



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y SOBRECARGA ACADÉMICA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ENFERMERÍA

HEALTHY LIFESTYLES AND ACADEMIC LOAD OF UNIVERSITY NURSING STUDENTS

Para citar este artículo:

Gómez D., Martínez M., Pabuce J. & Peláez L. (2022). Estilos de vida saludable y sobrecarga académica de los estudiantes universitarios de enfermería. *Revista cuidado y ocupación humana* Vol.11-1

Diana Mayerli Gómez Quintero*
Michael Sebastián Martínez Vaca**
Jeferson Yesid Pabuce Meneses***
Luz Dary Peláez Acevedo****

RESUMEN

Los estilos de vida saludable son un conjunto de opciones que traen beneficios a la salud de los individuos, estas posibilidades se presentan en los entornos donde las personas viven, trabajan, estudian y se recrean; se han considerado prácticas condicionadas por la interacción compleja entre lo biológico, psicológico y social. **Objetivo** Determinar los estilos de vida saludable y la sobrecarga académica de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Pamplona en el año 2021. **Metodología:** Es una investigación con enfoque cuantitativo, con método deductivo, explicativo e interpretativo, de tipo experimental descriptivo, de diseño transectorial. **Resultados.** De los 50 artículos utilizados para la investigación, el 70 % se relacionan directamente con la temática, mientras que el 30% restante tiene una relación indirecta con el tema de estudio. **Análisis y discusión.** Según los reportes de la organización mundial de la salud, aproximadamente 1,2 millones de adolescentes muren anualmente, es decir, más de 3000 al día en su mayoría por causas prevenibles o tratables. **Conclusiones.** Es importante resaltar que en la etapa universitaria es frecuente que se adopten comportamientos de riesgo para la salud, siendo algunos como por ejemplo el no ser físicamente activo, el consumo de comidas de elevado aporte energético, el traspasar y el aumento del estrés que contribuyen al aumento de la obesidad y el sobrepeso en la población, siendo esto un factor de riesgo para distintas enfermedades y el desarrollo de problemas psicosociales como trastornos de la imagen corporal, estigmatización o depresión y baja calidad de vida relacionada con la salud

PALABRAS CLAVE: Estilos de vida saludable, universitarios, adolescencia, carga académica.

ABSTRACT

Healthy lifestyles are a set of options that bring benefits to the health of individuals. These possibilities are presented in the environments where people live, work, study and recreate; They have been considered practices conditioned by the complex interaction between the biological, psychological and social. **Objective:** To determine the healthy lifestyles and academic overload of nursing students at the University of Pamplona in 2021. **Methodology:** It is a research with a quantitative approach, with a deductive, explanatory and interpretive method, of a descriptive experimental type, of design. cross-sectoral. **Results:** Of the 50 articles used for research, 70% are directly related to the subject, while the remaining 30% have an indirect relationship with the subject of study. **Analysis and discussion:** According to the reports of the world health organization, approximately 1, 2 million adolescents die annually, that is, more than 3,000 a day, mostly due to preventable or treatable causes. **Conclusions:** It is important to highlight that in the university stage it is frequent that health risk behaviors are adopted, some being, for example, not being physically active, the consumption of foods with high energy intake, staying up late and increasing stress that contribute to the increase in obesity and overweight in the population, this being a risk factor for different diseases and the development of psychosocial problems such as body image disorders, stigmatization or depression and low quality of life related to health

KEY WORDS: Healthy Lifestyles, University Students, Teenage, Academic Charge.



INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludable se basan en un conjunto de opciones que traen beneficios a la salud de los individuos, estas posibilidades se presentan en los entornos donde las personas viven, trabajan, estudian y se recrean; se han considerado prácticas condicionadas por la interacción compleja entre lo biológico, psicológico y social” (1). Es por ello que se reconoce a los estilos de vida, como uno de los principales determinantes de la salud de las poblaciones, por ello, su seguimiento en el ámbito universitario posibilita la prevención de hábitos y costumbres inadecuadas, que dan como resultado la aparición de enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles en poblaciones jóvenes; se han considerado estilos de vida no saludables a los patrones alimenticios inadecuados, inactividad física, consumo de alcohol, tabaco u otro tipo de sustancias nocivas para la salud e inadecuados patrones de sueño, entre otros.

