

---

**EFFECTO DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS ESTILOS DE VIDA DE  
LOS ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA DE SEGUNDO AÑO DE LA  
UNIVERSIDAD DE TALCA.**

**FRANCISCO JAVIER VALVERDE RÍOS  
CIRUJANO DENTISTA**

**RESUMEN**

**INTRODUCCIÓN:** Los estilos de vida saludables incluyen hábitos, conductas, conocimientos y acciones de las personas conducentes a mejorar su salud, mantenerla o restablecerla y son producto de un conjunto de situaciones no solo actuales sino también del pasado de un individuo (Pullen *et al.*, 2001). Las universidades como centros educativos, son un lugar privilegiado para fomentar estilos de vida saludables y para potenciar aquellos hábitos o conductas saludables de un estudiante y de toda la comunidad universitaria, alumnos, funcionarios y cuerpo docente (Reig Ferrer *et al.*, 2001).

**OBJETIVOS:** Evaluar si existen cambios en los estilos de vida de los estudiantes de odontología que cursaron cuarto semestre en el año 2009 y su variación luego de participar en el módulo de Educación Para la Salud.

**SUJETOS Y MÉTODO:** Diseño no-experimental, en el que la población en estudio fueron 72 alumnos, pertenecientes a segundo año de la carrera de odontología, a los que se les aplicó de manera anónima la encuesta ¿Tienes un estilo de vida fantástico? (Lange y Vío, 2006), para pesquisar sus estilos de vida antes y después de estar expuesto a un curso de formación disciplinar.

**RESULTADOS:** Al analizar el puntaje global al inicio del módulo, el mayor porcentaje de los alumnos (45,8%) está en la categoría “adecuado”, seguido del 38,9% que está en la categoría “buen trabajo”, 9,7% está “algo bajo” y ambos extremos tienen mismo porcentaje (2,8%) correspondientes a las categorías “felicitaciones” y “zona de peligro”. Al analizar los cambios que se produjeron al final del módulo se puede señalar que de las 30 preguntas que contiene el instrumento, se encontraron diferencias significativas ( $p < 0,05$ ) en seis de ellas, en los ítems “soy integrante activo”, “camino diariamente”, “comida chatarra”, “yo fumo cigarrillos”, “manejo después de beber”, “bebo líquidos con cafeína” y en el puntaje global, en el que se observó mejoras en el total de los alumnos y al analizar por separado a hombres y a mujeres, sin embargo sólo en las mujeres se observan diferencias significativas.

---

**CONCLUSIÓN:** Los alumnos de segundo año de la carrera de odontología de la Universidad de Talca mejoraron en la mayoría de las 30 preguntas incluidas en el cuestionario ¿Tienes un estilo de vida fantástico? una vez finalizado el módulo de educación para la salud. Se observaron mejoras estadísticamente significativas en los siguientes ítems: “camino diariamente”, “comida chatarra”, “fumo cigarrillos”, “bebo líquidos con cafeína” y en el puntaje global. Sin embargo, se observó un empeoramiento en los ítems “camino diariamente” y en “manejo después de beber”.

**Palabras Claves:** *Estilos de Vida, Estudiantes Universitarios, Alumnos de Odontología.*

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Healthy lifestyles include habits, behaviors, knowledge and actions of the people leading to better health, maintain it or restore it and are the product of a set of situations not only current but also of the past of an individual (Pullen *et al.*, 2001). Universities and educational centers are an ideal place to promote healthy lifestyles and to potentiate those healthy habits or behaviors of a student and of the whole university community, pupils, employees and teaching staff (Reig Ferrer *et al.*, 2001).

**OBJECTIVES:** Evaluate if there are changes in the lifestyles of dentistry students who coursed fourth semester in 2009 and its variation after participating in the module of Education for Health.

**SUBJECTS AND METHOD:** Non-experimental design, in which the populations under study were 72 pupils from the second year of the career of dentistry, which was applied to the survey "Do you have a fantastic lifestyle?" (Lange y Vío, 2006) anonymously, in order to screen their lifestyles before and after being exposed to a disciplining formation course.

**RESULTS:** When analyzing the overall score at the beginning of the module, the highest percentage of students (45.8%) is in the category "adequate", followed by 38.9% which is in the category "good job", 9.7% is "somewhat low" and both ends have the same percentage (2.8%) corresponding to the categories "Congratulations" and "danger zone". When analyzing the changes that occurred at the end of the module can be noted that of the 30 questions contained in the instrument, significant differences were found ( $p < 0.05$ ) in six of them, in the items "I am an active member", "I walk daily", "junk food", "I smoke cigarettes", "I drive after drinking", "I drink liquids with caffeine" and in the overall score in which was observed improvements in the total of students and when they were analyzed by separated, men and women, however only in women significant differences were found.

**CONCLUSION:** The students in the second year of the career of dentistry at the University of Talca improved in most of the 30 questions included in the questionnaire Do you have a fantastic lifestyle? Once finalized the module of education for health. Improvements statistically significant were observed in the following items: "I walk daily", "junk food", "I smoke cigarettes", "I drink liquids with

---

caffeine" and in the overall score. However, there was a worsening in the items "I walk daily" and "I drive after drinking".

**Key words:** *Lifesytyles, University Students, Dentistry pupils.*