131	21,7	137	22,7	105	17,4	469	77,6
<b>No</b>	422	69,9	407	67,4	442	73,2	106	17,6
<b>Ns/Nc</b>	51	8,4	60	9,9	57	9,4	29	4,8

Fuente: EUS 2014.

Asimismo, se observa que **un 13% de los no fumadores son quienes están 4 días o más en ambientes cerrados en los que se fuma**, frente al 31,7% de los fumadores actuales y el 21% de los ex fumadores. Cabe señalar que el 40% de los no fumadores y un 33,6% de los ex fumadores están entre 1 y 3 días en esta situación. Según las estadísticas del MSAL al año 2009, en el Gran Buenos Aires un 39,4% de los no-fumadores estaban expuestos al humo del tabaco ajeno.

<b>Cuadro 13. De los siete días a la semana ¿cuántos días estás en ambientes cerrados donde se fuma?</b>	TOTAL	Tipo de fumador										
		No fumadores		Fumadores actuales		Ex fumadores		Ninguna de las anteriores		Ns/Nc		
		Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	
<b>TOTAL</b>	<b>435</b>	<b>100,0</b>	<b>193</b>	<b>100,0</b>	<b>82</b>	<b>100,0</b>	<b>143</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>2</b>	<b>100,0</b>
<b>Ninguno</b>	156	35,9	79	40,9	23	28,0	48	33,6	5	33,3	1	50,0
<b>Entre 1 y 3 días</b>	170	39,1	79	40,9	27	32,9	58	40,6	6	40,0	0	-
<b>4 días o más</b>	85	19,5	25	13,0	26	31,7	30	21,0	3	20,0	1	50,0
<b>Ns/Nc</b>	24	5,5	10	5,2	6	7,3	7	4,9	1	6,7	0	-

Fuente: EUS 2014.

En síntesis:

- ▶ 47,8% alguna vez en la vida consumió de tabaco.
- ▶ 16,1% son fumadores actuales.

Entre los fumadores actuales:

- ▶ 57,9% consume a diario entre 7 y 8 cigarrillos.
- ▶ Entre los consumidores ocasionales, el 51% lo hace 3 o menos a la semana.
- ▶ 50,5% tiene pensado dejar de fumar y de estos 14,3% aceptaría ayuda profesional para hacerlo.

Entre los ex-fumadores:

- ▶ 28,8% son ex-fumadores.
- ▶ 20,4% sostiene que lo ha abandonado durante el 2014.

Sobre las personas expuestas al humo de tabaco ajeno:

- ▶ 21,7% vive en un hogar fumador.
- ▶ 17,4% está expuesto al humo de tabaco ajeno en su lugar de estudio.
- ▶ 13% de los no fumadores son quienes están 4 días o más en ambientes cerrados en los que se fuma.

Según el Manual de Universidades Saludables (Ministerio de Salud de la Nación, 2012b) los objetivos específicos de esta iniciativa incluye:

- *Lograr que todos los ambientes cerrados sean 100% libres de humo de tabaco.*
- *Disminuir el consumo entre los fumadores.*
- *Aumentar el número de fumadores que quiere dejar de fumar*
- *Restringir el acceso y los incentivos al consumo de tabaco*

**En la UNTREF además será necesario:**

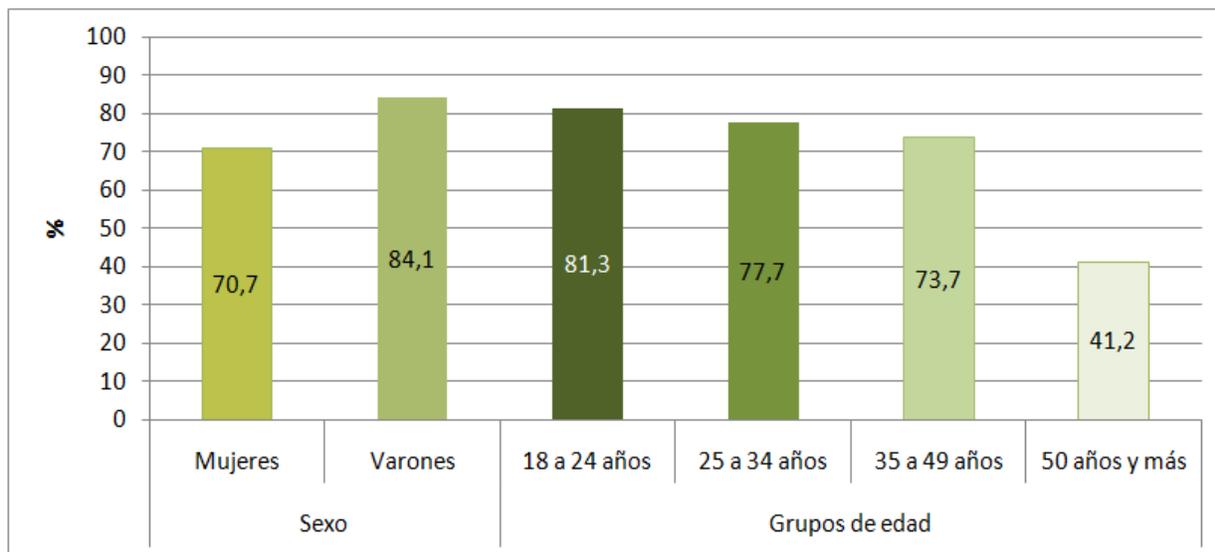
- 1. Facilitar espacios profesionales para quienes desean dejar de fumar.**
- 2. Dotar de herramientas a los estudiantes para ser capaces de incidir en los miembros fumadores de sus hogares.**
- 3. Profundizar los controles en áreas donde está prohibido el consumo de tabaco para garantizar el 100% de cumplimiento.**

### III.5. Alcohol

El consumo de alcohol es una parte tan relevante como compleja de las pautas alimenticias y festivas de la cultura occidental y cristiana. Para evaluar los riesgos derivados del uso de esta sustancia, como pasa con otras también psicoactivas, sería necesario analizar características propias de cada individuo –biológicas, psicológicas y sociales-, el contexto en el que usa la sustancia, así como la intensidad y frecuencia con la que la utiliza. Dada la necesidad de presentar datos sintéticos para este diagnóstico, se utilizarán los indicadores epidemiológicos más extendidos.

En primer lugar, se debe mencionar que entre los estudiantes de la UNTREF la **prevalencia de consumo de alcohol alguna vez en la vida** alcanza al **78,1%**, con una diferencia entre varones y mujeres de casi 14 puntos: 70,7% de las mujeres alguna vez en la vida consumió alcohol frente al 84,1% de los varones. La prevalencia de consumo por edad es superior en el grupo de edad de 18 a 24 años (81,3%), y va decreciendo con la edad (Gráfico 7 y cuadros 48 y 49 del anexo). La **edad promedio de inicio del consumo es de 17 años**, siendo de 18 en las mujeres y de 16 entre los varones.

**Gráfico 7: Población según prevalencia de consumo de alcohol alguna vez en la vida por grupos de edad y sexo (%)**



Fuente: EUS 2014.

El segundo indicador utilizado revela que el **72,2% han consumido alcohol en el último mes** (ver cuadro 50 en el anexo), el promedio de tragos consumidos en los últimos 30 días

ha sido de entre 6 y 7. Si se diferencia por sexo, las mujeres han tomado entre 7 y 8 tragos promedio mientras que los varones declaran haber consumido 6 en el mismo período.

A su vez del total de quienes han consumido en los últimos 30 días, el indicador relevante para este diagnóstico es el porcentaje de personas que han realizado un consumo regular de riesgo (*heavy drinking*). Esto es, porcentaje de personas que han consumido más de 1 trago promedio por día, si son mujeres, o más de 2 tragos en promedio por día, si son varones.

Como se ha analizado más arriba, el **12,6%** de los estudiantes ha realizado en los 30 días previos a la encuesta un **consumo regular de riesgo**. Al distinguir por sexo, hemos visto que se presentan algunas diferencias: 16,1% de las mujeres frente al 11,5% de los varones. Esto es, si bien el porcentaje de mujeres que consumió en los últimos 30 días es inferior al de varones, las consumidoras ingieren más cantidad de tragos promedio por ocasión de consumo que los varones (cuadro 14). Este dato contrasta con los datos relevados para el Gran Buenos Aires en la ENFR 2009, donde son los varones más que las mujeres los que siguen esta pauta de riesgo: el 15% frente al 7,3% de las mujeres.

Al distinguir por grupos de edad se observa que el consumo de alcohol regular de riesgo decrece con la edad pero muy levemente: mientras de los estudiantes con 18 a 24 años un 14,1% sigue este patrón de consumo, entre los de 25 a 34 años el porcentaje decrece a 13% y entre los de 35 a 39 años al 12,2%. Entre los mayores de 50 años no se han relevado casos con esta práctica. El patrón de distribución por edad en los datos para el Gran Buenos Aires, son similares: en el primer grupo de edad (18 a 24 años) alcanza al 14,7% de los que asumen pautas de riesgo al usar alcohol, entre los de 25 a 34 años desciende a 7,1% de los casos y entre los de 35 a 49 años a 7,6%. La diferencia se presenta en el grupo de 50 a 64 años, donde se registra que un 14,6% asume esta conducta (Ministerio de Salud de la Nación, 2011).

<i>Cuadro 14. Cantidad de tragos promedio por sexo</i>	Total		Sexo			
			Mujeres		Varones	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>435</b>	<b>100,0</b>	<b>161</b>	<b>100,0</b>	<b>249</b>	<b>101,6</b>
<b>1 Trago</b>	319	73,3	135	83,9	184	73,9
<b>2 Tragos</b>	60	13,8	20	12,4	40	16,1
<b>3 ó 4 Tragos</b>	29	6,7	4	2,5	25	10,0
<b>5 ó más</b>	6	1,4	2	1,2	4	1,6
<b>Sin datos</b>	21	4,8	-	-	-	-

Fuente: EUS 2014.

Universo: Sólo aquellos que contestaron que consumieron alcohol en los últimos 30 días

En línea con el análisis de la intensidad de consumo, recientemente se ha introducido el indicador **consumo episódico excesivo** (práctica denominada *binge drinking* o atracón). Esto es, el porcentaje de personas que han consumido 5 tragos o más en una oportunidad en los últimos 30 días. Con este dato se pretende reflejar las prácticas de consumo de quienes sin realizar un consumo regular o diario, en las ocasiones en las que consumen lo hacen ingiriendo grandes cantidades de alcohol en un período acotado de tiempo. Es una pauta de consumo fuertemente asociada a los consumos realizados en ámbitos de ocio nocturno (García López et al., 2013; Szmigin et al., 2008; Tutenges y Hesse, 2008). El riesgo de estas prácticas se presenta no solo en las consecuencias salud física, sino también en las consecuencias psicosociales de estas ingestas.

Entre los estudiantes, se observa que un **38,7% ha consumido de forma excesiva en una ocasión**, siendo los varones en gran medida más que las mujeres los que han incurrido en esta práctica de riesgo (49% versus 22,9% de las mujeres).

Cabe recordar que según los datos de la ENFR 2009 para el Gran Buenos Aires, el porcentaje de personas que declaró haber consumido de forma excesiva alcohol en una ocasión alcanzó en esa oportunidad al 7,8%, siendo marcada la diferencia entre varones (12,7%) y mujeres (2,8%). Las diferencias por edad también son para destacar, ya que entre los más jóvenes (18 a 24 años) el 15,5% asumía estas prácticas en el 2009, valor que desciende progresivamente hasta el 3,1% de la población entre 50 y 64 años (Ministerio de Salud de la Nación, 2011).

Cuadro 15. Máxima cantidad de tragos en una ocasión por sexo	TOTAL		Sexo			
			Mujeres		Varones	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>429</b>	<b>100,0</b>	<b>170</b>	<b>100,0</b>	<b>259</b>	<b>100,0</b>
<b>1 Trago</b>	43	10,0	25	14,7	18	6,9
<b>2 Tragos</b>	85	19,8	46	27,1	39	15,1
<b>3 ó 4 Tragos</b>	126	29,4	54	31,8	72	27,8
<b>5 ó más</b>	166	38,7	39	22,9	127	49,0
<b>Ns/Nc</b>	9	2,1	6	3,5	3	1,2

Fuente: EUS 2014.

Resumiendo:

- ▶ 78,1% prevalencia de consumo de alcohol alguna vez en la vida.
- ▶ 17 años es la edad promedio de inicio del consumo de alcohol en esta población.
- ▶ 72,2% han consumido alcohol en el último mes.
- ▶ 12,6% ha realizado un consumo regular de riesgo (*heavy drinking*), más entre las mujeres que entre los varones y en mayor proporción los estudiantes del grupo de edad 18 a 24 años.
- ▶ 38,7% ha consumido de forma excesiva en una ocasión (*binge drinking*), los varones en mayor medida que las mujeres y los más jóvenes (18 a 24 años) en mayor proporción que los estudiantes de más edad.

Según el Manual de Universidades Saludables (Ministerio de Salud de la Nación, 2012b) los objetivos específicos de esta iniciativa incluye:

- *Reducir la tolerancia social frente al consumo nocivo de alcohol.*
- *Elaborar y ejecutar intervenciones que posibiliten la efectiva sensibilización sobre los riesgos para la salud del consumo nocivo de bebidas alcohólicas y la detección precoz de trastornos asociados al consumo nocivo de alcohol.*
- *Detectar y derivar estudiantes con uso nocivo de alcohol a las Redes de Servicios de Atención para orientación y de ser necesario tratamiento.*
- *Lograr que los alumnos, docentes y no docentes adquieran una conducta responsable frente al uso de bebidas alcohólicas.*

**En la UNTREF además será necesario:**

- 1. Concientizar sobre los riesgos del consumo de alcohol y las consecuencias psico-sociales derivados del mismo.**
- 2. Promover la reflexión sobre los factores que “normalizan” el uso de alcohol en la vida cotidiana, especialmente en los contextos de ocio.**

### III.6. Actividad Física

La actividad física regular es un hábito que parece disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y de esta manera podría ser un factor clave en la mejoría de la longevidad y calidad de vida (Ministerio de Salud de la Nación, 2012c)

Según las recomendaciones vigentes para adultos (Haskell et al., 2007) indican que para promover y mantener la salud, es necesario realizar actividad física:

- Aeróbica de intensidad moderada por un mínimo de 30 minutos 5 días a la semana, continuos o de a 10 minutos; o
- Aeróbica de intensidad vigorosa por un mínimo de 20 minutos 3 días a la semana, continuos o de a 10 minutos; o combinación de ambas.

