

CREENCIAS Y PRACTICAS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN SUEÑO Y CONSUMO ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS EN ESTUDIANTES DE OPTOMETRÍA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA – SEDE BOGOTÁ.

MAIRA ALEJANDRA FLÓREZ VARGAS, GILMA JEANNETTE CARABALLO MARTÍNEZ.

RESUMEN

Objetivo General: Establecer las creencias y prácticas en los hábitos y estilos de vida saludables en sueño y consumo alcohol, tabaco y otras drogas en estudiantes de III semestre del programa optometría, facultad Ciencias de la Salud de la Fundación Universitaria del Área Andina-Sede Bogotá. Objetivos Específicos: identificar los aspectos sociodemográficos en: edad, genero, estrato socioeconómico, peso y talla entre otros, de los estudiantes de III semestre de Optometría. Determinar las creencias de estilos de vida saludables en: consumo alcohol, tabaco y otras drogas y sueño, de los estudiantes de III semestre de Optometría. Conocer prácticas de estilos de vida saludables en: consumo alcohol, tabaco y otras drogas y sueño. Materiales y métodos: El diseño del estudio fue de corte transversal, en una población de estudiantes de primer semestre de la facultad de Ciencias de la salud, programa optometría. Fundación Universitaria

del Área Andina sede Bogotá. Los criterios de inclusión fueron alumnos matriculados en el segundo periodo del 2015 y pertenecer a los programas de Ciencias de la Salud en modalidad presencial. Los criterios de Exclusión fueron aquellos estudiantes que no quisieron contestar o que no se encontraran el día de la toma de los datos. El tamaño de muestra fue de 21 estudiantes los cuales cumplieron con los criterios de selección. Se aplicó un instrumento auto administrado con un total de 102 preguntas tipo Likert, donde la primera parte se evalúa las variables: edad, género, estrato socioeconómico, estado civil, peso, programa. La segunda parte evaluó prácticas y creencias de: Condición Actividad Física y Deporte, Autocuidado- Cuidado médico, manejo del tiempo libre, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, sueño, hábitos de alimentación y manejo del tiempo libre. Resultados: El promedio de edad fue de 20,5 años con un mínimo de 19 y un máximo de 48. Una desviación estándar de 5,7 El género predominante fue el femenino con un 83.6% (122) y masculino en un 15,8 % .Conclusiones: Se evidencia la necesidad de establecer y en otras ocasiones fortalecer políticas universitarias con el fin de brindar a los estudiantes información básica de las prácticas y creencias saludables como parte de su formación profesional dentro de los horarios de clase; aunque se denota que los estudiantes tienen creencias y hábitos saludables adecuados para su propio bienestar.

Palabras clave: Estilo de vida saludable, sueño, estudiantes universitarios, creencias en estilos de vida, prácticas de estilos de vida

**EL ARTÍCULO COMPLETO SE PUBLICARÁ
PRÓXIMAMENTE**