María Sánchez nos indica que: “Los hábitos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto. Aunque practicar hábitos de vida saludable no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar la calidad de vida de una persona” (2)

Cabe recalcar que el estudio de vida en la población universitaria es de gran importancia para el ámbito educativo, debido a que es un gran aporte en cuanto al conocimiento de las prácticas relacionadas con promoción de la salud y prevención de la enfermedad con el fin de generar estrategias de mejora continua, y de esta manera la calidad de vida y bienestar de esta población no se vea afectada.

Durante la etapa universitaria se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, por lo que los estudiantes universitarios corresponden a una población clave para las actividades de promoción y prevención en salud debido a que

los estilos de vida de éstos intervienen directamente en su desarrollo físico, psíquico y mental.

Considerando que la universidad es un espacio de transición que se ve influenciado por modificaciones en los hábitos, resultado de cambios en los horarios, lugar de residencia, disminución del tiempo libre y la exigencia que demandan las tareas académicas y asistencia a clases, además de la gran influencia social por parte de los pares, se llegan a desencadenar actividades no saludables afectando directamente la integralidad de la persona. Dentro de las principales causas de ECNT, se encuentran la alimentación no saludable, el sedentarismo y el uso de sustancias psicoactivas.

“En cuanto al primer factor las evidencias destacan la relación existente entre la mala nutrición y la enfermedad coronaria, La mayoría de la población universitaria se encuentra en la adolescencia tardía y adultez joven, etapas de transición en las que se asumen nuevas responsabilidades personales y académicas de impacto notable en los estilos de vida y subsecuentemente en el desarrollo físico y psicosocial. Por esta razón, la universidad constituye un contexto muy apropiado para promover cambios que favorezcan la salud y así disminuir el número de muertes prematuras relacionadas con el comportamiento del individuo” (3)

La salud es un derecho esencial y necesario para toda la sociedad. Puede definirse como el estado de bienestar físico, psíquico y social que implica una mejora continua de las condiciones personales y sociales en las que se desenvuelve el individuo, con la finalidad de conseguir un nivel de calidad de vida superior. El estilo de vida es el mayor determinante de nuestra salud. Integra el conjunto de hábitos y conductas que modulan nuestra vida diaria. La familia y el entorno, las condiciones laborales, las diferencias sociales, el estrés, la educación recibida, la alimentación, todo incide en nuestra salud.

MATERIALES Y MÉTODOS

Trabajo investigativo con enfoque de tipo cuantitativo, Luis Mata no indica que un



estudio de este tipo: “se caracteriza por privilegiar la lógica empírico-deductiva, a partir de procedimientos rigurosos, métodos experimentales y el uso de técnicas de recolección de datos estadísticos.” con método deductivo, explorativo e interpretativo, de tipo experimental descriptivo, en este caso Benjamín aclara: “Los estudios exploratorios: También conocido como estudio piloto, son aquellos que se investigan por primera vez o son estudios muy pocos investigados.

También se emplean para identificar una problemática y los estudios Descriptivos; Describen los hechos como son observados” La investigación es de diseño transectorial se llevó a cabo mediante la estrategia de revisión sistemática y aplicación de instrumento o encuesta, se realizó una búsqueda exhaustiva de artículos relacionados con los estilos de vida saludables en la población joven, así mismo su debida lectura y elección para previamente ser utilizados en esta investigación. En cuanto a los tipos de fuentes se tuvieron en cuenta como fuentes primarias (artículos de revista, tesis, ensayos experimentales, de la misma manera se contó con fuentes secundarias como lo fueron (artículos de revista relacionado con la salud como psicología, enfermería, terapia ocupacional, boletines e informes de instituciones de organizaciones de salud).

Se seleccionaron gran variedad de artículos que se relacionan directa o indirectamente con el tema de estilos de vida saludables en la población ubicada en etapa de juventud, de los cuales se extrajo la información relacionada con el tema de investigación para la elaboración del mismo.

