

Estilo de vida saludable en estudiantes de Enfermería desde el del modelo de Nola Pender

Healthy Lifestyle in Nursing Students from Model Nola Pender

Estilo de vida saudável em estudantes de Enfermagem desde o do modelo de Nola Pender

Joelys Colmenares Guerrero¹, Sandra Zapata Niño², Janeth Yepes Herrera³

RESUMEN

Introducción: Los estilos de vida son definidos como una forma general de vida, basada en la interacción de las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales. **Materiales y métodos:** Estudio descriptivo orientado a caracterizar los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada. Se aplicó instrumento HPLP II de Nola Pender de manera virtual a 376 estudiantes del programa para evaluar como desarrollaban a cabo sus estilos de vida. **Resultados:** Se evaluaron las 6 dimensiones del HPLP II, responsabilidad en salud donde El 51,3% de los estudiantes encuestados respondieron que algunas veces escogen una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, en actividad física el 47,3% de las personas algunas veces realizan ejercicios durante 20 minutos o más al menos tres veces a la semana, El 40,7% de los encuestados respondieron que frecuentemente comen de 6 a 11 porciones de pan, cereal, arroz y pasta todos los días, en relaciones interpersonales El 42,6% de los encuestados responden que frecuentemente mantiene las relaciones significativas y satisfactorias con los demás, en crecimiento intergrupual El 50,3% frecuentemente se sienten que están creciendo y cambiando de manera positiva, en el manejo del estrés El 38% los encuestados respondieron que frecuentemente utilizan métodos específicos. **Discusión y Conclusiones:** con relación a las seis dimensiones evaluadas se pudo observar que los estudiantes poco se preocupan por llevar unos estilos de vida saludables adecuados.

Palabras claves: Estilo de Vida Saludable, mortalidad, Factores de Riesgo, Personal de Enfermería

Abstract

Introduction: Lifestyles are defined as a general way of life, based on the interaction of living conditions, and individual patterns of conduct, determined by sociocultural factors and personal characteristics. **Materials and Methods:** Descriptive study aimed at characterizing the lifestyles of nursing students at a private university. Nola Pender's HPLP II instrument was applied virtually to 376 students in the program to assess how they developed their lifestyles out. **Results:** The 6 dimensions of HPLP II, a health responsibility, were evaluated, where 51.3% of students surveyed responded that sometimes choose a diet low in saturated fats and cholesterol, in physical activity

47.3% people sometimes exercise for 20 minutes or more at least three times a week, 40.7% of respondents responded that they often eat 6 to 11 servings of bread, cereal, rice and pasta every day, in interpersonal relationships 42.6% of respondents respond that they often maintain meaningful and fulfilling relationships with others in intergroup growth 50.3% often feel that they are growing and changing in a positive way, in stress management 38% respondents responded that they frequently use specific methods. **Discussion and Conclusions:** in relation to the six dimensions evaluated it was observed that students care little about wearing adequate healthy lifestyles.

Keywords: Healthy Lifestyle, mortality, Risk Factors, Nursing Staff

Resumo

Introdução: Estilos de vida são definidos como um modo de vida geral, baseado na interação das condições de vida e padrões de comportamento individuais, determinados por fatores socioculturais e características pessoais. **Materiais e métodos:** Estudo descritivo, com o objetivo de caracterizar o estilo de vida de estudantes de enfermagem de uma universidade particular. O instrumento HPLP II de Nola Pender foi aplicado virtualmente a 376 alunos do programa para avaliar como eles estavam desenvolvendo seus estilos de vida. **Resultados:** As 6 dimensões da HPLP II, responsabilidade em saúde, foram avaliadas em que 51,3% dos alunos pesquisados responderam que às vezes escolhem uma dieta pobre em gordura saturada e colesterol, em atividade física 47,3% das pessoas Às vezes, exercitam-se por 20 minutos ou mais, pelo menos três vezes por semana. 40,7% dos entrevistados responderam que frequentemente comem de 6 a 11 porções de pão, cereais, arroz e macarrão todos os dias, em relacionamentos interpessoais 42,6% dos entrevistados respondem que frequentemente mantêm relacionamentos significativos e satisfatórios com os outros; no crescimento entre grupos, 50,3% sentem que estão crescendo e mudando positivamente; no gerenciamento do estresse, 38% dos entrevistados responderam. que frequentemente usam métodos específicos. **Discussão e Conclusões:** em relação às seis dimensões avaliadas, observou-se que os estudantes não se preocupam muito em levar estilos de vida saudáveis e adequados.