Adicionalmente cada adulto debería realizar actividades que permitan:

- Mantener o incrementar la fuerza y resistencia muscular por un mínimo de 2 días a la semana.

Entre los estudiantes de la UNTREF, se observa que el **73,8% realiza actividad física moderada, un 50,5% efectúa ejercicios más intensos que los anteriores y el 83,6% afirma que caminatas de 10 minutos o más.**

Entre quienes realizan ejercicio físico, sea moderada o intensa, son varones más que las mujeres quienes se involucran en estas actividades, principalmente en la actividades intensas. El hábito de caminar más de 10 minutos es parejo entre varones y mujeres.

<i>Cuadro 16. Realización de actividad física por sexo</i>	Sexo					
	Total		Mujer		Varón	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>Moderada</b>	446	73,8	195	72,2	251	75,1
<b>Intensa</b>	305	50,5	109	40,4	196	58,7
<b>Caminata de 10 min. mínimo</b>	505	83,6	226	83,7	279	83,5

Fuente: EUS 2014.

Al distinguir cada tipo de ejercitación por edad se observa que son los jóvenes los que tienen mayor presencia en todo tipo de actividad que los de más edad. Por ejemplo, entre quienes

afirman hacer actividad física moderada, el 76,4% de los más jóvenes (18 a 24 años) frente al 57,8% de quienes tienen entre 50 años y más. Esta pauta se repite de modo más claro entre quienes hacen actividad física intensa, donde el porcentaje de un grupo a otro se reduce más abruptamente que en el caso anterior: 59,8% del grupo de menos edad frente al 23,5% de los de más edad. El porcentaje de quienes tienen el hábito de caminar es más elevado en todos los grupos de edad, cuya distribución es similar a quienes realizan una actividad física moderada.

<b>Cuadro 17. Realización de actividad física por edad</b>	<b>Grupos de edad</b>											
	<b>Total</b>		<b>18 a 24 años</b>		<b>25 a 34 años</b>		<b>35 a 49 años</b>		<b>50 años y más</b>		<b>Ns/Nc</b>	
	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>
<b>Moderada</b>	446	73,8	249	76,4	130	70,7	56	73,7	10	58,8	1	100,0
<b>Intensa</b>	305	50,5	195	59,8	78	42,4	27	35,5	4	23,5	1	100,0
<b>Caminata de 10 min. mínimo</b>	505	83,6	276	84,7	155	84,2	61	80,3	12	70,6	1	100,0

Fuente: EUS 2014.

Al diferenciar cada una de estas tres prácticas por IMC, se observa que en todos los casos quienes presentan exceso de peso, sea sobrepeso u obesidad, son quienes tienden a realizar menos actividad física.

<b>Cuadro 18. Realización de actividad física por Categorías de IMC</b>	<b>Categorías del índice de Masa Corporal</b>									
	<b>Total</b>		<b>Bajo peso</b>		<b>Normal</b>		<b>Sobrepeso</b>		<b>Obesidad</b>	
	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>
<b>Moderada</b>	437	72,4	21	80,8	276	75,0	107	72,3	33	66,0
<b>Intensa</b>	299	49,5	13	50,0	201	54,6	73	49,3	12	24,0
<b>Caminata de 10 mín. mínimo</b>	494	81,8	24	92,3	304	82,6	130	87,8	36	72,0

Fuente: EUS 2014.

A partir de estos parámetros antes descriptos, se puede considerar que un adulto que no alcance este nivel de actividad física sería categorizado como **insuficientemente activo** en relación a un criterio de salud. Asimismo, **inactivo** es aquel que no realiza ningún tipo de actividad física. Por último una persona **sedentaria** es aquella persona que está sentada. En esta situación la actividad músculo esquelética es muy baja y uno se encontraría muy cerca de la inactividad física (Farinola, 2011 citado por Ministerio de Salud de la Nación, 2012c).

Según los datos de la EUS 2014 un **42,5% de los estudiantes pasa entre 3 y 6 horas sentado**. Si se distingue por sexo, se observa que un 29,6% de las mujeres pasa diariamente entre 1 y 2 horas sentada frente a un 25,1% de los varones. Asimismo, mientras un 9,6% de las mujeres dice estar más de 8 horas sentada, el 13,5% de los

varones lo está.

<i>Cuadro 19. Tiempo diario que está sentado según sexo</i>	Total		Sexo			
			Mujer		Varón	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>Total</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>270</b>	<b>100,0</b>	<b>334</b>	<b>100,0</b>
Menos de 1 hora	51	8,4	21	7,8	30	9,0
Entre 1 y 2 horas	164	27,2	80	29,6	84	25,1
Entre 3 y 4 horas	156	25,8	69	25,6	87	26,0
Entre 5 y 6 horas	101	16,7	47	17,4	54	16,2
Entre 7 y 8 horas	58	9,6	26	9,6	32	9,6
Más de 8 horas	71	11,8	26	9,6	45	13,5
Ns/Nc	3	0,5	1	0,4	2	0,6
No corresponde	0	-	0	0,0	0	0,0

Fuente: EUS 2014.

Al distinguir por edad se observa pocas diferencias de un grupo a otro. Un dato que se puede destacar es que un 31,3% de los jóvenes de 18 a 24 años sostienen que pasan entre 3 y 4 horas sentados, superior a los demás grupos de edad (17,9% de los de 25 a 34 años, el 22,4% de los de 35 a 49 años y el 23,5% de quienes tienen 50 años o más). Quienes pasan más de 8 horas sentados, muy posiblemente vinculado a las responsabilidades laborales y estudiantiles, son el grupo de 25 a 49 años.

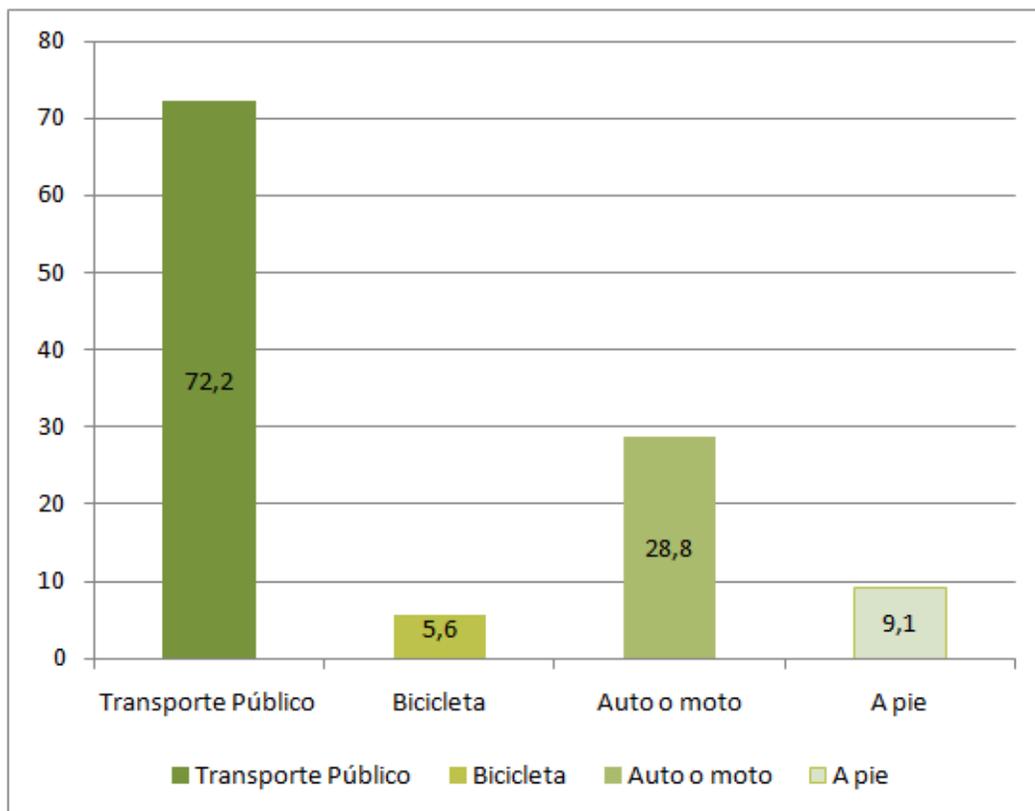
<i>Cuadro 20. Tiempo diario que está sentado según edad</i>	Total		Grupos de edad								Ns/Nc	
			18 a 24 años		25 a 34 años		35 a 49 años		50 años y más			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>Total</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>326</b>	<b>100,0</b>	<b>184</b>	<b>100,0</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>	<b>1</b>	<b>100,0</b>
Menos de 1 hora	51	8,4	20	6,1	20	10,9	8	10,5	3	17,6	-	-
Entre 1 y 2 horas	164	27,2	83	25,5	52	28,3	23	30,3	5	29,4	1	100,0
Entre 3 y 4 horas	156	25,8	102	31,3	33	17,9	17	22,4	4	23,5	-	-
Entre 5 y 6 horas	101	16,7	56	17,2	33	17,9	10	13,2	2	11,8	-	-
Entre 7 y 8 horas	58	9,6	33	10,1	17	9,2	6	7,9	2	11,8	-	-
Más de 8 horas	71	11,8	30	9,2	29	15,8	11	14,5	1	5,9	-	-
Ns/Nc	3	0,5	2	0,6	-	-	1	1,3	-	-	-	-
No corresponde	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Fuente: EUS 2014.

Para la movilidad cotidiana, principalmente para ir o volver a la universidad, el **72,2%** de los estudiantes lo hace a través del **transporte público** de pasajeros, como es el ferrocarril, el subterráneo o los colectivos. El 28,8% afirma utilizar el automóvil o moto. Solo el 9,1% se mueve a pie y el 5,6% en bicicleta. Es decir que la mayoría elige algún medio motorizado,

no realizando esfuerzo físico significativo en términos de salud en ese desplazamiento.

**Gráfico 8: Población según medio de transporte que utiliza para ir/volver de la universidad (%)**



Fuente: EUS 2014.

Para cerrar este módulo se observa que entre los factores que obstaculizan la realización de actividad física la falta de tiempo es la mencionada en la mayor cantidad de casos: **52,3%** de los estudiantes sostiene que es "probable o muy probable" que diga **"No tengo tiempo de hacer actividad física"**. En segundo lugar se menciona con un 30,8% de los casos no tener con quien realizar la actividad. Las frases "Me canso mucho haciendo actividad física", "No soy bueno para los deportes" y "no tengo recursos para pagar un gimnasio" son mencionadas cada una por casi 1 de cada 4 estudiantes. Solo un 17,2% declara que no le interesa, no le gusta o le aburre hacer actividad física.

<b>Cuadro 21. Motivación/Percepción respecto a la realización de actividad física</b>	<b>TOTAL</b>		<b>Probable o Muy probable</b>		<b>Poco o Nada Cierta</b>		<b>Ns/Nc</b>	
	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>
<b>No tengo tiempo de hacer actividad física</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	316	52,3	279	46,2	9	1,5
<b>No tengo con quién hacer actividad física</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	186	30,8	404	66,9	14	2,3
<b>Me canso mucho haciendo actividad física</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	148	24,5	442	73,2	14	2,3
<b>Me da miedo lesionarme</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	42	7,0	549	90,9	13	2,2
<b>No soy bueno para los deportes</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	146	24,2	445	73,7	13	2,2
<b>No tengo recursos para pagar un gimnasio</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	147	24,3	443	73,3	14	2,3
<b>No me interesa, no me gusta o me aburre hacer actividad física</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	104	17,2	486	80,5	14	2,3

Fuente: EUS 2014.

Para concluir:

- ▶ 73,8% realiza actividad física moderada
- ▶ 0,5% realiza actividad física intensa
- ▶ 83,6% camina de 10 minutos o más.
- ▶ 42,5% de los estudiantes pasa entre 3 y 6 horas sentado. Los varones son los que pasan más horas sentados que las mujeres.
- ▶ 72,2% se desplaza en transporte público.

Según el Manual de Universidades Saludables (Ministerio de Salud de la Nación, 2012b) los objetivos específicos de esta iniciativa incluye:

- *Promover ofertas accesibles y amigables de actividad física y deportes para los distintos grupos.*
- *Elaborar y ejecutar intervenciones que posibiliten cambios estructurales que sean sostenibles con el transcurso del tiempo para aumentar el porcentaje de población que realiza actividad física.*
- *Lograr que los alumnos, docentes y no docentes aumenten el nivel de actividad física.*

**En la UNTREF además será necesario:**

- 1. Proveer de una oferta atractiva de actividad física que facilite el acceso (económico y temporal) a los estudiantes.**
- 2. Informar sobre estrategias de baja complejidad (ejercicios breves y de bajo riesgo) que faciliten la realización de actividad física fuera de la Universidad, como ser el hogar.**
- 3. Estimular el uso de escaleras, de bicicletas y facilitar espacios para su estacionamiento.**
- 4. Impulsar actividades colectivas.**

### III.7. Controles de Salud

En este apartado se presentan los datos sobre los controles de salud realizados en el último año por los estudiantes, así como sobre las diversas patologías que presentan. Estas toman relevancia para tener en cuenta a la hora de ofertar programas de actividad física y deportiva. Asimismo, es necesario aclarar que no es posible comparar con los datos de las ENFR ya que en ese relevamiento se indagó sobre controles realizados en los últimos dos años.

Entre los estudiantes encuestados se observa que más de la mitad ha realizado algún control de salud en el último año: un **61,3%** afirma haber **controlado su presión arterial**, un **48,5% el colesterol**, el **49,7% la glucemia y el 80% el peso**. Es destacable que el **54,6% obtuvo el apto médico**, certificación exigida por instituciones deportivas para la realización de actividad física. Con excepción de los exámenes requeridos para este último certificado, en los demás, las mujeres en mayor medida que los varones han realizado los distintos controles. Las mujeres asisten en mayor medida que los varones, principalmente si se trata de población masculina económicamente activa, que no asisten o acceden por falta de tiempo y compromisos laborales) y femenina en edad reproductiva, que asisten por tener a su cargo niños y niñas que requieren atención lo cual las vincula más frecuentemente con el sistema de salud. Una acción preventiva relevante será promover y facilitar la realización de controles a la población estudiantil, especialmente la masculina.