Población

Según Jesús Gómez, Miguel Villasís, María Guadalupe y Miranda Novales 2016,”la población de estudio es un conjunto de casos, definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra, y que cumple con una serie de criterios predeterminados” (4)

En este sentido la aplicación del instrumento en esta investigación se realizará a estudiantes

de enfermería de la Universidad de Pamplona, que cursen desde 4 semestre académico en adelante.

Nº	CATACTERISTICAS	TOTAL
1	-Estudiantes del programa de enfermería de cuarto semestre en delante de la Universidad de Pamplona.	95

Fuente: Autores,2022

Muestra

Según el artículo El protocolo de investigación III: la población de estudio 2016, para cualquier estudio de investigación se incluyen muestras o subgrupos de poblaciones. Las razones para estudiar muestras en lugar de las poblaciones son diversas y entre ellas: a) ahorrar tiempo, b) se ahorran recursos, c) aumentar la calidad del estudio, al disponer de más recursos, las observaciones y mediciones efectuadas a un número reducido de individuos pueden ser más exactas; d) la selección de la muestra permitirá reducir la heterogeneidad de una población, y e) en un sentido estricto y ético no es necesario estudiar al total de la población cuando con una proporción de sujetos puede conseguir los objetivos del estudio.(5)

Para este proyecto investigativo se contará con una muestra de 70 estudiantes de enfermería de la universidad de Pamplona, que se encuentren desde cuarto semestre académico en adelante.

Nº	CATACTERISTICAS	TOTAL
1	-Estudiantes de la Universidad de Pamplona. -Estudiantes del programa de enfermería de cuarto semestre en adelante	70

Instrumento

Se denomina “Escala del estilo de vida” Sus autores son: Walker, Sechrist, Pender y fue modificada en el año 2008 por: Díaz, R; Márquez, E; Delgado, R.

En donde principalmente se evalúan 6 dimensiones del estilo de vida:



- **Alimentación:** La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida
- **Actividad y ejercicio:** El ejercicio físico ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades. El ejercicio físico regular reduce los riesgos de ciertas enfermedades, como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión.
- **Manejo del estrés:** El manejo efectivo del estrés, por otro lado, te ayuda a romper el control que aquel tiene en tu vida para que puedas ser más feliz, tener mejor salud y ser más productivo
- **Apoyo interpersonal:** desarrollan un papel clave en el desarrollo de una persona. Nos permiten sentirnos competentes en las más variadas situaciones y obtener una gratificación social que nos aporta equilibrio y felicidad
- **Autorrealización:** Alinear nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu a ese propósito es el acto más heroico que estamos llamados a hacer en esta vida.
- **Responsabilidad en salud:** La responsabilidad ante nuestra salud implica escoger, decidir sobre alternativas saludables correctas, en vez de aquellas que se vuelven un riesgo para la salud.

RESULTADOS

Un estilo de vida saludable contribuye a aumentar el bienestar no solo físico sino también psicológico y a mejorar la autopercepción, por el contrario, un estilo de vida poco saludable puede conllevar al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión o en muchos casos el desarrollo de patologías como depresión, ansiedad, que puede generar un deterioro en la calidad de vida de los estudiantes y de esta manera influir negativamente en su rendimiento académico.

La sobrecarga académica en los estudiantes genera estrés, efectuando múltiples consecuencias cuando esto se prolonga a lo largo de los cursos académicos, afectando así las condiciones de salud física y psicológica, pues las repercusiones en la vida personal

social y académica se manifiestan de forma notoria.

La forma de vivir de las personas se considera como un elemento fundamental, y condicionante para desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, por tanto, la identificación de aspectos socioculturales y comportamentales no tan favorables, que están relacionados con el desarrollo de trastornos nutricionales y cardiovasculares, es importante para implementar estrategias que permitan promover la salud y prevenir la enfermedad.

Los resultados presentados muestran que la promoción de estilos de vida saludable impacta positivamente a los adolescentes, modificando sus conductas, ya que les permite identificar cómo es su estilo de vida y de qué manera pueden implementar estrategias que ayuden a mejorar su calidad de vida.

CONCLUSIONES

Es importante aumentar los tiempos de descanso de los estudiantes como planes de estudio, pues esto aumentaría la productividad de los mismos, así como el aumento de la sanidad física y mental.