Palavras chaves: Estilo de Vida Saudável, mortalidade, Fatores de Risco, Recursos Humanos de Enfermagem,

INTRODUCCION:

Los estilos de vida son definidos por la Organización Mundial De La Salud (OMS) como una forma total de vida, basada en la interacción de las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales.¹ También este incluye una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas. Asimismo se conoce como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza.²

Diversos estudios señalan en sus estadísticas que el 50 % de la mortalidad es debido a enfermedades crónicas y que esto puede cambiar, al modificar los factores relacionados con el estilo de vida, como es la alimentación, y actividad física. Además, se estima que las tasas de cáncer descenderían hasta en 20 % si las personas comieran cinco o más porciones de frutas o verduras al día. Esta relación entre la dieta y las enfermedades reviste importancia en la adultez aun cuando los síntomas de los padecimientos no aparezcan hasta el sexto o séptimo decenios de vida.³

Por otra parte, el estado nutricional de un individuo puede verse modificado durante el proceso vital por factores fisiológicos, sociales, culturales y económicos, que son cambiantes a lo largo de su paso por los años escolares: desde la educación básica, superior y su posterior ingreso a la vida laboral, desplazando la importancia de una adecuada alimentación.⁴

Algunas de los factores que pueden ser un riesgo para la salud son: el consumo de alcohol y de tabaco, desequilibrio dietético en la alimentación, inactividad física, no participar en programas de promoción de la salud, incumplir las instrucciones médicas, inadecuado manejo del estrés, entre otros.⁵

El factor socioeconómico influye en la mayoría de los estudiantes universitarios, puesto que su principal interés es obtener alimentos económicos, que involucren un menor tiempo de preparación y consumo, como lo son los alimentos procesados, que poseen altos niveles de grasas saturadas.⁶ Esta serie de factores hace que la vida saludable de los estudiantes se vea afectada principalmente porque un gran porcentaje de los universitarios tienen jornadas de

estudio extendidas, otros distribuyen su tiempo entre los estudios y el trabajo y de esta manera se les dificulta llevar una rutina saludable⁷.

El manejo inadecuado del estrés en la etapa universitaria es otro factor relevante que contribuye a llevar un estilo de vida poco saludable ya que los estudiantes no están teniendo en cuenta las principales estrategias para el control de este, como lo son evitar el cambio excesivo, administrar y controlar el tiempo, realizar actividad física, elevar la autoestima, incrementar la asertividad, establecer metas realistas y llevar a cabo técnicas de relajación⁸ al no tener en cuenta estos aspectos, muchos recurren al alcohol como solución a esta problemática causando más daño a su organismo y no teniendo un adecuado estilo de vida⁹, sumado a esto; el tabaquismo en los universitarios, todos estos hábitos inadecuados a futuro pueden afectar la salud de los jóvenes reflejado en la presencia de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, cáncer, obesidad, hipertensión, problemas articulares, que con el tiempo pueden llevar la muerte¹⁰.

Para prevenir este tipo de enfermedades se recomienda tener una alimentación saludable; baja en calorías, grasas, sales, azúcares entre muchas otra recomendación nutricional, además de esto es recomendable participar de jornadas de ejercicios y tomar suficiente agua.¹¹

En la prevención de ECNT los profesionales de enfermería juegan un papel muy importante debido a que son los encargados de los programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad través de los cuales se realizan capacitaciones sobre la prevención de consumo de alcohol, tabaquismo, los riesgos que estos causan con el tiempo al adoptarlos como parte de su estilo de vida, se indica cómo llevar una dieta saludable, se dan a conocer los beneficios que tienen las personas al realizar jornadas de ejercicios, esta temática es de vital importancia en la sociedad y sobre todo en la población estudiantil ya que en la etapa universitaria es donde más se ve afectado el estilo de vida saludable debido a una serie de factores psicológicos, sociales, culturales y económicos¹², en la mayoría de los casos por la falta de cultura de prevención y la falta de capacidad que tienen las personas para lograr llevar una vida saludable. Es importante mantener un estilo de vida saludable, el consumo abundante de frutas y verduras ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, hipertensión).¹³ y a

prevenir enfermedades crónicas e incluso enfermedades degenerativas, es necesario recordar que no solo se fomenta el estilo de vida saludable desde la infancia sino también a lo largo de todo su ciclo vital.

Son muchos los beneficios que se obtienen al llevar un estilo de vida saludable dentro de ellos un alto rendimiento laboral, reduce el estrés, aumenta la energía, mantener el peso ideal lo que permite no desarrollar enfermedades de almacenamiento de lípidos como la obesidad, mejora el funcionamiento del corazón entre otros beneficios.¹⁴

El objetivo de esta investigación es caracterizar los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Simón Bolívar, para así determinar cuáles son los aspectos que menos favorecen a la población estudiantil con respecto a los estilos de vida saludable.

METODOLOGIA

Paradigma: Cuantitativo, Krippendor considera el análisis cuantitativo como una descripción objetiva y sistemática del contenido manifiesto de la información, con el propósito de realizar inferencias válidas y replicables, este enfoque utiliza la recolección de datos, para comprobar la hipótesis.⁽²⁵⁾

Tipo de estudio: Descriptivo orientado a caracterizar los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada. Los estudios descriptivos, el investigador se limita a medir la presencia, características o distribución de un fenómeno en una población en un momento de corte en el tiempo.⁽²⁶⁾

Población: Estudiantes del programa de Enfermería 870 según datos suministrado por la oficina de coordinación de docencia.

Muestra: Se realizó un muestreo aleatorio simple (MAS), con un nivel de confianza de 99%, un margen del 5% obteniendo una muestra de 376 estudiantes

Criterios de inclusión: Estudiantes del programa de enfermería con matrícula activa.

Estudiantes que estén dispuestos a participar en la investigación.

Criterios de exclusión: Estudiantes que no pertenezcan al programa de enfermería.