<b>Cuadro 22. Controles realizados durante el último año por sexo</b>	<b>Total</b>		<b>Sexo</b>			
			<b>Mujer</b>		<b>Varón</b>	
	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>
<b>Presión arterial</b>	370	61,3	179	66,3	191	57,2
<b>Colesterol</b>	293	48,5	151	55,9	142	42,5
<b>Glucemia</b>	300	49,7	153	56,7	147	44,0
<b>Peso</b>	483	80,0	228	84,4	255	76,3
<b>Obtuvo el "apto para realizar actividad física"</b>	330	54,6	148	54,8	182	54,5

Fuente: EUS 2014.

Total de respuestas afirmativas

Si bien la realización de estos controles se ha incorporado como una rutina preventiva en toda atención médica, la población no siempre accede a servicios de salud o bien no asiste con la periodicidad suficiente para detectar de forma oportuna factores de riesgo. Además de la variable sexo, otra que afecta la frecuencia con que se asiste a controles de salud en la edad. Los datos relevados corroboran esa tendencia: los más jóvenes se controlan en menor

medida que las personas de más edad.

En la población consultada por la EUS 2014, se observa una tendencia errática en la obtención del certificado médico. Lo esperable sería una menor proporción a medida que avanza la edad, sin embargo alcanza casi al 60% de los de 18 a 24 años, luego desciende en el grupo siguiente (46,2%), para volver a incrementarse en el grupo de 35 a 49 (59,2%). Entre los mayores de 50 años desciende al 47,1%.

<b>Cuadro 23. Controles realizados durante el último año según edad</b>	Total		Grupos de edad							
			18 a 24 años		25 a 34 años		35 a 49 años		50 años y más	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>Presión arterial</b>	370	61,3	171	52,5	124	67,4	61	80,3	14	82,4
<b>Colesterol</b>	293	48,5	135	41,4	96	52,2	50	65,8	12	70,6
<b>Glucemia</b>	300	49,7	138	42,3	101	54,9	49	64,5	12	70,6
<b>Peso</b>	483	80,0	258	79,1	145	78,8	65	85,5	15	88,2
<b>Obtuvo el "apto para realizar actividad física"</b>	330	54,6	192	58,9	85	46,2	45	59,2	8	47,1

Fuente: EUS 2014.

Total de respuestas afirmativas

Los mencionados controles permiten detectar oportunamente diversas patologías. En la población consultada observamos que un **3,8% padece HTA**, siendo más prevalente entre los varones. El **5,3%** de los estudiantes afirma tener **colesterol alto**<sup>2</sup>, nuevamente en una mayor proporción de varones que de mujeres. El auto-reporte de **glucemia elevada**<sup>3</sup> o diabetes alcanzó al **2%** de los estudiantes, levemente superior entre las mujeres respecto a los varones. El **1,8%** de los estudiantes afirma tener **problemas cardiovasculares**: un 2,1% de los varones y el 1,5% de las mujeres. Al indagar sobre los **problemas respiratorios** se ha encontrado que casi el **8%** afirma padecer alguno, más prevalentes entre los varones (8,4%) que entre las mujeres (7,4%). Un dato que destaca, si se tiene en cuenta la edad promedio de esta población, es que casi el **40% refiere tener dolores de espalda**, señalado más por las mujeres que por los varones. Por su parte, el **6,1%** indica que posee **problemas de orden muscular que le impiden hacer actividad física**: el 6,7% de las mujeres frente al 5,7 de los varones (Gráfico 8).

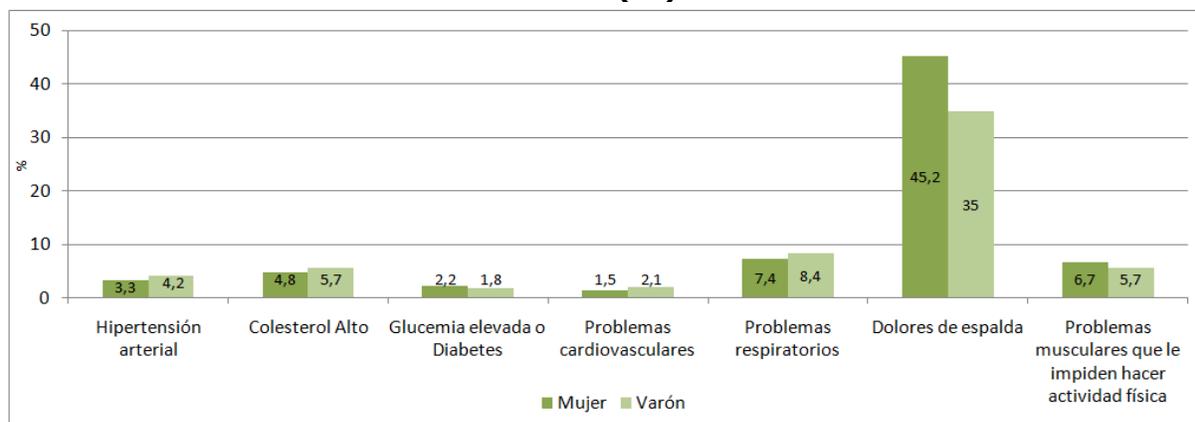
Al distinguir por grupos de edad, las mayores prevalencias de cada una de las patologías

<sup>2</sup> Nótese que este valor es inferior al reportado en el apartado "Perfil General de salud" de más arriba. Esto se debe a que en el presente apartado se informa el porcentaje de quienes afirman tener la patología sobre la población total, mientras que en el apartado anterior se calculó la prevalencia, esto es de quienes se habían controlado en el último año, la proporción que habían presentado valores elevados.

<sup>3</sup> Ídem

indagadas se presentan entre quienes tienen 50 años o más (Cuadro 52 del anexo).

**Gráfico 9: Población según controles de salud realizados en el último año por sexo (%)**



Fuente: EUS 2014.

Cuadro 24. Patologías preexistentes según edad	Total	Grupos de edad								
		18 a 24 años		25 a 34 años		35 a 49 años		50 años y más		
		Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	
Hipertensión arterial	23	3,8	7	2,1	7	3,8	4	5,3	5	29,4
Colesterol Alto	32	5,3	8	2,5	12	6,5	9	11,8	3	17,6
Glucemia elevada o Diabetes	12	2,0	1	0,3	5	2,7	4	5,3	2	11,8
Problemas cardiovasculares	11	1,8	6	1,8	3	1,6	-	-	2	11,8
Problemas respiratorios	48	7,9	23	7,1	18	9,8	5	6,6	2	11,8
Dolores de espalda	239	39,6	121	37,1	83	45,1	27	35,5	8	47,1
Problemas musculares que le impiden hacer actividad física	37	6,1	13	4,0	16	8,7	5	6,6	3	17,6

Fuente: EUS 2014.

Total de respuestas positivas

Resumiendo:

- ▶ 61,3% controlado su presión arterial y 3,8% reporta HTA.
- ▶ 48,5% controló el nivel colesterol y 5,3% obtuvo valores altos.
- ▶ 49,7% midió la glucemia y para el 2% fue elevada.
- ▶ 80% controla el peso.
- ▶ 54,6% obtuvo el apto médico en el último año.
- ▶ 1,8% señala tener problemas cardiovasculares.
- ▶ 8% informa de problemas respiratorios.
- ▶ 40% se queja de dolores de espalda.
- ▶ 6,1% afirma tener problemas de orden muscular que le impiden hacer actividad física.

### III.8. Acciones institucionales y percepción sobre UNTREF Saludable

Para finalizar este informe se presenta un conjunto de datos que están directamente relacionados con medidas institucionales que permitirán alcanzar la meta como Universidad Saludables. Se divide en dos partes: la primera focalizada en aspectos relativos uso de tabaco en la institución y la segunda sobre las acciones del programa UNTREF Saludable.

#### ► Respecto al uso de tabaco

Como se ha mencionado más arriba, ya desde el 2005 la UNTREF asumió el compromiso de convertirse en un espacio libre de humo. Esto supuso un conjunto de acciones que permitió alcanzar esta meta progresivamente. Aun así es necesario reconocer que la adicción al tabaco continúa afectando miembros de la institución y lleva a que se viole la norma vigente. Esto se ve reflejado por las percepciones de los estudiantes: cuando se les consulta sobre el cumplimiento de la prohibición en la universidad **solo el 50% afirma que éste es total.**

<i>Cuadro 25. Cumplimiento de la prohibición de dejar de fumar en la Universidad</i>	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>
<b>Totalmente</b>	302	50,0
<b>Casi en todos los lugares</b>	178	29,5
<b>Sólo en algunos lugares</b>	90	14,9
<b>No, en ningún lugar</b>	20	3,3
<b>Ns/Nc</b>	14	2,3

Fuente: EUS 2014.

Al indagar sobre los lugares donde no se cumple la prohibición de fumar en la Universidad, se mencionan espacios que son abiertos (como los patios 73,3%) y en las escaleras (33%). Si bien se busca promover la prohibición total principalmente en los entornos cerrados, el uso de tabaco en espacios comunes suele ser una modalidad de exposición al tabaco ajeno que no es para desmerecer.

Lo más alarmante es que un 3,8% afirma que se fuma en las oficinas, el 7,6% en los pasillos y en los baños, así como un 5,9% que sostiene que se fuma en la cafetería. El 1% ha señalado que se fuma en las aulas.

Cuadro 26. Se fuma a pesar de la prohibición	Lugares															
	Oficinas		Pasillos		Baños		Escaleras		Cafetería		Aulas		Pacios		Otros	
	Abs.	%														
<b>TOTAL</b>	<b>288</b>	<b>100,0</b>														
<b>Sí</b>	11	3,8	22	7,6	22	7,6	95	33,0	17	5,9	3	1,0	211	73,3	18	6,2
<b>No</b>	277	96,2	266	92,4	266	92,4	193	67,0	271	94,1	285	99,0	77	26,7	270	93,8

Fuente: EUS 2014.

Universo: Sólo aquellos que contestaron que la prohibición de dejar fumar no se cumple en ningún lugar, sólo en algunos lugares o en casi todos los lugares

### ► Respecto a las acciones UNTREF Saludable:

Entre las actividades consultadas, se observa que **más del 60% presenta interés en capacitación para mejorar la postura y en clases de alimentación saludable**. Un porcentaje levemente inferior mostró interés por clases de actividad física cotidiana.

Cuadro 27. Presenta interés en recibir dentro de la universidad...	Abs.	%
Capacitación para mejorar la postura	369	61,1
Clases de actividad física cotidiana	359	59,4
Clases sobre alimentación saludable	372	61,6
Ayuda para dejar de fumar*	32	10,2

Fuente: EUS 2014.

Total de respuestas positivas

\* Total de respuestas positivas del universo de fumadores actuales

Entre las iniciativas del Programa UNTREF Saludable, la que más apoyo presentó fue la **prohibición de fumar en todos los ambientes cerrados de la institución (97,3% aprueba esta medida)**, sin embargo solo el 38,6% aprobaría que se prohíba también en los espacios abiertos.

En segundo lugar, el **86,3% está de acuerdo con que la universidad proponga otras actividades físicas**. Relacionado con la anterior el 55% apoya que durante las pausas de clases haya actividad física programada. Seguidamente un casi el 45% acuerda con que los kioscos y buffet de la UNTREF vendan solo alimentos saludables.

Cuadro 28. Estás de acuerdo con que ...	Abs.	%
Se prohíba fumar en todos los ambientes cerrados de la UNTREF	588	97,3
La universidad proponga otras actividades físicas (clases de gimnasia, pilates, natación, clases de baile, etc.)	521	86,3
Durante las pausas de clases haya actividad física programada	332	55,0
Los kioscos y buffet de la UNTREF vendan solo alimentos saludables	271	44,9
Se prohíba fumar en los espacios abiertos de la UNTREF	233	38,6

Fuente: EUS 2014.

Total de respuestas positivas

Entre las actividades físicas y recreativas sugeridas por los alumnos la más mencionada ha sido la **Natación (39,7%)**, en segundo lugar la oferta de gimnasio (23,7%) y en tercer lugar baile (22,7%). Vale destacar que solo un 4,1% señaló que no participaría.

<b>Cuadro 29. Actividades sugeridas por los alumnos</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>
<b>1. Natación</b>	240	39,7
<b>2. Gimnasio</b>	143	23,7
<b>3. Baile</b>	137	22,7
<b>4. Pilates</b>	97	16,1
<b>5. Yoga</b>	25	4,1
<b>6. Todas</b>	30	5,0
<b>7. Otras</b>	105	17,4
<b>8. No participaría</b>	25	4,1

Fuente: EUS 2014.

*Total de respuestas positivas*

Para concluir:

- ▶ solo el 50% afirma que la prohibición de fumar en la universidad es total.
- ▶ 73,3% afirma que se fuma en patios (espacio abierto) y el 33% que en las escaleras.
- ▶ 60% presenta interés en capacitación para mejorar la postura y en clases de alimentación saludable.
- ▶ 97,3% está de acuerdo con la propuesta de prohibir fumar en todos los ambientes cerrados de la institución.
- ▶ Natación, gimnasio y baile son la actividades más mencionadas por los estudiantes
- ▶ 4,1% dice que no participaría de ninguna de las actividades propuestas.

## IV. CONCLUSIONES

### La muestra ha estado conformada por:

- ▶ 44,7% mujeres.
- ▶ El promedio de edad se ubica entre los 26 y 27 años.
- ▶ 54% posee entre 18 y 24 años.
- ▶ 29% reside en Tres de Febrero y 21,7% en CABA.
- ▶ De estos estudiantes, el 81,6% asiste 3 o más veces a la semana a la UNTREF.

### En relación a los indicadores básicos de salud se observa que:

- ▶ 29% presentan niveles bajos de actividad física, muy por debajo de los valores presentes en las ENFR 2009 y 2013. Las diferencias por sexo en la EUS 2014 son marcadas: las mujeres realizan menos actividad física que los varones. Y a mayor edad menos actividad física se realiza. Ambas tendencias similares a las registradas en las dos últimas ENFR.
- ▶ 5,5% consume a diario frutas y/o verduras, valor que supera lo registrado por la ENFR 2009. Las mujeres más que los varones consumen a diario frutas y/o verduras y a mayor edad de los estudiantes mayor proporción come a diario frutas y/o verduras.
- ▶ 40,4% usa sal siempre o casi siempre, un porcentaje elevado comparado con la población general en 2009 y 2013. Entre los estudiantes, no hay diferencia por sexo en este hábito, pero sí por grupos de edad: a mayor edad más personas agregan sal a las comidas, dato que debe ser profundizado dado que es un patrón no coincidente con las estadísticas nacionales.
- ▶ 32,8% de los estudiantes de la UNTREF presentan exceso de peso, compuesto por un 24,5% con sobrepeso y el 8,3% alcanzando a la obesidad. En la población general el exceso de peso es del 54% en el 2009 y de 60% en el 2013. En la UNTREF son los varones notoriamente más que las mujeres los afectados por el exceso de peso, sea por sobre peso o por obesidad. A mayor edad mayor proporción de personas excedidas en su peso. Tanto el patrón por sexo como por edad es coincidente con la ENFR 2009.
- ▶ 3,8% presenta hipertensión arterial elevada, mientras que los valores en población general superan los 30 puntos porcentuales. Los estudiantes presentan diferencias por sexo: lo varones más que las mujeres auto-reportan HTA. Entre los grupos de edad se

relevó que a mayor edad mayor personas con HTA, con un notorio incremento entre los de 50 años y más respecto de los demás grupos. Tanto el patrón por sexo como por edad es coincidente con la ENFR 2009.

