



## Estudiantes de la UST Temuco realizaron investigación sobre los hábitos de los universitarios

### Descripción

**La investigación reveló que más del 85% de los estudiantes descansa de forma adecuada, pero el 28% tiene hábitos deficientes al momento de elegir qué comer, incluyendo el alto consumo de alcohol.**

Las estudiantes Ninoska Álvarez, Marianela Muñoz, Pía Veloso en conjunto con el docente Alfonso Cofre de la escuela de Psicología de la Universidad Santo Tomás Temuco y Fredy Cea, sociólogo y docente de Metodología de la Investigación de la casa de estudios superiores, realizaron la investigación denominada "Asociación entre conducta alimentaria, tipología circadiana y su asociación con el estado nutricional en universitarios chilenos", la cual buscaba establecer la relación entre factores biológicos alterados y como afecta la vida psicológica y física de las personas, entre ellos como factor principal el sueño y la comida, destacando la importancia de la educación y conocimiento acerca del tema.

Para la muestra de la investigación se incluyó a 286 estudiantes de Santo Tomás Temuco, entre los cuales el promedio de edad era 21 años, a quienes se les consultó acerca de sus hábitos alimenticios y de descanso, considerando que a partir de los 20 años de edad, se regula el ciclo de sueño-vigilia. La idea principal era analizar si estas conductas de alteraciones del sueño-alimentación se pueden modificar a través de la psicoterapia.

Los resultados de la investigación, que fueron expuestos en XXII Congreso Nacional de Psicología Clínica "Psicología y Neurociencias" en Santiago, revelaron que los estudiantes universitarios chilenos, duermen las horas necesarias, pero su alimentación es deficiente para alcanzar una dieta saludable, determinando que el 85% descansa de forma adecuada, al contrario de lo que se pensó en una primera instancia, y tan solo el 4,2% de la muestra, se atreve a funcionar de noche.

Con respecto a los hábitos alimenticio, el 28% de los estudiantes tiene prácticas deficientes al momento de elegir que comer, prefiriendo alimentos de rápida manipulación como la conocida "Comida Chatarra", por precio y rapidez, sumando el alto consumo de alcohol. Solo el 22% de los estudiantes consultados, lleva una dieta alimenticia saludable, variada y equilibrada.

Este factor de alimentaci3n saludable y la regulaci3n del sue±o, es de suma importancia en el ámbito de la psicología, así lo seal Ninoska lvarez, estudiante de la escuela de Psicología de la UST Temuco e integrante del grupo de investigaci3n, comentando que en la etapa de ingreso a la universidad los estudiantes viven múltiples cambios en sus hábitos de alimentaci3n y de los ciclos de sue±o, gracias al cambio en la carga académica que se genera y los compromisos sociales. Sin lugar a dudas se produce un cambio de vida, y justamente en la misma etapa, a partir de los 20 años es donde se autorregula el sistema de sue±o y vigilia.

Por su parte, Fredy Cea, soci3logo y docente de Metodología de la Investigaci3n de la UST Temuco, participante del estudio, coment que la alimentaci3n deficiente y los desajustes en el sue±o son propios de la sociedad moderna, las demandas académicas provocan desequilibrios en estos hábitos que pudiesen provocar graves consecuencias para los estudiantes.

Los investigadores advierten, que se necesita hacer un estudio más masivo para poder confirmar con mayor fuerza las conclusiones de esta investigaci3n.

### Categoría

1. Actualidad

### Etiquetas

1. investigacion
2. Universitarios
3. UST

### Fecha de creaci3n

martes, 20 diciembre, 2016 a las 23:05

### Autor

editor

default watermark