Instrumentos

Instrumento tipo encuestas: El instrumento aplicado fue el Health Promotion Model - Instruments to Measure Health Promoting Lifestyle: Health- Promoting Lifestyle Profile [HPLP II] (Adult Version) la versión en español de las autoras: Walker, Susan N.; Sechrist, Karen R.; Pender, Nola J. las cuales dieron su autorización para la aplicación.

El instrumento ha sido validado por la comunidad académica internacional, mide los comportamientos relacionados con estilo de vida, consta de 52 ítem valora seis 6 dimensiones o sub escalas: Responsabilidad de salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés. Los ítem de cada dimensión se valoran mediante una escala Likert que va 1 a 4 donde 1 (N = Nunca), 2 (A= Algunas veces), 3 (M = Frecuentemente), 4 (R =Rutinariamente). El instrumento tiene el coeficiente de fiabilidad alfa para la escala total de 0,93 y testretest fiabilidad fue 0,86; los coeficientes alfa de Cronbach de las subescalas oscilaron desde 0,70 hasta 0,87. Para la interpretación de esta dimensión, se realiza la sumatoria de las respuestas de los ítems; determinando la frecuencia con la que el encuestado realiza el comportamiento indagado en cada ítem. De acuerdo a la autora del cuestionario, se considera que el total de 208 puntos corresponde a estilo de vida saludable, siendo poco o no saludable para valores inferiores a este rango. 10--70

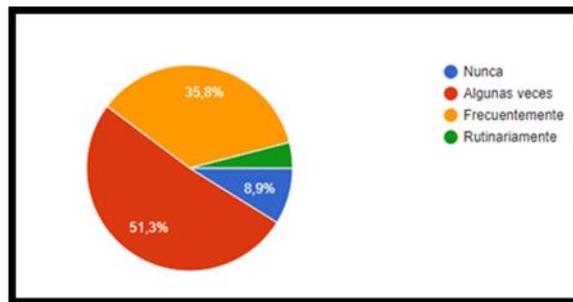
Análisis de la información: El análisis de los datos se realizó mediante el software SPSS versión 20, análisis de confiabilidad, frecuencias, media y desviación estándar.

RESULTADOS

Responsabilidad de la salud:

El 51,3% de los estudiantes encuestados respondieron que algunas veces escogen una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, el 35,8% manifestaron que frecuentemente y solo 8,9% respondieron que nunca escogen una dieta baja en grasa. (Ver figura 1) lo cual indica que la mayor parte de la población estudiantil se preocupa por auto cuidar su salud y ser responsables con esta, sin embargo un porcentaje considerable de la población no toma ninguna precaución ante futuras enfermedades crónicas no trasmisibles.

Figura 1



Fuente: Encuesta

El 48,4% de los encuestados responde que algunas veces les informan a los profesionales de la salud sobre algún síntoma inusual o extraño, 35,1% manifiestan que frecuentemente.

El 47,3% algunas veces realizan ejercicios durante 20 minutos o más al menos tres veces a la semana, 29% manifiestan que frecuentemente lo realizan y solo el 16,8% nunca lo hacen.

El 46% respondieron que frecuentemente aceptan aquellas cosas de sus vidas que no pueden cambiar, el 37,2% manifiestan que algunas veces lo aceptan y solo el 14,4% rutinariamente.

El 43,1% expresaron que algunas veces y rutinariamente se concentran en pensamientos agradables a la hora de acostarse.

El 38% frecuentemente utilizan métodos específicos para controlar el estrés y que solo el 7,2% rutinariamente lo hacen.

Con relación de mantener un balance de equilibrio con el tiempo y trabajo, el 43,6% manifestaron que algunas veces, y el 42,8% lo hacen frecuentemente.

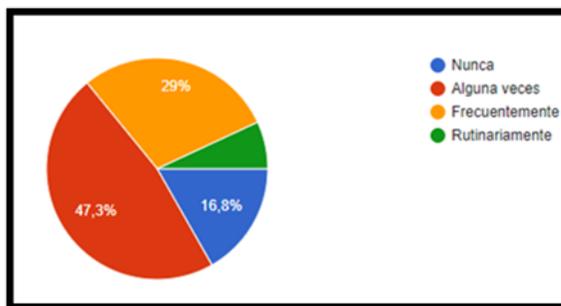
En la práctica de relajación o meditación durante 15 a 20 minutos diarios el 41,2% enfatizaron que lo hacen algunas veces, luego el 35,1% respondieron que lo hacen frecuentemente. En mantener un balance para prevenir el cansancio la proporción de 42,8% de la población marco que algunas veces mantienen el balance.

En buscar orientación o consejo cuando sea necesario el 48,4% de la población objeto de estudio marcaron que lo hacen frecuentemente.

Actividad física:

El 47,3% algunas veces realizan ejercicios durante 20 minutos o más al menos tres veces a la semana, 29% manifiestan que frecuentemente lo realizan y solo el 16,8% nunca lo hacen (Ver figura 2). Los encuestados manifestaron que solo algunas veces realizan jornadas de ejercicio lo cual manifiesta que no adoptan estas prácticas como parte de su diario vivir.

Figura 2



Fuente: encuesta

El 44,4% de los encuestados respondieron que algunas veces siguen un programa de ejercicio planificado, 33,8% manifiestan que frecuentemente siguen los programas y solo el 16,8% nunca lo hacen.