- ▶ 2% de los estudiantes afirma tener niveles elevados de glucemia en sangre frente a porcentajes de casi el 10% en las dos ENFR. Según la EUS 2014 hay una leve diferencia entre varones y mujeres, mayor en estas últimas. Solo por edad se observan marcadas diferencias: a más edad, más prevalencia de glucemia elevada en sangre. Tanto el patrón por sexo como por edad es coincidente con la ENFR 2009.
- ▶ 2,4% de los estudiantes en edades de riesgo presentan colesterol elevado. Contrastando con los valores de las ENFR que alcanzan casi al 30% en los mismos grupos de edad. En el conjunto de la población estudiantil el colesterol elevado afecta al 7,2% y más a los varones. Asimismo, tiende a incrementarse desde el grupo de menos edad al de mayor cantidad de años. Tanto el patrón por sexo como por edad es coincidente con la ENFR 2009.
- ▶ 16,1% de los estudiantes son consumidores actuales de tabaco, valor 11 puntos menos que los datos del 2009 y casi diez menos que los registrados por la ENFR 2013. En la EUS 2014 no se relevan diferencias por sexo, cuando en los niveles nacionales se observa mayor tabaquismo en varones. Es destacable la coincidencia en la variable edad donde, igual que a nivel nacional, es el grupo de 25 a 34 años el que claramente supera a los demás grupos.
- ▶ 12,6% de los estudiantes realizan un consumo de alcohol regular de riesgo, más elevado que en los datos de población general de las ENFR 2009 y 2013. Es preciso resaltar que las mujeres estudiantes de la UNTREF en mayor proporción que los varones presentan esta conducta de riesgo, dato opuesto al relevado por la ENFR 2009, y en mayor medida los estudiantes de menos edad que los de más edad, este último sí es un patrón coincidente con los datos nacionales.

#### **Pautas alimentarias:**

- ▶ 27,8% de los estudiantes almuerza/cena en el comedor o en la cafetería de la universidad. Los varones y los estudiantes de 18 a 24 años son los que lo hacen en mayor proporción.
- ▶ 41,6% compra los alimentos del almuerzo en los puntos de venta (comedor o cafetería) de la institución.

- ▶ 30,3% de quienes alguna vez comen en la universidad afirma que nunca se toma 30 minutos para almorzar sin hacer otra actividad. Conducta más prevalente entre las mujeres y los estudiantes de 25 a 49 años.

Para destacar las personas en RIESGO por alimentación NO saludable:

- ▶ 3,0% come pizza 5 o más días a la semana.
- ▶ 1,9% come hamburguesas 5 o más días a la semana.
- ▶ 3,8% come frituras 5 o más días a la semana.
- ▶ 2,8% come snacks 5 o más días a la semana.
- ▶ 14,8% consume golosinas 5 o más días a la semana.
- ▶ 34,9% come pan 5 o más días a la semana.
- ▶ 76% come pescado 1 vez a la semana o menos.
- ▶ 44,4% bebe menos de un litro de agua diario.
- ▶ 40,4% agrega sal siempre o casi siempre.
- ▶ 26,5% utiliza aderezos en las comidas.

Hábitos sobre la ingesta de frutas y/o verduras:

- ▶ 18,4% come frutas una vez a la semana o menos.
- ▶ 14,9% come verdura una vez a la semana o menos.
- ▶ 3,6 días a la semana se consumen frutas y/o verduras. Las mujeres más que los varones comen 5 veces o más a la semana. Hasta los 49 años a medida que incrementa la edad lo hace la proporción de personas que comen frutas y/o verduras. A partir de los 50 años decrece. Asimismo, entre quienes presentaron un peso normal se observa la mayor proporción de consumo de frutas y/o verduras 5 veces a la semana o más.
- ▶ 5,8% no le gustan las frutas.
- ▶ 12,4% no le gustan verduras.

#### **Consumo de tabaco y exposición al humo de tabaco ajeno:**

- ▶ 47,8% alguna vez en la vida consumió de tabaco.
- ▶ 16,1% son fumadores actuales.

Entre los fumadores actuales:

- ▶ 57,9% consume a diario entre 7 y 8 cigarrillos.
- ▶ Entre los consumidores ocasionales, el 51% lo hace 3 o menos a la semana.
- ▶ 50,5% tiene pensado dejar de fumar y de estos 14,3% aceptaría ayuda profesional para hacerlo.

Entre los ex-fumadores:

- ▶ 28,8% son ex-fumadores.
- ▶ 20,4% sostiene que lo ha abandonado durante el 2014.

Sobre las personas expuestas al humo de tabaco ajeno:

- ▶ 21,7% vive en un hogar fumador.
- ▶ 17,4% está expuesto al humo de tabaco ajeno en su lugar de estudio.
- ▶ 13% de los no fumadores son quienes están 4 días o más en ambientes cerrados en los que se fuma.

#### **Consumo de alcohol:**

- ▶ 78,1% prevalencia de consumo de alcohol alguna vez en la vida.
- ▶ 17 años es la edad promedio de inicio del consumo de alcohol en esta población.
- ▶ 72,2% han consumido alcohol en el último mes.
- ▶ 12,6% ha realizado un consumo regular de riesgo (*heavy drinking*), más entre las mujeres que entre los varones y en mayor proporción los estudiantes del grupo de edad 18 a 24 años.
- ▶ 38,7% ha consumido de forma excesiva en una ocasión (*binge drinking*), los varones en mayor medida que las mujeres y los más jóvenes (18 a 24 años) en mayor proporción que los estudiantes de más edad.

#### **Actividad física y conductas sedentarias:**

- ▶ 73,8% realiza actividad física moderada
- ▶ 0,5% realiza actividad física intensa
- ▶ 83,6% camina de 10 minutos o más.
- ▶ 42,5% de los estudiantes pasa entre 3 y 6 horas sentado. Los varones son los que pasan más horas sentados que las mujeres.

- ▶ 72,2% se desplaza en transporte público.

### **Controles de salud y prevalencia de ENT**

- ▶ 61,3% controlado su presión arterial y 3,8% reporta HTA.
- ▶ 48,5% controló el nivel colesterol y 5,3% obtuvo valores altos.
- ▶ 49,7% midió la glucemia y para el 2% fue elevada.
- ▶ 80% controla el peso.
- ▶ 54,6% obtuvo el apto médico en el último año.
- ▶ 1,8% señala tener problemas cardiovasculares.
- ▶ 8% informa de problemas respiratorios.
- ▶ 40% se queja de dolores de espalda.
- ▶ 6,1% afirma tener problemas de orden muscular que le impiden hacer actividad física. solo el 50% afirma que la prohibición de fumar en la universidad es total.

### **Aspectos institucionales:**

- ▶ 73,3% afirma que se fuma en patios (espacio abierto) y el 33% que en las escaleras.
- ▶ 60% presenta interés en capacitación para mejorar la postura y en clases de alimentación saludable.
- ▶ 97,3% está de acuerdo con la propuesta de prohibir fumar en todos los ambientes cerrados de la institución.
- ▶ Natación, gimnasio y baile son la actividades más mencionadas por los estudiantes
- ▶ 4,1% dice que no participaría de ninguna de las actividades propuestas.

Los indicadores del perfil de salud son satisfactorios. Será preciso incentivar mayor consumo de frutas y verduras, alimentación tendiente a controlar en exceso de peso y una importante reducción en el uso de sal. Un porcentaje alto de estudiantes practican actividad física de forma regular. Pero antes de ofertar actividades en este sentido, serán necesario tener presente que la principal causa de no realización es la falta de tiempo y no tanto barreras económicas. Es necesario incidir en el consumo de tabaco y alcohol para disminuir los niveles de riesgo y la aceptabilidad que estos consumos presentan entre los no-consumidores.

## V. FASES DEL PROGRAMA UNTREF SALUDABLE Y SU IMPLEMENTACIÓN

El Programa UNTREF Saludable se basa en 4 ejes:

1. Universidad libre de humo de tabaco:

1.1. Línea de acción UNTREF Libre de Humo de Tabaco

*Metas:*

- 1.1.1. Proteger del humo del tabaco a toda la comunidad UNTREF.
- 1.1.2. Lograr que todos los ambientes cerrados sean 100% libres de humo de tabaco.
- 1.1.3. Disminuir el consumo entre los fumadores
- 1.1.4. Aumentar el número de fumadores que quieren dejar de fumar.
- 1.1.5. Restringir el acceso y los incentivos al consumo de tabaco.

2. Alimentación saludable

2.1. Línea de acción promoción de hábitos de alimentación saludable

*Metas:*

- 2.1.1. Promover una mejora de los hábitos alimentarios de la comunidad universitaria.
- 2.1.2. Reducir el consumo de alimentos que presentan riesgos para la salud e incrementar el consumo de productos con efectos protectores.
- 2.1.3. Disponer de agua potable.
- 2.1.4. Promover ofertas de alimentos saludables e inocuos en los buffets y servicios de comidas de la universidad.

3. Promoción de la actividad física

3.1. Línea de acción Promoción de la Actividad Física

*Metas:*

- 3.1.1. Promover una mejora de los hábitos de actividad física de la población que asiste a la UNTREF.
- 3.1.2. Elaborar y ejecutar intervenciones sostenibles en el tiempo para aumentar el porcentaje de la población que realiza actividad física.
- 3.1.3. Lograr que los estudiantes, docentes y no docentes aumenten el nivel de actividad física.

4. Promoción de conductas saludables frente al alcohol y drogas

4.1. Línea de acción promoción de conductas saludables frente al uso de bebidas alcohólicas

*Metas:*

- 4.1.1. Reducir la tolerancia social frente al consumo nocivo del alcohol.

## Encuesta UNTREF Saludable 2014

- 4.1.2. Elaborar y ejecutar programas de sensibilización sobre los riesgos del alcohol sobre la salud y la detección precoz de trastornos.
- 4.1.3. Detectar y derivar estudiantes con uso nocivo del alcohol a las redes de servicio
- 4.1.4. Lograr que los alumnos, docentes y no docentes adquieran una conducta responsable frente al uso de bebidas alcohólicas.

Requisitos para obtener la certificación como Universidad Saludable son

- Cumplir las normas de seguridad, higiene y cuidado del medio ambiente tanto en las instalaciones generales como en los servicios de alimentación.
- Contar con un espacio amigo de la lactancia.
- Realizar periódicamente acciones de promoción y prevención de la salud.

El programa se compone de 7 fases, de las cuales restan 4 para su completa implementación:



## VI. BIBLIOGRAFÍA

- Allemandi, L., Tiscornia, V., Clemente, A., Castronuovo, L., & Schoj, V. (2013). *Contenido de sodio en los alimentos procesados de argentina* (pp. 1–29). Buenos Aires: FIC Argentina.
- Congreso de la Nación Argentina. (1972). *Ley 19.587. Sobre higiene y seguridad en el trabajo*. Retrieved from <http://infoleg.gov.ar/>
- Congreso de la Nación Argentina. (2011). *Ley 26.687. Regulación de la publicidad, promoción y consumo de los productos elaborados con tabaco*. Retrieved from <http://infoleg.gov.ar/>
- Cowburn, G., & Stockley, L. (2005). Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 8(1), 21–28. doi:10.1079/PHN2005666
- García López, N., Sánchez Antelo, V., Valente, H., & Fonseca, E. P. (2013). Nightlife Empowerment and Well-being Implementation Project (NEWIP): primeros resultados del impacto de nuevas políticas de prevención en festivales europeos. In *XL Jornadas Nacionales Socidrogalcohol*. (p. 58). Murcia: Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías. Retrieved from <http://www.socidrogalcohol.org/index.php>
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. a., ... Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(116), 1423–1434. doi:10.1249/mss.0b013e3180616b27
- He, F. J., & MacGregor, G. a. (2009). A comprehensive review on salt and health and current experience of worldwide salt reduction programmes. *Journal of Human Hypertension*, 23(6), 363–84. doi:10.1038/jhh.2008.144
- Lalonde, M. (1981). *A new perspective on the health of Canadians. A working document* (p. 76). Ottawa: Minister of Supplu and Services Canada. doi:H31-1374
- Lema, S., & Longo, E. N. (2003). *Guías alimentarias para la población argentina* (1a ed., p. 56). Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.
- Ministerio de Salud de la Nación. (2006). Resolución 1124: Creacion del Programa Nacional de Control del Tabaco. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Retrieved from <http://infoleg.gov.ar/>
- Ministerio de Salud de la Nación. (2009). *Resolución 1083/2009: Estrategia Nacional para la Prevención y Control de Enfermedades no Transmisibles y el Plan Nacional Argentina Saludable*. (p. 28).
- Ministerio de Salud de la Nación. (2011). *Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades No Transmisibles* (1a ed., p. 246). Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Salud la Nación.
- Ministerio de Salud de la Nación. (2012a). *GYTS | Encuesta mundial de tabaquismo en adultos. Resumen ejecutivo*. (p. 2).
- Ministerio de Salud de la Nación. (2012b). *Manual de Universidades Saludables* (p. 52). Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Salud la Nación.
- Ministerio de Salud de la Nación. (2012c). *Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina* (p. 120). Ciudad Autónoma de Buenos Aires: MSA.