La identificación de hábitos o estrategias no saludables de afrontamiento en los estudiantes deben ser una prioridad, pues el consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, son el principal riesgo a la salud de los estudiantes, los cuales acompañados de una dieta no saludable y periodos de descanso ineficaces generan un mayor deterioro a nivel físico y mental.

Las universidades deberían brindar un mayor apoyo alimenticio por medio de programas para combatir la mala alimentación de los estudiantes y así evitar potenciales afectaciones en la población estudiantil.

Así mismo es de gran importancia educar a los futuros profesionales de la salud en cómo cuidar de sí mismos, identificando conductas nocivas y potenciando la actividad física, la cual se podría incluir en el currículo académico, permitiendo así crear un hábito nuevo en los mismos.



Por último, es de gran importancia estimular la investigación sobre estilos de vida en los estudiantes, y así poder formar las bases suficientes para crear estrategias óptimas que contribuyan a mejorar la calidad de vida universitaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Yaneth Herazo B. Estilos De Vida Relacionados Con La Salud En Estudiantes Universitarios. Federación Española De Asociaciones De Docentes De Educación Física (Feadef). 2020. Número 38.
2. María Angustias S. Hábitos De Vida Saludable En La Población Universitaria. Nutrición Hospitalaria. 2015.Vol
3. Diana Calderon, Y. O. Caracterización De Los Estilos De Vida En Estudiantes Universitarios, Revisión Documental En El Periodo 2010-2020. Universidad Santiago De Cali. 2020.
4. Jesús Arias, Miguel Ángel Villasís, María Guadalupe y Miranda Novales. El protocolo de investigación III: la población de estudio. Rev Alerg Méx.2016. Junio.
5. Jesús Arias, Miguel Ángel Villasís, María Guadalupe y Miranda Novales. El protocolo de investigación III: la población de estudio. Rev Alerg Méx.2016. Junio.
6. Oms. Estilos De Vida Saludables. Oms. 2016.
7. Antonia, C. B. Relación Del Estrés Académico Y Estilos De Vida Con El Estado Nutricional De Estudiantes De Nutrición. Revista De Nutrición. 2019.
8. Lopera, V. C. Aprovechamiento Del Tiempo Libre Y Realización De Actividad Física Regular En Comunidad Universitaria De Colombia. Prueba Piloto. 2015.
9. Arriagada, E. M. Una Revisión De Los Estilos De Vida De Estudiantes Universitarios Iberoamericanos. Ciencia Y Enfermería. 2016.
10. Canova-Barrios, C. Estilo De Vida De Estudiantes Universitarios De Enfermería De Santa Marta, Colombia. Revista Colombiana De Enfermería, 2017 . Volumen 14 •(12).
11. Riaño, S. P. Estilo De Vida En Docentes De La Universidad De Santander Cúcuta. Tesis De Grado. 2018.
12. Karen Liliana Bejarano Esteban, M. C. Vivencias Del Cuidado De La Salud En Estudiantes Universitarios De Pregrado De Una Entidad De Educación Superior Privada De Bogotá. Ontificia Universidad Javeriana. 2017.
13. Diana Calderon, Y. O. Caracterización De Los Estilos De Vida En Estudiantes Universitarios, Revisión Documental En El Periodo 2010-2020. Universidad Santiago De Cali. 2020.
14. Corredor Mb. Estilo De Vida En Jóvenes Universitarios De La Facultad De Psicología De La Fundación Universitaria De Los Libertadores. Estilos De Vida En Universitarios-Universidad Los Libertadores. 2016.
15. Emiro Restrepo J, Amador Sánchez O, Castañeda Quirama T. Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. Psicoespacios. 2020.
16. Angelina** Umycv. Estilos De Vida De Los Estudiantes De Ciencias De La Salud De La Universidad Norbert Wiener. Universidad Norber Weiner. 2018.
17. María José Cecilia Nmayjge. Estilos De Salud Y Hábitos Saludables En Estudiantes Del Grado En Farmacia. 2017 Julio.
18. Canova-Barrios C. Estilo De Vida De Estudiantes Universitarios De Enfermería De Santa Marta, Colombia. Revista Colombiana De Enfermería. 2017 Abril; Volumen 14 •(12).
19. Zambrano Bermeo Rnr. Estilos De Vida De Estudiantes De Carreras Tecnológicas En El Área Desalud. Revistaavft. 2020 Mayo.
20. Suescun Carrero S, Sandoval Cuellar C, Hernandez Piroto F, Araque Sepulveda I, Fagua Pacavita L, Bernal Orduz F, Et Al. Estilos De Vida En Estudiantes De Una Universidad De Boyaca, Colombia. Facultad De Medicina. 2017.
21. Campo Y, Pombo L, Teheran A. Estilos De Vida Saludable Y Conductas De Riesgo En Los Estudiantes De Medicina. Universidad Industrial De Santander; Salud. 2016; 48(3)
22. Businessweek, B. (2017). La Historia Del Hombre Que 'Inventó' El Estilo De Vida Saludable. La Historia Del Hombre Que 'Inventó' El Estilo De Vida Saludable.
23. Actualidad, B. D. (2019). Estilos De Vida Del Ser Humano. Blog De Actualidad.
24. Mario. (2018). Los Estilos De Vida Modernos. Los Estilos De Vida Modernos.
25. Telma Patricia Véliz Estrada. Estilos De Vida Y Salud: Estudio Del Caso De Los