El 47,3% de las personas algunas veces realizan ejercicios durante 20 minutos o más al menos tres veces a la semana, 29% manifiestan que frecuentemente lo realizan y solo el 16,8% nunca lo hacen.

El 43,6% participan en las actividades físicas leves o moderadas, el 33% manifiestan que lo hacen con frecuencia y solo el 16,8% nunca lo hacen.

El 45,2% expresaron que algunas veces participan en actividades recreativas y solo el 28,5% frecuentemente.

El 44,7% de las personas respondieron que realizan ejercicio para estirar los músculos 3 veces a la semana, el 33,8% manifiestan que lo realizan con frecuencia y solo el 16% nunca lo hacen.

Acerca de la realización de ejercicio durante las actividades diarias habituales las personas encuestadas respondieron que algunas veces lo hacen en 46.6%, otros manifestaron que lo realizan frecuentemente (34.6%).

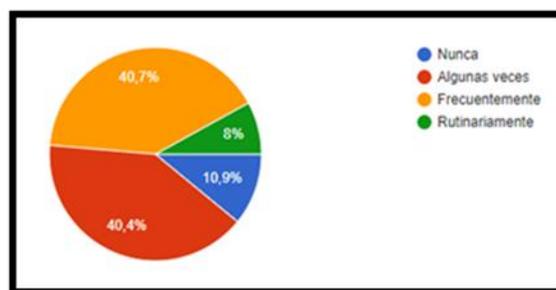
En relación a la valoración del pulso o frecuencia cardiaca al realizar ejerció 40.7% manifestaron que algunas veces lo hacen.

El 44% responde que frecuentemente alcanzan la frecuencia cardiaca objetivo cuando se realizan.

Nutrición:

El 40,7% de los encuestados respondieron que frecuentemente comen de 6 a 11 porciones de pan, cereal, arroz y pasta todos los días, 40,4% manifiestan que algunas veces lo comen todos los días y solo el 8% lo hacen rutinariamente. (Ver figura 3) lo cual manifestó que los estudiantes tienen un alto porcentaje en consumo de carbohidratos implementado estas prácticas a alimenticias a sus estilos de vida.

Figura 3



Fuente: encuesta

El 51,3% de los encuestados respondieron que algunas veces escogen una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, el 35,8% manifestó que frecuentemente y solo 8,9% respondieron que nunca escogen una dieta baja en grasa.

El 49,7% algunas veces se limitan el uso de alimentos que contengan azúcar y solo 33% manifestaron que frecuentemente los limitan.

El 40,7% frecuentemente comen de 6 a 11 porciones de pan, cereal, arroz y pasta todos los días, 40,4% manifiestan que algunas veces lo comen todos los días y solo el 8% lo hacen rutinariamente.

El 47,1% respondieron que algunas veces comen de 2 a 4 porciones de frutas todos los días, 36,2% manifiestan que frecuentemente lo comen.

El 45,5% respondieron que algunas veces comen de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días, el 35,1% respondieron que frecuentemente y solo el 14,4% de las personas manifestaron que nunca los comen.

Los estudiantes manifestaron en un 38.8% que hacen frecuentemente trabajo en metas a largo plazo, el 37.5% resaltaron que lo realizan rutinariamente.

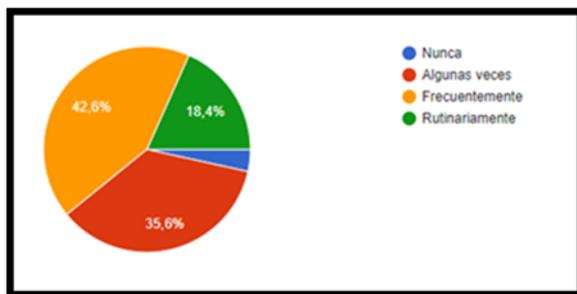
En cuanto a encuentros desafiantes e interesantes en el día el 43% de los encuestados respondieron que frecuentemente y 40% algunas veces.

Con relación a desayunar al levantarse el 47% de la población objeto de estudio lo realizan rutinariamente.

Relaciones interpersonales:

El 42,6% frecuentemente mantiene las relaciones significativas y satisfactorias con los demás, 35,6% manifiestan que algunas veces y solo 18,4% rutinariamente mantienen las relaciones (Ver figura 4). El 42,6% manifestó tener relaciones significativas y satisfactorias este es un aspecto muy importante que influirá en el futuro como profesionales, el otro porcentaje de encuestados que manifestó no tener muy buenas relaciones es un aspecto que se tiene que mejorar.

Figura 4



Fuente: Encuesta

El 51,3% expresaron que algunas veces discuten sus problemas y preocupaciones con personas cercanas, 38% manifestaron que lo hacen frecuentemente.

El 45,6% de las personas manifiestan que frecuentemente elogian a las personas por sus éxitos, el 37% algunas veces y solo el 14,9% lo hace rutinariamente.

El 42,6% frecuentemente mantiene las relaciones significativas y satisfactorias con los demás, 35,6% manifiestan que algunas veces y solo 18,4% rutinariamente mantienen las relaciones.

El 47,1% frecuentemente pasan su tiempo libre con sus amigos más cercanos, 36,2% manifiestan que algunas veces lo hacen y solo el 14,6% rutinariamente.