- Ministerio de Salud de la Nación. (2013). *3a Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2013* (p. 6). Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Salud la Nación.
- Moreno Sigüenza, Y. (2004). *Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana*. (p. 410). València: Servei de Publicacions Universitat de Valencia.
- OMS. (2003). *Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco*. OMS (1a ed., Vol. 77, p. 45). Ginebra: Organización Mundial de la Salud. doi:10.1590/S1135-57272003000400005
- OMS. (2004). *Resoluciones y Decisiones: Promoción de la salud y modos de vida sanos*. 57ª Asamblea Mundial de la Salud. (p. 3).
- OMS. (2014a). *ENT perfiles de países 2014: Argentina* (p. 1). Retrieved from <http://www.who.int/nmh/countries/es/>
- OMS. (2014b). Risk factors. *Topics*. Retrieved December 31, 2014, from [http://www.who.int/topics/risk\\_factors/es/](http://www.who.int/topics/risk_factors/es/)
- OPS/OMS. (2006). *Estrategia Mundial sobre Alimentación Saludable , Actividad Física y Salud (DPAS)* (p. 25). Washington, D.C: OMS/OPS.
- OPS/OMS. (2008). *Reducción del consumo de sal en la población* (1a ed., p. 78). Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Schoj, V., Allemandi, L., Ianovsky, O., Lago, M., & Alderete, M. (2012). Smoke-free environments: age, sex, and educational disparity in 25 Argentinean cities. *Cancer Causes & Control*, 23(10), 1607–14. doi:10.1007/s10552-012-0038-3
- Szmigin, I., Griffin, C., Mistral, W., Bengry-Howell, A., Weale, L., & Hackley, C. (2008). Re-framing “binge drinking” as calculated hedonism: empirical evidence from the UK. *The International Journal on Drug Policy*, 19(5), 359–66. doi:10.1016/j.drugpo.2007.08.009
- Tafari, R., & Chiesa, G. (2013). Factores de riesgo y determinantes de la salud. *Revista de Salud Pública*, XVII(4), 53–68. Retrieved from <http://www.revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/6855>
- Tutenges, S., & Hesse, M. (2008). Patterns of Binge Drinking at an International Nightlife Resort. *Alcohol and Alcoholism*, 43(5), 595 –599. doi:10.1093/alcalc/agn039
- World Health Organization. (2011). *Global status report on noncommunicable diseases 2010*. (p. 176). Retrieved from <http://www.cabdirect.org/abstracts/20113168808.html>

## ANEXO DE TABLAS Y GRÁFICOS SECUNDARIOS

### ► Módulo Características socio-demográficas

<i>Cuadro 30. Edad y sexo</i>	Total		Sexo			
			Mujeres		Varones	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>270</b>	<b>100,0</b>	<b>334</b>	<b>100,0</b>
18 a 24 años	326	54,0	140	51,9	186	55,7
25 a 34 años	184	30,4	83	30,7	101	30,2
35 a 49 años	76	12,6	39	14,4	37	11,1
50 años y más	17	2,8	8	3,0	9	2,7
Ns/Nc	1	0,2	0	0,0	1	0,3

Fuente: EUS 2014.

*Cuadro 31. Medidas de distribución de la edad en años por sexo*

	Sexo		
	Mujer	Varón	Total
Media	27,26	26,29	26,72
n	270	333	603
Desvío típico	8,825	8,282	8,536
Edad mínima	18	18	18
Edad máxima	62	71	71

Fuente: EUS 2014.

### ► Módulo Perfil de salud

<i>Cuadro 32. Nivel de actividad física según sexo</i>	Total		Sexo			
			Mujeres		Varones	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>514</b>	<b>100,0</b>	<b>231</b>	<b>100,0</b>	<b>283</b>	<b>100,0</b>
Bajo o leve	149	29,0	76	32,2	73	25,8
Moderado	88	17,1	45	19,5	43	15,2
Intenso	277	53,9	110	47,6	167	59,0

Fuente: EUS 2014.

<i>Cuadro 33. Nivel de actividad física según edad</i>	Total		Edad							
			18 a 24 años		25 a 34 años		35 a 49 años		50 años y más	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
	<b>514</b>	<b>100,0</b>	<b>277</b>	<b>100,0</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>	<b>66</b>	<b>100,0</b>	<b>14</b>	<b>100,0</b>
Bajo o leve	149	29,0	68	24,5	50	31,8	23	34,8	8	57,1
Moderado	88	17,1	45	16,2	27	17,2	15	22,7	1	7,1
Intenso	277	53,9	164	59,2	80	51,0	28	42,4	5	35,7

Fuente: EUS 2014.

<i>Cuadro 34. ¿Cuál es tu conducta respecto a la sal en las comidas? según sexo</i>	Total		Sexo					
			Mujeres		Varones		Sin datos	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>248</b>	<b>100,0</b>	<b>304</b>	<b>100,0</b>	<b>52</b>	<b>100,0</b>
Nunca agregó sal	104	17,2	44	17,7	60	19,7		0,0
Raras veces le agregó sal	215	35,6	93	37,5	122	40,1		0,0
Siempre o casi le agregó sal	244	40,4	101	40,7	122	40,1	21	40,4
Sin datos	41	6,8	10	4,0		0,0	31	59,6

Fuente: EUS 2014.

<i>Cuadro 35. ¿Cuál es tu conducta respecto a la sal en las comidas? según edad</i>	Total		Edad							
			18 a 24 años		25 a 34 años		35 a 49 años		50 años y más	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>326</b>	<b>100,0</b>	<b>184</b>	<b>100,0</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>
Nunca agregó sal	104	17,2	51	15,6	25	13,6	20	26,3	7	41,2
Raras veces le agregó sal	215	35,6	124	38,0	66	35,9	24	31,6	1	5,9
Siempre o casi le agregó sal	244	40,4	122	37,4	81	44,0	32	42,1	9	52,9
Sin datos	41	6,8	29	8,9	12	6,5		0,0		0,0

Fuente: EUS 2014.

<i>Cuadro 36. IMC</i>	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>
Bajo peso	26	4,3
Normal	368	60,9
Sobrepeso	148	24,5
Obesidad	50	8,3
No contestó su peso o su altura	12	2,0

Fuente: EUS 2014.

► **Módulo Alimentación**

<i>Cuadro 37. En el horario que estás en la universidad ¿dónde almorzás con mayor frecuencia?</i>	Total		Sexo			
			Mujer		Varón	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>270</b>	<b>100,0</b>	<b>334</b>	<b>100,0</b>
Nunca estoy en la universidad en el horario del almuerzo	270	44,8	130	48,1	140	41,9
En el comedor o en la cafetería	168	27,8	65	24,1	103	30,8
Estoy en ese horario pero nunca a casi nunca almuerzo o ceno	58	9,6	29	10,7	29	8,7
En otros lugares dentro de la universidad	48	7,9	24	8,9	24	7,2
Fuera de la universidad	43	7,1	13	4,8	30	9,0
Ns/Nc	17	2,8	9	3,3	8	2,4

Fuente: EUS 2014.

<i>Cuadro 38. Los alimentos que habitualmente almorzás en el horario en que estás en la universidad...</i>	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>
Los compras en la universidad	251	41,6
No almuerzo en la universidad	105	17,4
Los compras en algún comercio fuera de la universidad	95	15,7
Los preparas en tu casa	90	14,9
Ns/Nc	32	5,3
Otros	31	5,1

Fuente: EUS 2014.

<i>Cuadro 39. En el horario en que estás en la universidad ¿Con que frecuencia te tomas al menos 30 minutos para almorzar?</i>	Total		Grupos de edad							
			18 a 24 años		25 a 34 años		35 a 49 años		50 años y más	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>317</b>	<b>100,0</b>	<b>198</b>	<b>100,0</b>	<b>79</b>	<b>100,0</b>	<b>33</b>	<b>100,0</b>	<b>7</b>	<b>100,0</b>
Siempre	70	22,1	55	27,8	13	16,5	0	0,0	2	28,6
Casi siempre	45	14,2	34	17,2	9	11,4	2	6,1	0	0,0
A veces	105	33,1	66	33,3	23	29,1	13	39,4	3	42,9
Nunca	96	30,3	43	21,7	34	43,0	17	51,5	2	28,6
Ns/Nc	1	0,3	0	0,0	0	0,0	1	3,0	0	0,0

Fuente: EUS 2014

Universo: de quienes alguna vez están en el horario de almuerzo en la universidad (excluye a quienes han indicado "nunca almuerzo en la universidad")

Cuadro 40. Días de la semana que consume cada alimento	En una semana habitual, ¿cuántos días comes o bebés?																			
	Gaseosa o jugos envasados		Frutas o ensaladas de frutas		Verduras solas o ensaladas		Pastas		Pizzas		Carnes (pollo, vacuna, cerdo)		Hamburguesas		Pescado		Frituras		Sandwiches (no hamb)	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>
0 y 1 día	214	35,4	111	18,4	90	14,9	132	21,9	365	60,4	82	13,6	479	79,3	459	76,0	302	50,0	284	47,0
2, 3 y 4 días	216	35,8	266	44,0	310	51,3	414	68,5	203	33,6	279	46,2	103	17,1	125	20,7	264	43,7	267	44,3
5, 6 y 7 días	152	25,2	211	34,9	193	32,0	44	7,3	18	3,0	232	38,4	9	1,4	3	0,5	23	3,8	37	6,1
Ns/Nc	22	3,6	16	2,7	11	1,8	14	2,3	18	3,0	11	1,8	13	2,2	17	2,8	15	2,5	16	2,6

...cont.

Días de la semana	En una semana habitual, ¿cuántos días comes o bebés?																			
	Leche, yogur o queso		Galletitas de agua, salvado, dulce sin relleno		Pan		Galletitas rellenas		Bizcochitos facturas		Snacks		Golosinas		Infusiones con azúcar		Infusiones sin azúcar			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%		
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>
0 y 1 día	73	12,1	172	28,5	150	24,8	346	57,3	336	55,6	394	65,2	249	41,2	191	31,6	242	40,1		
2, 3 y 4 días	195	32,3	217	35,9	230	38,1	191	31,6	221	36,6	174	28,8	247	40,9	85	14,1	71	11,8		
5, 6 y 7 días	317	52,5	199	32,9	211	34,9	48	8,0	30	5,0	17	2,8	88	14,6	302	50,0	268	44,3		
Ns/Nc	19	3,1	16	2,7	13	2,2	19	3,1	17	2,8	19	3,2	20	3,3	26	4,3	23	3,8		

Fuente: EUS 2014.

<b>Cuadro 41. Vasos de agua que toma por día según sexo</b>	<b>Total</b>		<b>Sexo</b>			
			<b>Mujeres</b>		<b>Varones</b>	
	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>270</b>	<b>100,0</b>	<b>334</b>	<b>100,0</b>
<b>0 vasos</b>	29	4,8	14	5,2	15	4,5
<b>Entre 1 y 4 vasos</b>	239	39,6	115	42,6	124	37,1
<b>Entre 5 y 8 vasos</b>	228	37,7	103	38,1	125	37,4
<b>9 y más vasos de agua</b>	97	16,1	31	11,5	66	19,8
<b>Ns/Nc</b>	11	1,8	7	2,6	4	1,2

Fuente: EUS 2014.

<b>Cuadro 42. Vasos por día según tipo de bebida</b>	<b>Gaseosa</b>		<b>Agua saborizada</b>		<b>Gaseosa light</b>	
	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>
<b>0 vasos</b>	330	54,6	383	63,4	501	82,9
<b>Entre 1 y 4 vasos</b>	216	35,8	165	27,3	69	11,5
<b>Entre 5 y 8 vasos</b>	29	4,8	33	5,5	8	1,3
<b>9 y más vasos de gaseosa</b>	8	1,3	5	0,8	3	0,5
<b>Ns/Nc</b>	21	3,5	18	3,0	23	3,8

Fuente: EUS 2014.

## ► Módulo tabaco

<b>Cuadro 43. Qué edad tenías la primera vez</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>289</b>	<b>100,0</b>
<b>Hasta 12 años</b>	14	4,8
<b>Entre 13 y 15 años</b>	123	42,6
<b>Entre 16 y 17 años</b>	79	27,3
<b>Entre 18 y 23 años</b>	49	17,0
<b>24 y más años</b>	7	2,4
<b>Ns/Nc</b>	17	5,9

Fuente: EUS 2014.

Universo: Sólo aquellos que contestaron que alguna vez en la vida consumieron tabaco

Encuesta UNTREF Saludable 2014

<b>Cuadro 44.</b> Consumo de Tabaco alguna vez en la vida según edad	Total		Edad								Ns/Nc	
			18 a 24 años		25 a 34 años		35 a 49 años		50 años y más			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>326</b>	<b>100,0</b>	<b>184</b>	<b>100,0</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>	<b>1</b>	<b>100,0</b>
<b>Sí</b>	289	47,8	141	43,3	99	53,8	38	50,0	10	58,8	1	100,0
<b>No</b>	312	51,7	183	56,1	84	45,7	38	50,0	7	41,2	0	-
<b>Ns/Nc</b>	3	0,5	2	0,6	1	0,5	0	-	0	-	0	-

Fuente: EUS 2014.

<b>Cuadro 45. Días en la semana que fuma</b>	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>51</b>	<b>100,0</b>
<b>3 días o menos</b>	26	51,0
<b>4 a 7 días</b>	19	37,3
<b>Ns/Nc</b>	6	11,8

Fuente: EUS 2014.

Universo: Sólo aquellos que contestaron que actualmente consumen **algunos días**

<b>Cuadro 46. ¿Tenés pensado dejar de fumar?</b>	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>111</b>	<b>100,0</b>
<b>Sí</b>	56	50,5
<b>No</b>	46	41,4
<b>Ya dejé</b>	8	7,2
<b>Ns/Nc</b>	1	0,9

Fuente: EUS 2014.

Universo: Sólo aquellos que contestaron que sí fuman, ya sea **todos los días o algunos días**

<b>Cuadro 47. ¿Cuándo tenés pensado dejar de fumar?</b>	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>
<b>En el próximo mes</b>	13	12,8
<b>En los próximos 6 meses</b>	35	34,3
<b>En mas de 6 meses</b>	15	14,7
<b>Nunca</b>	10	9,8
<b>Ns/Nc</b>	29	28,4

Fuente: EUS 2014.

Universo: Sólo aquellos que contestaron que sí fuman, ya sea todos los días o algunos días y que sí tienen pensado dejar de fumar o que no lo tienen

► **Módulo Alcohol**

<i>Cuadro 48. ¿Consumís alcohol? por sexo</i>	TOTAL		Sexo			
			Mujeres		Varones	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>270</b>	<b>100,0</b>	<b>334</b>	<b>100,0</b>
<b>Si</b>	472	78,1	191	70,7	281	84,1
<b>No</b>	131	21,7	79	29,3	52	15,6
<b>Ns/Nc</b>	1	0,2	0	0,0	1	0,3

Fuente: EUS 2014.