- Estudiantes De La Facultad De Ciencias Médicas, Universidad De San Carlos De Guatemala. Facultad De Economía Y Empresas.2017.
26. Diana Calderón Vidal, Dahiana Paz Orozco, Yuliana Ramírez. Caracterización De Los Estilos De Vida En Estudiantes Universitarios, Revisión Documental En El Periodo 2010-2020. Universidad Santiago De Cali.2020.
27. Carlos Canova. Estilos De Vida De Estudiantes Universitarios De Enfermería De Santa Marta, Colombia. Revista Colombiana De Enfermería. 2017.
28. Berjarano, Karen; López, Camila; Salazar, Ximena Vivencias Del Cuidado De La Salud En Estudiantes Universitarios De Pregrado De Una Entidad De Educación Superior Privada De Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana. 2017.
29. María José Cecilia, Noemí M. Atucha Y Joaquín García. Estilos De Salud Y Hábitos Saludables En Estudiantes. El Sevier.2017.
30. Nicole Guadalupe Vallejo Alvirer, Eduardo Martínez Moctezuma. Impacto De La Promoción De Estilos De Vida Saludables Para Mejorar La Calidad De Vida. 2017.
31. Yadav, Uriarte; Angelina, Varga “Estilos De Vida De Los Estudiantes De Ciencias De La Salud De La Universidad Norbert Wiener” Escuela Académico Profesional De Enfermería.2018.
32. Diana Calderón Vidal, Dahiana Paz Orozco, Yuliana Ramírez. Caracterización De Los Estilos De Vida En Estudiantes Universitarios, Revisión Documental En El Periodo 2010-2020. Universidad Santiago De Cali.2020.
33. Sánchez, María Angustias; Bertos, Ojeda Y Elvira De Luna. Hábitos De Vida Saludable En La Población Universitaria. Nutrición Hospitalaria.2015
34. Diana Calderón Vidal, Dahiana Paz Orozco, Yuliana Ramírez. Caracterización De Los Estilos De Vida En Estudiantes Universitarios, Revisión Documental En El Periodo 2010-2020. Universidad Santiago De Cali.2020
35. Cabrera* JS. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: UN DERECHO FUNDAMENTAL EN LA VIDA DEL SER HUMANO. Revista Latinoamericana de Derechos Humanos. 2015 JULIO; 26(2)
36. Social Mdsyp. Plan Decenal de Salud Pública- PDSP, 2012-2021. Propiedad social- minalud. 2013; 1.
37. PEREZ MCLAC. Decreto 1295 del 20 de Abril de 2010 VS Decreto 1075 del 26 de Mayo de 2015- REGISTRO CALIFICADO. universidad de pamplona. 2015 mayo; 1(2).
38. De la Mora F. Código de ética de Investigación Científica y Tecnológica. Universidad Tecnológica Intercontinental establecida. 2016 Oct.
39. De la Mora F. Código de ética de Investigación Científica y Tecnológica. Universidad Tecnológica Intercontinental establecida. 2016 Oct.