El 39,9% manifestaron que algunas veces se les hace fácil demostrar preocupación, amor y calidez a los demás y solo el 16% rutinariamente lo hace.

En cuanto al consumo de leche, yogurt y queso entre 2 o 3 porciones, el 45.7% de las personas encuestadas respondieron que lo hacen algunas veces, solo el 35.9% marcaron que frecuentemente.

Con relación a buscar la manera de satisfacer la intimidad el 41.8% de la población objeto de estudio manifestaron que frecuentemente lo hacen, solo el 40.4% algunas veces.

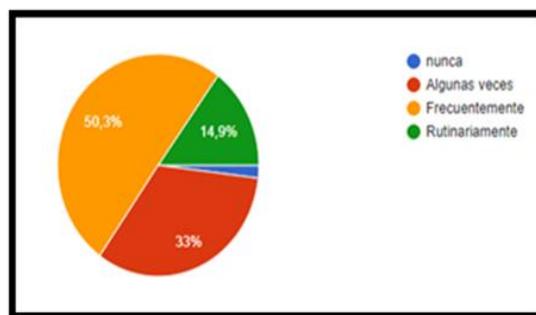
En obtener apoyo de un grupo de personas el 44.9% de la población manifestaron que frecuentemente obtienen el apoyo.

Con referencia a practicar el dialogo para acordar y comprometerse el 45.5% algunas veces lo hace.

Crecimiento espiritual:

El 50,3% frecuentemente se sienten que están creciendo y cambiando de manera positiva, 33% respondieron que algunas veces y solo el 14,9% rutinariamente. (Ver figura 5) los estudiantes manifestaron que últimamente sintieron que crecían espiritualmente y de manera positiva estos son factores favorables para los jóvenes en la etapa en la que se encuentran.

Figura 5



Fuente: Encuesta

El 50,3% frecuentemente se sienten que están creciendo y cambiando de manera positiva, 33% respondieron que algunas veces y solo el 14,9% rutinariamente.

El 42,6% frecuentemente mantiene las relaciones significativas y satisfactorias con los demás, 35,6% manifiestan que algunas veces y solo 18,4% rutinariamente mantienen las relaciones.

El 44,4% respondieron que frecuentemente mira hacia el futuro, el 30,1% rutinariamente lo hace y solo el 24,5% algunas veces.

El 37,8% respondieron que frecuentemente se sienten contentos y en paz consigo mismo, el 30,6% manifestaron que rutinariamente se siente en paz y solo el 30,3% algunas veces.

Los estudiantes manifestaron en un 38.8% que hacen frecuentemente trabajo en metas a largo plazo, el 37.5% resaltaron que lo realizan rutinariamente.

En cuanto a encuentros desafiantes e interesantes en el día el 43% de los encuestados respondieron que frecuentemente y 40% algunas veces.

En estar consciente de lo que es importante para la vida el 43.1% de las personas manifestaron que frecuentemente se sienten conscientes.

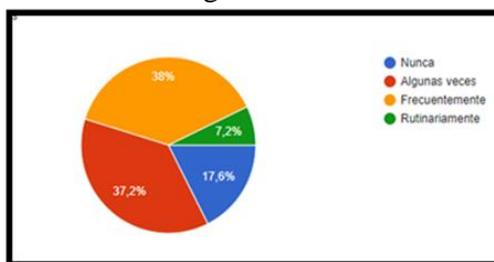
En sentirse conectado con alguna fuerza mayor, el 38.6% de la población frecuentemente siente lo anteriormente mencionado.

En cuanto a exponer mi persona en nuevas experiencias y retos el 47.6% manifiestan que algunas veces lo realizan.

Tratamiento del estrés

El 38% los encuestados respondieron que frecuentemente utilizan métodos específicos para controlar el estrés y que solo el 7,2% rutinariamente lo hacen (Ver figura 6); un porcentaje considerable de encuestados manifestó que usan métodos para manejar el estrés, estos métodos los ayudan a controlarse en situaciones estresantes.

Figura 6



Fuente: Encuesta

El 39,6% respondieron que algunas veces duermen lo suficiente, 39,1% manifiestan que frecuentemente duermen bien y solo el 16,2% lo hacen rutinariamente.

El 39,1% frecuentemente cree que su vida tiene un propósito, 29,8% manifestaron que algunas veces lo creen y solo el 29,3% rutinariamente lo creen.

El 46% frecuentemente aceptan aquellas cosas de sus vidas que no pueden cambiar, el 37,2% manifiestan que algunas veces lo aceptan y solo el 14,4% rutinariamente.

El 43,1% expresaron que algunas veces y rutinariamente se concentran en pensamientos agradables a la hora de acostarse.

El 38% los encuestados respondieron que frecuentemente utilizan métodos específicos para controlar el estrés y que solo el 7,2% rutinariamente lo hacen.

Con relación de mantener un balance de equilibrio con el tiempo y trabajo, el 43,6% manifestaron que algunas veces, y el 42,8% lo hacen frecuentemente.

En la práctica de relajación o meditación durante 15 a 20 minutos diarios el 41.2% de las personas enfatizaron que lo hacen algunas veces, luego el 35.1% respondieron que lo hacen frecuentemente.