<i>Cuadro 49. ¿Consumís alcohol? por edad</i>	Grupos de edad											
			18 a 24 años		25 a 34 años		35 a 49 años		50 años y más		Ns/Nc	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>326</b>	<b>100,0</b>	<b>184</b>	<b>100,0</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>	<b>1</b>	<b>100,0</b>
<b>Si</b>	472	78,1	265	81,3	143	77,7	56	73,7	7	41,2	1	100,0
<b>No</b>	131	21,7	60	18,4	41	22,3	20	26,3	10	58,8	0	0,0
<b>Ns/nc</b>	1	0,2	1	0,3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Fuente: EUS 2014.

<i>Cuadro 50. ¿Consumiste alcohol en los últimos 30 días?</i>	Abs.	%
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>
<b>Si</b>	435	72,2
<b>No</b>	78	12,9
<b>Ns/nc</b>	1	0,2
<b>No corresponde</b>	90	14,9

Fuente: EUS 2014.

*Universo: Sólo aquellos que contestaron que consumen alcohol*

► **Módulo Actividad física**

<b>Cuadro 51. ¿Qué medio de transporte utilizas habitualmente para ir o volver de la universidad?</b>	<b>Transporte</b>							
	<b>público</b>		<b>bicicleta</b>		<b>auto o moto</b>		<b>a pie</b>	
	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>	<b>604</b>	<b>100,0</b>
<b>Sí</b>	436	72,2	34	5,6	174	28,8	55	9,1
<b>No</b>	168	27,8	570	94,4	430	71,2	549	90,9

Fuente: EUS 2014 - UNTREF.

► **Módulo Controles de salud**

<b>Cuadro 52. Patologías preexistentes según sexo</b>	<b>Total</b>		<b>Sexo</b>			
			<b>Mujer</b>		<b>Varón</b>	
	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>	<b>Abs.</b>	<b>%</b>
<b>Hipertensión arterial</b>	23	3,8	9	3,3	14	4,2
<b>Colesterol Alto</b>	32	5,3	13	4,8	19	5,7
<b>Glucemia elevada o Diabetes</b>	12	2,0	6	2,2	6	1,8
<b>Problemas cardiovasculares</b>	11	1,8	4	1,5	7	2,1
<b>Problemas respiratorios</b>	48	7,9	20	7,4	28	8,4
<b>Dolores de espalda</b>	239	39,6	122	45,2	117	35,0
<b>Problemas musculares que le impiden hacer actividad física</b>	37	6,1	18	6,7	19	5,7

Fuente: EUS 2014.

Total de respuestas positivas

## ÍNDICE DE CUADROS, GRÁFICOS Y TABLAS

<i>Cuadro 1.</i> Lugar de residencia cuando cursa .....	9
<i>Cuadro 2.</i> Veces por semana que va a la UNTREF .....	10
<i>Cuadro 3.</i> <i>En el horario que estás en la universidad ¿dónde almorzás con mayor frecuencia?</i> .....	24
<i>Cuadro 4.</i> <i>En el horario en que estás en la universidad ¿Con que frecuencia te tomas al menos 30 minutos para almorzar?</i> .....	26
<i>Cuadro 5.</i> Conducta respecto a uso de sal y aderezos .....	33
<i>Cuadro 6.</i> Percepciones sobre el consumo frutas y/o verduras. ....	34
<i>Cuadro 7.</i> Consumo de tabaco alguna vez en la vida según sexo .....	37
<i>Cuadro 8.</i> <i>Tipo de consumidor de tabaco según sexo</i> .....	38
<i>Cuadro 9.</i> <i>Tipo de consumidor de tabaco según edad</i> .....	38
<i>Cuadro 10.</i> <i>Consumidores actuales de Tabaco según sexo</i> .....	39
<i>Cuadro 11.</i> <i>¿Pedirías ayuda profesional?</i> .....	39
<i>Cuadro 12.</i> Lugares en lo se está expuesto al humo del tabaco .....	40
<i>Cuadro 13.</i> <i>De los siete días a la semana ¿cuántos días estás en ambientes cerrados donde se fuma?</i> .....	40
<i>Cuadro 14.</i> <i>Cantidad de tragos promedio por sexo</i> .....	43
<i>Cuadro 15.</i> Máxima cantidad de tragos en una ocasión por sexo .....	44
<i>Cuadro 16.</i> <i>Realización de actividad física por sexo</i> .....	46
<i>Cuadro 17.</i> <i>Realización de actividad física por edad</i> .....	47
<i>Cuadro 18.</i> <i>Realización de actividad física por Categorías de IMC</i> .....	47
<i>Cuadro 19.</i> <i>Tiempo diario que está sentado según sexo</i> .....	48
<i>Cuadro 20.</i> <i>Tiempo diario que está sentado según edad</i> .....	48
<i>Cuadro 21.</i> <i>Motivación/Percepción respecto a la realización de actividad física</i> .....	50
<i>Cuadro 22.</i> <i>Controles realizados durante el último año por sexo</i> .....	52
<i>Cuadro 23.</i> <i>Controles realizados durante el último año según edad</i> .....	53
<i>Cuadro 24.</i> <i>Patologías preexistentes según edad</i> .....	54
<i>Cuadro 25.</i> <i>Cumplimiento de la prohibición de dejar de fumar en la Universidad</i> .....	55
<i>Cuadro 26.</i> <i>Se fuma a pesar de la prohibición</i> .....	56
<i>Cuadro 27.</i> <i>Presenta interés en recibir dentro de la universidad...</i> .....	56
<i>Cuadro 28.</i> <i>Estás de acuerdo con que ...</i> .....	56
<i>Cuadro 29.</i> <i>Actividades sugeridas por los alumnos</i> .....	57
<i>Cuadro 30.</i> <i>Edad y sexo</i> .....	67
<i>Cuadro 31.</i> <i>Medidas de distribución de la edad en años por sexo</i> .....	67
<i>Cuadro 32.</i> <i>Nivel de actividad física según sexo</i> .....	67
<i>Cuadro 33.</i> <i>Nivel de actividad física según edad</i> .....	68
<i>Cuadro 34.</i> <i>¿Cuál es tu conducta respecto a la sal en las comidas? según sexo</i> .....	68
<i>Cuadro 35.</i> <i>¿Cuál es tu conducta respecto a la sal en las comidas? según edad</i> .....	68
<i>Cuadro 36.</i> <i>IMC</i> .....	68
<i>Cuadro 37.</i> <i>En el horario que estás en la universidad ¿dónde almorzás con mayor frecuencia?</i> .....	69
<i>Cuadro 38.</i> <i>Los alimentos que habitualmente almorzás en el horario en que estás en la universidad...</i> .....	69
<i>Cuadro 39.</i> <i>En el horario en que estás en la universidad ¿Con que frecuencia te tomas al menos 30 minutos para almorzar?</i> .....	69
<i>Cuadro 40.</i> <i>Días de la semana que consume cada alimento</i> .....	70
<i>Cuadro 41.</i> <i>Vasos de agua que toma por día según sexo</i> .....	71
<i>Cuadro 42.</i> <i>Vasos por día según tipo de bebida</i> .....	71
<i>Cuadro 43.</i> <i>Qué edad tenías la primera vez</i> .....	71
<i>Cuadro 44.</i> <i>Consumo de Tabaco alguna vez en la vida según edad</i> .....	72
<i>Cuadro 45.</i> <i>Días en la semana que fuma</i> .....	72
<i>Cuadro 46.</i> <i>¿Tenés pensado dejar de fumar?</i> .....	72
<i>Cuadro 47.</i> <i>¿Cuándo tenés pensado dejar de fumar?</i> .....	72
<i>Cuadro 48.</i> <i>¿Consumís alcohol? por sexo</i> .....	73
<i>Cuadro 49.</i> <i>¿Consumís alcohol? por edad</i> .....	73
<i>Cuadro 50.</i> <i>¿Consumiste alcohol en los últimos 30 días?</i> .....	73

## Encuesta UNTREF Saludable 2014

<i>Cuadro 51. ¿Qué medio de transporte utilizas habitualmente para ir o volver de la universidad?</i> .....	74
<i>Cuadro 52. Patologías preexistentes según sexo</i> .....	74

Gráfico 1: Población por sexo y edad (%) .....	8
Gráfico 2: Población según partido en que reside habitualmente (%) .....	9
Gráfico 3: Población según procedencia de los alimentos que habitualmente come en el horario en que está en la universidad (%) .....	25
Gráfico 4: Población que almuerza o cena en la universidad según la frecuencia con que se toma 30 min. para almorzar por grupos de edad (%) .....	26
Gráfico 5: Alimentos consumidos 5, 6 o 7 veces a la semana (%) .....	30
Gráfico 6: Población según si alguna vez en la vida consumió cigarrillos de tabaco por grupos de edad (%) .....	37
Gráfico 7: Población según prevalencia de consumo de alcohol alguna vez en la vida por grupos de edad y sexo (%) .....	42
Gráfico 8: Población según medio de transporte que utiliza para ir/volver de la universidad (%) .....	49
Gráfico 8: Población según controles de salud realizados en el último año por sexo (%) .....	54

Tabla 1. Principales indicadores obtenidos en la EUS 2014 y ENFR 2009 y 2013(%) .....	18
Tabla 2. Principales indicadores según sexo (%) .....	18
Tabla 3. Principales indicadores según grupos de edad en años (%) .....	19
Tabla 4. Alimentos consumidos: promedio de días a la semana con que los consumen, porcentaje de personas que consumen 5 veces o más a la semana y 1 vez o menos (%) ..	29
Tabla 5. Consumo de frutas y/o verduras: promedio de días a la semana y porcentaje de personas que consumen 5 días o más a la semana por sexo (%) .....	31
Tabla 6. Consumo de frutas y/o verduras: promedio de días a la semana y porcentaje de personas que consumen 5 días o más a la semana por grupos de edad (%) .....	31
Tabla 7. Consumo de frutas y/o verduras: promedio de días a la semana y porcentaje de personas que consumen 5 días o más a la semana por índice de masa corporal (%) .....	31
Tabla 8. Promedio de vasos consumidos por día de distintos tipos de bebidas por sexo (vasos) .....	32

## ANEXO METODOLÓGICO

### A.1. Instrumento

Entre el 23 de septiembre y el 10 de octubre, se llevó a cabo una **encuesta individual, auto-administrada**, con preguntas cerradas y abiertas, a **644 estudiantes** que asisten a 6 sedes académicas de la UNTREF.

El instrumento se organizó en 4 ejes temáticos –conductas alimenticias, consumo de tabaco; uso de alcohol y realización de actividad física-, además de relevar los datos de perfil de la población. Fue desarrollado por Programa Universidad Saludable, con el objeto de contar una herramienta que permita homogeneizar y comparar los resultados obtenidos en otras universidades. A continuación se detalla la definición de cada una de las variables incluidas y de otros aspectos metodológicos relevantes.

#### **Listado de Variables y definiciones operacionales**

##### ► **Variables Módulo características socio-demográficas**

La variable **Edad** (pregunta 1), en años cumplidos, será agrupada de la siguiente manera siguiendo los criterios de encuestas nacionales realizadas por el Ministerio de Salud de la Nación (Ministerio de Salud de la Nación, 2013):

1. 18 a 24 años
2. 25 a 34 años
3. 35 a 49 años
4. 50 años o más
5. Ns/Nc

La variable **Sexo** (pregunta 2) es auto-informada.

La **Carrera** es indicada por el encuestador según los criterios muestrales.

El **Lugar de residencia habitual** requirió de codificación posterior quedando categorizada por partidos en la provincia de Buenos Aires más la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Por último, la **frecuencia con la que asiste a la universidad** se relevó expresada en días a la semana. Fue agrupada de la siguiente manera:

1. 1 y 2 veces
2. 3 y 4 veces
3. 5 veces y más

Tanto el **peso** (pregunta 3), medido en kilogramos, y la **altura** (pregunta 4), expresada en cm son auto-informados.

Es a partir de estas variables que se obtiene el **Índice de Masa Corporal** (IMC). Este indicador es sugerido en las diversas encuestas presentadas por el Ministerio de Salud de la Nación y la OMS debido el poder predictivo de mortalidad del mismo para diversas enfermedades no transmisibles (ENT) (Ministerio de Salud de la Nación, 2011 pp. 158-160 ). Este índice resulta de la división del peso, expresado en kilogramos, por la estatura (en metros) elevada al cuadrado. El resultado obtenido, expresado en  $\text{kg/m}^2$ , se clasifica según el siguiente criterio:

1. Bajo peso:  $< 18,50 \text{ kg/m}^2$
2. Peso normal:  $\geq 18,5 \text{ kg/m}^2$  a  $< 25,00 \text{ kg/m}^2$
3. Sobrepeso:  $\geq 25,00 \text{ kg/m}^2$  a  $< 30,00 \text{ kg/m}^2$
4. Obesidad:  $\geq 30,00 \text{ kg/m}^2$

#### ► Variables Módulo Alimentación

**Procedencia habitual de los alimentos** que almuerza en la universidad (Pregunta 7).

1. Los preparas en tu casa.
2. Los compras en la universidad.
3. Los compras en algún comercio o restaurante fuera de la universidad.
4. Otros

**Lugar en el que almuerza** en la universidad (Pregunta 8).

1. En el comedor o cafetería.
2. Fuera de la universidad
3. En otros lugares dentro de la universidad (hall, patio, escaleras, etc.)
4. Nunca estoy en la universidad en el horario de almuerzo o cena
5. Estoy en ese horario pero nunca a casi nunca almuerzo o ceno.

**Frecuencia con que dedica al menos 30 minutos para almorzar** cuando está en la universidad (Pregunta 9).

1. Siempre.
2. Casi siempre.
3. A veces.
4. Nunca.

**Promedio de días** que se consume/bebe cada alimento a la semana. La cantidad de días varía entre 0 (nunca consume/bebe ese alimento) y 7, coincidiendo con los días de una semana.

- (a) Gaseosas o jugos envasados (con azúcar)
- (b) Frutas o ensaladas de frutas
- (c) Verduras solas o ensaladas (no papa ni batata)
- (d) Pastas
- (e) Pizzas
- (f) Carnes (pollo, vacuna, cerdo, etc.)
- (g) Hamburguesas.
- (h) Pescado
- (i) Frituras (papas fritas, milanesas)
- (j) Sándwiches (excepto hamburguesas)
- (k) Lecha, yogur o queso.
- (l) Galletitas de agua, salvado o dulces sin relleno)
- (m) Pan.
- (n) Galletitas rellenas.
- (o) Bizcochitos ó facturas
- (p) Snacks (papas fritas, palitos, maní, etc.)
- (q) Golosinas (alfajores, chocolates, caramelos, etc.)
- (r) Infusiones (Té, café o mate) con azúcar.
- (s) Infusiones (té, café o mate) sin azúcar, o edulcorante.