En practicar el dialogo para acordar y comprometerse el 45.5% respondieron que algunas veces.

DISCUSION

La dimensión de Responsabilidad en salud muestra un comportamiento no saludable, del mismo modo en el estudio realizado por Olivia Jiménez, Diez Ruth Noemí, Ojeda López en 2007 se encontró que esta fue la dimensión con una evaluación desfavorable, lo cual quiere decir que los estudiantes no tienen hábitos de consultar de como auto cuidar su salud.

En el estudio realizado en la Universidad Simón Bolívar del Programa de Enfermería, se halló que el 47,3% de las estudiantes algunas veces realizan ejercicios durante 20 minutos o más al menos tres veces a la semana, 29% manifiestan que frecuentemente lo realizan y solo el 16,8% nunca lo hacen, con resultados similares en el estudio de Lara Flores. N, Saldaña Balmori. Y, Fernández Vera .N, Delgadillo Gutiérrez H.J, donde el 13% de la población manifestó que nunca realiza ejercicio físico, el 67,6% en forma ligera o moderada y el 19,4% lo hacen de forma intensa, también se encontró en el estudio realizado en la universidad autónoma de Yucatan que una de las dimensiones de peor práctica es la realización de ejercicios físico, al igual que el estudio realizado por S, Amanda S, Suzely S, Clea S, donde los estudiantes Presentaron un perfil de estilo de vida poco deseable en relación con la actividad física.

Otro estudio realizado por Tania S, Amanda S, Suzely S, Clea S, denominado “Perfil de estilo de vida individual de estudiantes de primer año de odontología de la Universidad de Aracatuba, Brasil – 2015”, reporta un perfil de estilo de vida poco deseable en relación con la actividad física.

Además un estudio.⁽²⁷⁾ reportó que los estilos de vida de los estudiantes de medicina eran inadecuados en lo relacionado con la actividad física.

En cuanto a la dimensión de nutrición, se evidencia que el 51,3% de los encuestados respondieron que algunas veces escogen una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, el 35,8% manifestaron que frecuentemente y solo 8,9% respondieron que nunca escogen una dieta baja en grasa, con resultados similares al estudio realizado por Elveny Laguado y Martha Gómez en el que se encontró que los jóvenes universitarios no tenían adoptado a sus hábitos una alimentación adecuada, tienen dietas con un perfil calórico desequilibrado, lo cual pone en evidencia que los jóvenes universitarios necesitan mejorar su alimentación y adoptar estilos de vida saludables.

Con relación al consumo de frutas y verduras el 47,1% de los estudiantes expresaron que algunas veces comen de 2 a 4 porciones de frutas todos los días y solo el 36,2% frecuentemente lo hacen, de igual forma en el estudio realizado por Fabiola Becerra-Bulla, Gloria Pinzón Villate, Melier Vargas Zárate denominado Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable reporta en cuanto al consumo de alimentos inadecuados hábitos alimentarios con bajo consumo de frutas, Al igual que en el estudio realizado por Amine E, Baba N, Belhadj M, Deurenbery-Yap M, Djazayery A, Forrester T, llamado conocimientos y practicas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de medellín-colombia, Se encontró que, en cuanto al consumo de alimentos se observaron inadecuados hábitos alimentarios con bajo consumo de frutas y verduras.

En la dimensión Crecimiento espiritual, los resultados develan que se sienten conectado con alguna fuerza mayor, creen en un ser superior, en paz consigo mismo les produce tranquilidad, este tipo de conductas fortalecidas en los estudiantes favorecen el crecimiento espiritual a la vez se refleja en creencias favorables a su propia salud no obstante no es consecuente con sus prácticas.

Desde la dimensión de Relaciones interpersonales, se evidencia que tienen pocos problemas para relacionarse, similar a los resultados del estudio realizado por Olivia Jiménez Diez Ruth Noemí Ojeda López en 2007,⁽²⁵⁾ Estudiantes universitarios y el estilo de vida el cual nos dice que dentro de las dimensiones de mejor práctica se encuentran las relaciones interpersonales.

Sin embargo, en otro artículo realizado por Tamayo Cardona J.A, Rodríguez. K, Escobar. K, Mejía A. M. busca Identificar y describir los estilos de vida de estudiantes universitarios

de una Facultad de Odontología de la ciudad de Cali, reportó que las habilidades interpersonales fueron los hábitos menos saludables o más riesgosos que practican los estudiantes de odontología por el simple hecho de no tener el tiempo suficiente para el desarrollo de las actividades diarias y la carga y actividades académicas, se convierten en elementos adicionales de riesgo para los estilos de vida de los jóvenes universitarios.

El estudio Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina por Yurley Campo F.1, Luis M. Pombo O1, Anibal A. Teherán 2016.

Esta investigación permitió identificar que los estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria presentan estilos de vida saludable, excepto en las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio. Con lo anterior, se pudo evidenciar que la sola información y el estudio de contenidos sobre la salud y la enfermedad no son suficientes para que los estudiantes de medicina Eviten conductas de riesgo, regulen su comportamiento y tomen acciones en beneficio de su propia salud.