Promedio de **vasos diarios** según tipo de bebida

- 1. Agua
- 2. Gaseosas
- 3. Agua saborizadas sin azúcar
- 4. Gaseosa light

Conducta respecto al **uso de sal** (Pregunta 15)

- 1. Frecuencia con que agrega sal
- 2. Nunca le agrego sal a las comidas.
- 3. Raras veces le agrego a los alimentos
- 4. Siempre o casi siempre le agrego sal a los alimentos
- 5. Cocino sin sal
- 6. Porcentaje de personas que usan aderezos (mayonesa, ketchup, mostaza, etc.)
- 7. Porcentaje de personas que usan sal light (con bajo contenido de sodio)
- 8. Porcentaje de personas que usan habitualmente sal de potasio u otras sin sodio (Ej. Cosalt)

**Percepciones/disponibilidad para consumir frutas y/o verduras:**

- 1. Porcentaje de personas a las que no les gustan las verduras y/o frutas: pregunta 16 contestó "muy cierta o cierta" que "No me gustan las frutas" y/o "No me gustan las verduras".

2. Porcentaje de personas que perciben dificultades de acceso a verduras y/o frutas: Pregunta 18 contestó "muy cierta o cierta" que "Las frutas y las verduras son muy caras" y/o "Las frutas y las verduras no están fácilmente disponibles" y/o "Me cuesta trabajo cocinar verduras".
3. Porcentaje de personas que perciben dificultades para cocer verduras: Pregunta 16 contestó "muy cierta o cierta" que "Me cuesta trabajo cocinar verduras".

► **Variables Módulo Tabaco**

**Prevalencia de consumo alguna vez en la vida:** porcentaje de personas que alguna vez fumaron sobre el total de personas.

A la muestra se la puede clasificar según el **tipo de consumidor:**

1. No fumadores: Personas que nunca han fumado (Pregunta 17).
2. Fumadores actuales: personas que han consumido más de 100 cigarrillos en su vida (Pregunta 19) y que fuman actualmente.
3. Ex Fumadores: Personas que alguna vez fumaron (Pregunta 17), pero declaran actualmente no fumar (Pregunta 20, categoría 3).

*En fumadores actuales:*

A su vez, entre los fumadores actuales, se distingue por **frecuencia con la que consumen:**

1. Quienes fuman diariamente (Pregunta 20, categoría 1)
2. Quienes lo hacen de forma ocasional (Pregunta 20 categoría 2)

**Edad de inicio** del consumo de tabaco.

**Promedio de cigarrillos por día** (Pregunta 20 categorías 1 y 2).

**Disposición al abandono del consumo**

1. Sí
2. No.
3. No sé
4. Ya dejé

**Disposición a la ayuda profesional.**

1. Sí
2. No.
3. No sé
4. Ya dejé

*En ex-fumadores:*

Tiempo transcurrido desde el **último consumo** (Pregunta 20 categoría 3)

*Para todos:*

### **Exposición al humo de tabaco ajeno**

1. Hogar fumador (al menos 1 es fumador) (Pregunta 26)
2. Vive en hogar fumador: al menos uno de los convivientes es fumador.
3. No vive en hogar fumador.

**Lugares en los que está expuesto** (Pregunta 27):

1. En tu casa
2. En tu trabajo
3. En tu lugar de estudio
4. En otros lugares

**Promedio de días a la semana** que está en ambientes cerrados donde se fuma (Pregunta 28)

### ► **Variables Módulo Alcohol**

**Prevalencia mes de consumo de alcohol:** es el porcentaje de personas que afirman haber tomado algún tipo de bebida alcohólica en los últimos 30 días (Pregunta 30).

Para quienes han tomado en los últimos 30 días

**Consumo regular de riesgo ("heavy drinking"):** porcentaje de personas que han consumido más de 1 trago promedio por día en mujeres y 2 tragos promedio por día en hombres (Pregunta 30 cat.1 y 31).

**Consumo episódico excesivo ("binge drinking"):** porcentaje de personas que han consumido 5 tragos o más en una oportunidad en los últimos 30 días (Pregunta 32).

**Edad de inicio del consumo de alcohol:** obtenida por la resta entre la edad de la persona y años que lleva consumiendo alcohol Pregunta 29, cat. 1)

### ► **Variables Módulo Actividad Física**

Se categorizó el **Nivel de actividad física** (NAF) de la siguiente forma:

- 1. Nivel bajo:** sin actividad reportada o no incluido en niveles moderado o alto.
- 2. Nivel Moderado** corresponde a cualquiera de los siguientes casos:
  - a. 3 o más días de actividad intensa (Pregunta 37) de al menos 20 minutos por día (Pregunta 36);
  - b. 5 o más días de actividad moderada (Pregunta 33) y/o caminata de al menos 30 minutos (Pregunta 38);
  - c. 5 o más días de cualquier combinación de caminata, moderada o intensa llegando a 600 METS-minutos por semana.
- 3. Nivel Intenso (o elevado)** corresponde a cualquiera de los 2 criterios siguientes:
  - a. actividad intensa 3 días acumulando 1500 METS-minuto por semana
  - b. 7 o más días de cualquier combinación (caminata, moderada, intensa) acumulando 3000 METS-minutos por semana.

“Los METS semanales se calcularon utilizando la siguiente fórmula: MET total por semana= 3,3 x minutos totales por semana de caminata + 4 x minutos totales por semana de actividad moderada + 8 x minutos totales por semana de actividad intensa” (Ministerio de Salud de la Nación, 2011 p. 81).

La actividad física **moderada** es aquella que aumenta notablemente tu frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria pero te permite mantener una conversación; por ejemplo: caminar por lo menos 30 minutos, sin pausa.

La actividad física **intensa** es aquella que te hace respirar mucho más rápido y te exige un gran esfuerzo físico como correr, andar en bicicleta rápido, jugar al futbol o al tenis, bailar ritmos rápidos, etc.

**Tiempo destinado a actividades sedentarias:** tiempo, en horas por día, destinado a actividades sedentarias como ver televisión, jugar juegos en la computadora, o otras actividades que requieren permanecer sentado como leer, estudiar o chatear.

1. Menos de 1 hora por día

2. 1 ó 2 horas por día
3. 3 ó 4 horas por día
4. 5 ó 6 horas por día
5. 7 u 8 horas por día
6. Más de 8 horas por día

**Factores que obstaculizan la realización de actividad física** (Pregunta 41)

1. Falta de tiempo: Contestó Muy probable o probable "No tengo tiempo de hacer actividad Física"
2. Falta de motivación individual: Contestó Muy probable o probable "No tengo con quién hacer actividad física", "Me canso mucho haciendo actividad física, No soy bueno para los deportes", "Me da miedo lesionarme", "No me interesa, no me gusta o me aburre hacer actividad física"
3. Falta de recursos materiales: Contestó Muy probable o probable "No tengo recursos para pagar un gimnasio"

► **Variables Módulo Controles de Salud**

Controles de salud realizados en el último año:

- (a) Presión arterial
- (b) Colesterol
- (c) Glucemia (azúcar en sangre)
- (d) Peso
- (e) Apto para realizar actividad física

Problemas de salud auto-informados:

- (a) Hipertensión Arterial
- (b) Colesterol Alto
- (c) Diabetes
- (d) Dolores de espalda
- (e) Problemas cardiovasculares
- (f) Problemas respiratorios
- (g) Problemas musculares que te impiden hacer actividad física

**Prevalencia de Hipertensión Arterial Elevada:** porcentaje de personas que indican tener HTA sobre el total de personas que se han controlado alguna vez.

**Prevalencia de diabetes (glucemia elevada):** porcentaje de personas que indican tener diabetes sobre el total que se han controlado alguna vez.

**Prevalencia de Colesterol Alto:** porcentaje de mujeres de 45 años o más y a varones de 35 o más que se han controlado el CA e indican tener CA sobre el total que se han controlado alguna vez.

► **Variables Módulo Universidad**

*Respecto al tabaco:*

**Cumplimiento de la prohibición de fumar en la Universidad**

1. Totalmente
2. Casi en todos los lugares
3. Solo en algunos lugares
4. No, en ningún lugar

**Lugares donde no se cumple la prohibición** de fumar en la Universidad

1. Oficinas
2. Pasillos
3. Baños
4. Escaleras
5. Cafetería o buffet
6. Aulas
7. Patios o jardines externos
8. Otros

*Respecto a las acciones UNTREF Saludable:*

**Interés por actividades:** ranking de actividades más mencionadas y cuántas personas mencionan cada una.

1. Capacitación para mejorar tu postura
2. Clases de actividad física cotidiana
3. Clases sobre alimentación saludable
4. Ayuda para dejar de fumar

**Apoyo de iniciativas:** ranking de las más mencionadas y cuántas personas mencionan cada una.

1. Se prohíba fumar en todos los ambientes cerrados de la UNTREF
2. Se prohíba fumar en los espacios abiertos de la UNTREF
3. Los kioscos y buffet de la UNTREF vendan solo alimentos saludables
4. Durante las pausas de clases haya actividad física programada
5. La universidad proponga otras actividades físicas (clases de gimnasia, pilates, natación, clases de baile, etc.)

**Actividades físicas propuestas:** ranking de las más mencionadas y cuántas personas mencionan cada una.

Una vez finalizado el diseño del instrumento y la definición de variables se llevó a cabo el

proceso de recolección de datos que se describe a continuación.

## A.2. Proceso de recolección de datos

El proceso de recolección de datos tuvo 10 etapas:



## A.3. Muestra

El diseño muestral de la Encuesta Universidad Saludable fue del tipo sistemático y contempló la selección de los estudiantes de la Universidad Nacional de Tres de Febrero, de cursos presenciales (no teniéndose en cuenta los cursos a distancia), inscriptos al segundo cuatrimestre de 2014. Como resultado de la misma se seleccionaron 40 comisiones con 644 alumnos de las 6 sedes de la Universidad.

La muestra la seleccionó el Licenciado Ernesto Rosa, profesional experto en el tema.

## A.4. Descripción del trabajo de campo

La planificación operativa de campo la tomó a su cargo la cátedra Seminario de Aplicaciones Estadísticas de nuestra Universidad. Para ello se conformó un "Equipo consultor", bajo la coordinación de las Licenciadas Celina Curti y Jimena Kohan. Los integrantes fueron estudiantes del seminario: Vanina Delfino, Sebastián Ortiz, Luciana Rodríguez y Karina Troche.

## Encuesta UNTREF Saludable 2014

Los encuestadores fueron también estudiantes de la carrera de Estadística, en su mayoría de la materia Análisis Inferencial I: Brenda Oriana Nuñez, Erica Vanina Bonelli, Gonzalo Bellante, Ian Ratti Farrell, María Eugenia Depau Acosta, Matias Pockaj y Montserrat Salto Lastra.

Se realizó un capacitación a los encuestadores, a cargo del “equipo consultor del Seminario” y se establecieron distintas modalidades de comunicación entre el equipo y los encuestadores a fin de tener un permanente contacto durante el trabajo de campo propiamente dicho.

Previamente los alumnos del equipo consultor habían realizado una prueba piloto de realización de la encuesta a fin de determinar tiempos de realización de la encuesta.

Se les distribuyó a los encuestadores las comisiones a visitar.

Para la aplicación del instrumento, se indicó que se debían encuestar todos los alumnos de cada comisión seleccionada. Atendiendo a lo anterior, se decidió efectuar dos visitas a cada comisión/curso seleccionado.

### ***Primera visita***

Las pautas básicas para el primer encuentro fueron:

- a) explicar al docente las características de la encuesta (auto-gestionado y tiempo de demanda);
- b) entregar el material correspondiente (nota de presentación de la encuesta firmada por el Vicerrector y folletos);
- c) confirmar con el docente la cantidad de alumnos de esa comisión y acordar un horario de realización de la encuesta la semana siguiente.

El objetivo de esta visita era lograr el mayor compromiso por parte de los profesores y dar a conocer la iniciativa Encuesta Universidad Saludable.

### ***Segunda visita***

En esta instancia se realizó la Encuesta propiamente dicha, por parte de los alumnos. El encuestador debía ir a la comisión de acuerdo al horario pactado con el docente en la

primera visita. Se realizaba la encuesta con los alumnos presentes y se asesoraba en caso de dudas.

Todo el trabajo de campo fue monitoreado por el equipo consultor con planillas de seguimiento y resolución sobre la marcha de algunas cuestiones del operativo. Así también se pautaron fechas de entrega semanal de las encuestas realizadas para ir teniendo un mejor control del Trabajo de Campo.

El trabajo de campo se realizó durante el período del 23/9 al 10/10. Antes y durante dicho período el Área de difusión de la UNTREF envió vía correo electrónico material de difusión de la encuesta. Se realizaron 604 encuestas de las 644 previstas en el cálculo de la muestra.

#### **A.5. Edición y Procesamiento de datos**

A partir de la primera entrega parcial de Encuestas el Equipo consultor comenzó a efectuar la consistencia y edición de las encuestas, a fin de tener las mismas preparadas para su posterior carga. También se realizaron codificaciones necesarias para un mejor procesamiento de la información, sea el reagrupamiento de variables, la creación de nuevas, codificaciones de preguntas abiertas, unificación de criterios, etc.

Se diseñó la base de datos para la carga de las encuestas. Se incorporaron en la misma, realizada en Excel, consistencias que alertaban sobre posibles errores al momento de efectuar la carga.

Asimismo se realizó una capacitación por parte del equipo consultor, con entrenamiento de carga en la misma, basado en encuestas ya realizadas. Se les asigna comisiones distintas a las que les fueron entregadas para el trabajo de campo. Se discutieron y acordaron criterios en general de la carga, a fin de asegurar uniformidad en la misma.

La carga de las encuestas se realizó en el tiempo comprendido entre el 22/10 y el 24/11 del año en curso.

Una vez finalizada, se realizó el procesamiento de la información atendiendo al plan de tabulados propuesto.

En los meses de diciembre de 2014 y enero de 2015 se elaboró el presente documento con el análisis de datos final.