Los resultados de este estudio pueden animar y orientar una reflexión sobre la mejora en los estilos de vida de los estudiantes y su desarrollo integral y, de esta forma, contribuir a la promoción de estilos de vida saludables

En la dimensión Manejo del estrés, los estudiantes frecuentemente utilizan métodos específicos para controlar el estrés, no obstante presentan estrés moderado pese a los mecanismos usados para su control,⁽²⁶⁾ en el estudio realizado en la Universidad Autónoma de Yucatán se evidenció que una de las dimensiones de inadecuada práctica es la del manejo del estrés.^{(26), (27)} se obtuvieron niveles medios o bajos de estrés percibido y uso moderado de estrategias adecuadas e inadecuadas para el control de estrés, por otro lado el estudio realizado por. N, Saldaña Balmori. Y, Fernández Vera .N, Delgadillo Gutiérrez H.J⁽²⁸⁾, entre los hallazgos más representativos se destacó que uno de cada cuatro estudiantes, sufre de mucho estrés durante el desarrollo del trimestre y este afecta hasta el 23% de sus actividades cotidianas incluyendo el estudio.

CONCLUSIÓN

A continuación, se presentan las conclusiones según las dimensiones abordadas en el estudio:

La dimensión de responsabilidad de la salud indica que la mayor parte de la población estudiantil se preocupa por auto cuidar su salud y ser responsables con esta, sin embargo un porcentaje considerable de la población no toma ninguna precaución, el 46% de los estudiantes frecuentemente aceptan aquellas cosas de sus vidas que no pueden cambiar, y el 48.4% buscan orientación o consejo cuando lo necesitan.

En relación a la actividad física se evidencia que los estudiantes solo algunas veces realizan jornadas de ejercicio lo cual manifiesta que no adoptan estas prácticas como parte de su diario vivir y solo algunas veces participan en actividades recreativas, lo que evidencia que tienen un manejo regular de la actividad física.

En cuanto a la nutrición se evaluaron diferentes aspectos, los cuales dieron como resultado una práctica de alimentación inadecuada, puesto que los estudiantes no implementan una adecuada ingesta nutricional, solo algunas veces prefieren consumir alimentos bajos en grasas, colesterol, en azúcar, frutas y verduras.

Con respecto a la dimensión de relaciones interpersonales, esta investigación arrojó resultados positivos, pues el 42.6% de los estudiantes manifestaron tener relaciones significativas y satisfactorias para su crecimiento como persona y como profesionales.

Siguiendo con la dimensión de crecimiento espiritual, El 50,3% de los estudiantes sienten que están creciendo y cambiando de manera positiva, miran hacia el futuro, sienten contentos, en paz consigo mismo, y se sienten conectados con alguna fuerza exterior.

En la dimensión del manejo del estrés se evaluaron diferentes factores que influyen en este, muchos de los estudiantes manifestaron que a veces tenían prácticas específicas para el control o manejo del estrés cuando se encontraban en situaciones estresantes. Sin embargo los resultados obtenidos en esta investigación también evidencian un manejo regular del estrés y este se debe fortalecer.

De acuerdo con los datos obtenidos en el estudio los estudiantes universitarios en ninguna de las dimensiones propuestas por Nola pender se consideran saludable, lo que fortalece las

conductas de riesgo para padecer de enfermedades crónicas no transmisibles, al igual que otras enfermedades que pueden interferir desde el bienestar de la persona hasta la mortalidad como consecuencia de estas.

Con esta investigación se pudieron explorar los diferentes aspectos o dimensiones de estilos de vida saludables lo que se convierte en la línea base para desarrollar un programa que promueva estilos de vida saludables en los estudiantes y que responda a sus necesidades.

RECOMENDACIONES

Desde la universidad: que se continúe con la realización de los proyectos de investigación aliados a los escenarios de prácticas formativas o dirigidos a la misma comunidad estudiantil de la universidad, además que estos proyectos de investigación sean tenidos en cuenta para fomentar aspectos positivos en la profesión de enfermería o área de la salud.

Desde la investigación: A partir de los resultados obtenidos desarrollar estudios de intervención que permitan mejorar el perfil de estilo de vida en los estudiantes del Programa de Enfermería.

Desde la práctica: que se cumpla con la unificación de criterio entre los docentes que dictan la teoría y los docentes que desarrollan las asesorías o práctica, para fomentar con la adquisición de

BIBLIOGRAFIAS

1. Alabort Mc. Universidad y Salud. UMH Sapiens Divulg Científica [Internet]. 2015;2015(9):28–9. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001
2. Arrivillaga, Marcela; Salazar, Isabel Cristina; Correa D. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colomb Med.* 2009;34(4):186–95.
3. Becerra Bulla F, Pinzón Villate G, Vargas-Zárate M. Practicas Alimentarias De Un Grupo De Estudiantes Universitarios Y Las Dificultades Percibidas Para Realizar Una Alimentacion Saludable. *Rev la Fac Med.* 2015;63(3):457–453.
4. Fabiola Becerra-Bulla¹, Gloria Pinzón-Villate¹ MV-Z. Practicas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Rev la Fac Med.* 2015;63(3):457–453.
5. Gabriela García-Laguna D, Paola García-Salamanca G, Tapiero-Paipa YT, Ramos DM, Decs B), García-Laguna DG. Palabras clave DETERMINANTS OF LIFESTYLES AND THEIR IMPLICATIONS IN YOUNG UNIVERSITY STUDENTS' HEALTH. *Hacia la Promoción la Salud.* 2012;17(2):169–85.
6. Isaac Kuzmar, José Rafael Consuegra E, Cortés-Castell, Miguel Hernández M, Rizo-Baeza CA. Hábitos y estado nutricional relacionado con las diferentes carreras universitarias. *Rev avft [Internet].* 2018;37(3):67–71. Available from: <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84871218987&partnerID=40&md5=721f59ae0e28a54fad7d120fdfa65723>
7. Armando.j, Vidarte Claros, Yisel Pinillos Patiño, Yaneth Herazo Beltrán, Estela Crissien Quiroz DSP. Niveles de Actividad Física y sus Determinantes en Mujeres Adultas de Barranquilla Determinant Factors in Physical Activity Levels in Adult Women in Barranquilla. 2014;2(1):11–7.
8. SALUD M DE. II Estudio Nacional de Factores de Riesgo de enfermedades