**A.6. Cuestionario utilizado**



**ENCUESTA UNIVERSIDAD SALUDABLE**

**SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA Y BIENESTAR ESTUDIANTIL**

**DEPARTAMENTO DE SALUD Y SEGURIDAD SOCIAL**

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD**

La UNTREF está trabajando para implementar el “Programa Universidad Saludable” y esta encuesta anónima nos permitirá conocer las costumbres y opiniones de los estudiantes para poder implementar estrategias de acuerdo a las necesidades de nuestra comunidad universitaria.

Universidad:.....

Carrera:.....

Materia:.....

Fecha: \_\_/\_\_/\_\_

1. Edad ..... Años

2. Sexo (Marcar X) M  arón

3. ¿Cuál es tu peso aproximado? ..... Kg

4. ¿Cuál es tu altura aproximada? ..... Cm

## Encuesta UNTREF Saludable 2014

5. ¿Cuál es tu lugar de residencia habitual en el período de clases?.....

6. ¿Cuántas veces a la semana venís a la universidad?.....

### HÁBITOS Y COMPOR TAMI ENTOS

7. Los alimentos que habitualmente almorzás en el horario en que estás en la universidad (Marcar X una sola opción)

- 1.  Los preparas en tu casa.
- 2.  Los compras en la universidad.
- 3.  Los compras en algún comercio o restaurante fuera de la universidad.
- 4.  Otros.....

8. En el horario que estás en la universidad, ¿donde almorzás con mayor frecuencia? (Marcar X una sola opción)

- 1.  En el comedor o cafetería.
- 2.  Fuera de la universidad
- 3.  En otros lugares dentro de la universidad (hall, patio, escaleras, etc.)
- 4.  Nunca estoy en la universidad en el horario de almuerzo o cena
- 5.  Estoy en ese horario pero nunca a casi nunca almuerzo o cena.

9. En el horario en que estas en la universidad, ¿con qué frecuencia te tomas al menos 30 minutos para almorzar (sin hacer otras actividades simultáneas como estudiar o trabajar) (Marcar X una sola opción)

- 1.  Siempre.
- 2.  Casi siempre.
- 3.  A veces.
- 4.  Nunca.

10. En una semana habitual, ¿Cuántos días comes o bebes? (Marcar con un Círculo, el número de días para cada alimento)

#### CANTIDAD DE DÍAS DE LA SEMANA

- 1. Gaseosas o jugos envasados (con azúcar) 01234567.
- 2. Frutas o ensaladas de frutas 01234567.
- 3. Verduras solas o ensaladas (no papa ni batata) 01234567.
- 4. Pastas 01234567.
- 5. Pizzas 01234567.
- 6. Carnes (pollo, vacuna, cerdo, etc.) 01234567.
- 7. Hamburguesas. 01234567.
- 8. Pescado 01234567.

Encuesta UNTREF Saludable 2014

- 9. Frituras (papas fritas, milanesas) 01234567.
- 10. Sándwiches (excepto hamburguesas) 01234567.
- 11. Lecha, yogur o queso. 01234567.
- 12. Galletitas de agua, salvado o dulces sin relleno) 01234567.
- 13. Pan. 01234567.
- 14. Galletitas rellenas. 01234567.
- 15. Bizcochitos ó facturas 01234567.
- 16. Snacks (papas fritas, palitos, maní, etc.) 01234567.
- 17. Golosinas (alfajores, chocolates, caramelos, etc.) 01234567.
- 18. Infusiones (Té, café o mate) con azúcar. 01234567.
- 19. Infusiones (té, café o mate) sin azúcar, o edulcorante. 01234567.

11. ¿Cuántos vasos de agua tomas por día?.....

12. ¿Cuántos vasos de gaseosas tomas por día?.....

13. ¿Cuántos vasos de agua saborizadas sin azúcar tomas por día? .....

14. ¿Cuántos vasos de gaseosa light tomas por día?.....

15. ¿Cuál es tu conducta con respecto a la sal en las comidas? (Marcar X todas las que correspondan)

- 1.  Nunca le agrego sal a las comidas.
- 2.  Raras veces le agrego a los alimentos
- 3.  Siempre o casi siempre le agrego sal a los alimentos
- 4.  Cocino sin sal
- 5.  Uso frecuentemente aderezos (mayonesa, ketchup, mostaza, etc.)
- 6.  Uso habitualmente sal light (con bajo contenido de sodio)
- 7.  Uso habitualmente sal de potasio u otras sin sodio (Ej. Cosalt)

**PERCEPCIONES PARA CONSUMIR FRUTAS Y/O VERDURAS**

16. ¿Cuán ciertas son cada una de las siguientes afirmaciones? (Marcar X en cada afirmación)

Frases	Muy cierta	Cierta	Poco cierta	Nada cierta
No me gustan las frutas	1. <input type="radio"/>	2. <input type="radio"/>	3. <input type="radio"/>	4. <input type="radio"/>
No me gustan las verduras	1. <input type="radio"/>	2. <input type="radio"/>	3. <input type="radio"/>	4. <input type="radio"/>
Las frutas y las verduras son muy caras	1. <input type="radio"/>	2. <input type="radio"/>	3. <input type="radio"/>	4. <input type="radio"/>
Las frutas y las verduras no están fácilmente disponibles	1. <input type="radio"/>	2. <input type="radio"/>	3. <input type="radio"/>	4. <input type="radio"/>
Me cuesta trabajo cocinar verduras	1. <input type="radio"/>	2. <input type="radio"/>	3. <input type="radio"/>	4. <input type="radio"/>

**TABAQUISMO**

17. ¿Alguna vez fumaste cigarrillos? (Marcar X)

- 1.  Si.
- 2.  No. (Pasar a Pregunta 24.)

18. ¿Qué edad tenías cuando fumaste por primera vez? (Marcar X)

- 1.  Edad (indicarla en Años) .....
- 2.  Ns/Nc

19. Durante toda tu vida ¿has fumado al menos 100 cigarrillos? (Marcar X)

- 1.  Si.
- 2.  No.

20. ¿Actualmente fumas cigarrillos? (Marcar X, y si corresponde responder)

- 1.  Sí, todos los días. ¿Cuántos cigarrillos fumas por día?.....
- 2.  Sí, algunos días. ¿Cuántos días en la semana ..... ¿Cuántos cigarrillos por día? .....
- 3.  No fumo ahora ¿Cuándo fue la última vez que fumaste? Mes ..... Año .....

**Si la respuesta anterior fue SI (1 o 2) continuar en la pregunta 21, si fue NO (3) pasar a Pregunta 24:**

21. ¿Estás pensando seriamente dejar de fumar?

- 1.  Si.
- 2.  No.
- 3.  Ya dejé. (Pasar a Pregunta 24.)

22. ¿Cuándo tenés pensado dejar de fumar?

- 1.  En el próximo mes
- 2.  En los próximos meses (1 a 6 meses)
- 3.  En más de 6 meses
- 4.  Nunca

**Si la respuesta anterior fue “que tenés pensado dejar de fumar”:**

23. Si quisieras dejar de fumar, ¿pedirías ayuda profesional?

- 1.  Si.
- 2.  No.
- 3.  No sé
- 4.  Ya dejé

24. En tu opinión, la prohibición de dejar de fumar en la Universidad se cumple?

- 1.  Totalmente (*pasar a la Pregunta 26.*)
- 2.  Casi en todos los lugares
- 3.  Solo en algunos lugares
- 4.  No, en ningún lugar

25. En caso de incumplimiento. ¿Dónde se fuma? (Marcar X todas las que correspondan)

- 1.  Oficinas
- 2.  Pasillos
- 3.  Baños
- 4.  Escaleras
- 5.  Cafetería o buffet
- 6.  Aulas
- 7.  Patios o jardines externos
- 8.  Otros (Especificar)

.....

26. a) ¿Cuántas personas conviven en tu hogar? .....

b) ¿Cuántos de tus convivientes fuman cigarrillos dentro del hogar? .....

27. Pensá en cada uno de estos lugares y marca si en ellos estas expuesto al humo de tabaco (Marcar X en SI o en NO para cada lugar)

- |                           |                          |                          |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. En tu casa             | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 2. En tu trabajo          | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 3. En tu lugar de estudio | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 4. En otros lugares       | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |

28. De los siete días a la semana ¿cuántos días estás en ambientes cerrados donde se fuma? ..... días

### ALCOHOL

29. ¿Consumís alcohol? (Marcar X)

- 1.  Si ¿Cuántos años hace que tomas alcohol? ..... Años
- 2.  No.

30. Has consumido alguna bebida alcohólica, como por ejemplo vino, cerveza, fernet, vodka, whisky, ron o parecidos en los últimos 30 días? (Marcar X)

- 1.  Si ¿ Cuántos días al mes? (aproximadamente) ..... días
- 2.  No. (Pasar a Pregunta 33.)

31. En los días en que tomaste ¿Cuántos tragos tomaste en promedio? (Un trago equivale a una lata de cerveza, una copa de vino, un cóctel o una copa de licor.)

.....Tragos

32. En los últimos 30 días. ¿Cuál fue la máxima cantidad de tragos que bebiste en una ocasión?

..... Cantidad de tragos

### ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física **moderada** es aquella que aumenta notablemente tu frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria pero te permite mantener una conversación; por ejemplo: caminar por lo menos 30 minutos, sin pausa.

La actividad física **intensa** es aquella que te hace respirar mucho más rápido y te exige un gran esfuerzo físico como correr, andar en bicicleta rápido, jugar al fútbol o al tenis, bailar ritmos rápidos, etc.

33. En la última semana, ¿Cuántos días realizaste actividad física **moderada**? (durante al menos 10 minutos seguidos) (Marcar X)

- 1.  Días por semana .....
- 2.  No realicé actividad física moderada. (Pasar a Pregunta 35.)

## Encuesta UNTREF Saludable 2014

34. En los días en que realizaste este tipo de actividades, ¿cuánto tiempo total empleaste?

..... Horas ..... Minutos

35. En la última semana, ¿Cuántos días realizaste actividad física **intensa** ¿(durante al menos 10 minutos seguidos)? (Marcar X)

1.  Días por semana .....
2.  No realicé actividad física intensa. (Pasar a Pregunta 37.)

36. En los días en que realizaste este tipo de actividades, ¿Cuánto tiempo total empleaste?

.....Horas, .....minutos

37. En la última semana, ¿Cuántos días caminaste, durante al menos 10 minutos seguidos?

1.  Días por semana .....
2.  No caminé. (Pasar a Pregunta 39.)

38. En los días en que caminaste, ¿Cuánto tiempo total empleaste? ..... Horas ..... Minutos

39. ¿Que medio de transporte utilizas habitualmente para ir o volver de la universidad? (Marcar X todas las que correspondan)

1.  Transporte público
2.  Bicicleta
3.  Auto o moto
4.  Exclusivamente a pie

40. Durante un día típico o usual, ¿Cuánto tiempo pasas sentado viendo televisión, jugando juegos en la computadora, o haciendo otras actividades que requieren permanecer sentado como leer, estudiar o chatear? (Marcar X)

1.  Menos de 1 hora por día
2.  1 ó 2 horas por día
3.  3 ó 4 horas por día
4.  5 ó 6 horas por día
5.  7 u 8 horas por día
6.  Más de 8 horas por día

## PERCEPCIONES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Encuesta UNTREF Saludable 2014

41. Que tan probable es que digas las siguientes frases (*Marcar X en cada frase*):

Frases	Muy probable	Probable	Improbable	Muy improbable
No tengo tiempo de hacer actividad Física	1. <input type="radio"/>	2. <input type="radio"/>	3. <input type="radio"/>	4. <input type="radio"/>
No tengo con quién hacer actividad física	1. <input type="radio"/>	2. <input type="radio"/>	3. <input type="radio"/>	4. <input type="radio"/>
Me canso mucho haciendo actividad física	1. <input type="radio"/>	2. <input type="radio"/>	3. <input type="radio"/>	4. <input type="radio"/>
Me da miedo lesionarme	1. <input type="radio"/>	2. <input type="radio"/>	3. <input type="radio"/>	4. <input type="radio"/>
No soy bueno para los deportes	1. <input type="radio"/>	2. <input type="radio"/>	3. <input type="radio"/>	4. <input type="radio"/>
No tengo recursos para pagar un gimnasio	1. <input type="radio"/>	2. <input type="radio"/>	3. <input type="radio"/>	4. <input type="radio"/>
No me interesa, no me gusta o me aburre hacer actividad física	1. <input type="radio"/>	2. <input type="radio"/>	3. <input type="radio"/>	4. <input type="radio"/>

42. Durante el último año, ¿te has realizado al menos alguna vez los siguientes controles? (*Marcar X en SI o NO en cada tipo de control*)

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Presión arterial                    | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 2. Colesterol                          | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 3. Glucemia (azúcar en sangre)         | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 4. Peso                                | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 5. Apto para realizar actividad física | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |

43. Padece alguno de los siguientes problemas de salud? (*Marcar X en SI o NO en cada problema*)

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Hipertensión Arterial                                      | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 2. Colesterol Alto  | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 3. Diabetes   | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 4. Dolores de espalda   | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 5. Problemas cardiovasculares                                 | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 6. Problemas respiratorios                                    | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 7. Problemas musculares que te impiden hacer actividad física | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |

44. Estás interesado en recibir dentro de la universidad (*Marcar X en SI o NO en cada actividad*)

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Capacitación para mejorar tu postura | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 2. Clases de actividad física cotidiana | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 3. Clases sobre alimentación saludable  | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 4. Ayuda para dejar de fumar            | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |

Encuesta UNTREF Saludable 2014

45. Estás de acuerdo con que *(Marcar X en SI o NO en cada tema)*

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Se prohíba fumar en todos los ambientes cerrados de la UNTREF  | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 2. Se prohíba fumar en los espacios abiertos de la UNTREF   | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 3. Los kioscos y buffet de la UNTREF vendan solo alimentos saludables   | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 4. Durante las pausas de clases haya actividad física programada  | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 5. La universidad proponga otras actividades físicas (clases de gimnasia, pilates, natación, clases de baile, etc.) | Si <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |

**Si la respuesta anterior fue SI** ¿En cuales participarías? .....

**ACTIVIDAD O HÁBITO NO MENCIONADO**

¿Algo que quieras comentar? *(Marcar X)*

1.  Si
2.  No.

**Si tu respuesta es No has finalizado la encuesta Si tu respuesta es SI comentá lo que quieras**

.....

.....

.....

Agradecemos tus respuestas