- Crónicas. Modul I. 1999;50–1.
9. Granada Echeverry P, Giraldo J, Zapata Valencia C, Mejia González C. Caracterización de una muestra de afiliados al régimen contributivo con relación a la práctica de la actividad física. *Rev Médica Risaralda*. 2007;13(1):3.
 10. Contreras LAC, Condori JV. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este,. UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Nutrición Humana; 2019.
 11. Sobejano Tornos I, Moreno Iribas C, Viñes Rueda JJ, Grijalba Uche AM, Amézqueta Goñi C, Serrano Martínez M. Estudio poblacional de actividad física en tiempo libre. *Gac Sanit*. 2009;23(2):127–32.
 12. Marco Antonio Pulido Rull MLSS, Estefanía Valdés Cano MTCM, García2 PHM y FV. ESTRES EN ESTUIANTES UNIVERSITARIOS. *Psicol y Salud*,. 2011;21(1):31–7.
 13. Pazos Casal R. VALIDACION DE UN INSTRUMENTO QUE FACILITE EL PROCESO DE ATENCION DE ENFERMERIA EN EL MARCO DE LA TEORIA DE NOLA PENDER [Internet]. UNIVERSIDAD DE CORUÑA-; 2014. Available from:
https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15680/PazosCasal_Roberto_TFG_2014.pdf?sequence=2&isAllowed=y
 14. LOWE GEOFF , URQUHART JAMES GJ. ESTRÉS ACADÉMICO Y SECRETARIO INMUNOGLOBULINA A. *Inf PSICOLÓGICOS*. 2000;87(3):721–2.
 15. Vedhara, K., Nott K. The assessment of the emotional and immunological consequences of examination stress. 1996;19:468–78.
 16. McDonald AS. The prevalence and effects of test anxiety in school children. *J Educ Psychol An Int J Exp Educ Psychol*. 2010;21(1):89–101.
 17. Zeidner M. TEST ANXIETY: The State of the Art. New York:; 1998.

18. Gil A, Ruiz-Lopez MD, Fernandez-Gonzalez M, Martinez de Victoria E. The FINUT Healthy Lifestyles Guide: Beyond the Food Pyramid1–3. *Adv Nutr.* 2014;5(3):358S-367S.
19. VILLA LMG, MENDIZABAL CRA, ROMERO EMM. CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO. [Internet]. UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA; 2019. Available from: [http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/UNAC/3790/MARCELO Y PALACIOS_TESIS2DAESP_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/UNAC/3790/MARCELO_Y_PALACIOS_TESIS2DAESP_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
20. Laguado Jaimes, Gómez Elveny DM. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309131703006>. *Rev hacia la promoción la salud.* 2014;19:68–83.
21. Serra Valdes miguel angel, Serra Ruíz melissa VG marleny. Las enfermedades crónicas no transmisibles: magnitud actual y tendencias futuras Non Transmissible Chronic Diseases: Current Magnitude and Future Trends. *Rev Finlay* [Internet]. 2018;8:9. Available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v8n2/rf08208.pdf>
22. Vargas-Zárate M, Becerra-Bulla F, Prieto-Suárez E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev Salud Publica.* 2010;12(1):116–25.
23. Lema Soto LF, Salazar Torres IC, Varela Arévalo MT, Tamayo Cardona JA, Sarria AR, Polanco AB. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: Satisfacción con el estilo de vida. [Behavior and health of university students: Satisfaction with lifestyle.]. *Pensam Psicológico.* 2009;5(12):71–88.
24. Calvo JM de M, Schweige Gallo I, Majano ODLM, Hernández López JM. Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE ON JOB PRODUCTIVITY AND WELL-BEING. *Rev Psicol del Deport.* 2011;20(2):589–604.
25. Inche M. J, Andía C. Y, Huamanchumo V. H, López O. M, Vizcarra M. J, Flores C.

G. PARADIGMA CUANTITATIVO: Un Enfoque Empírico y Analítico. *Ind Data*. 2014;6(1):023.

26. Veiga de Cabo J, Fuente Díez E de la, Zimmermann Verdejo M. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. *Med Segur Trab (Madr)*. 2008;54(210):81–8.
27. Mora SL, Múnica FA. Evaluación de estilos de vida saludable en la facultad de medicina de la fundación universitaria de ciencias de la salud. *Rev Repert Med y Cirugía*. 2015;24(4):267–74.