



Explorando el estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública peruana

Exploring the lifestyle of students at a Peruvian public university

Explorando o estilo de vida dos estudantes de uma universidade pública peruana

ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.318>

Nancy Huamán Salazar¹ 

nhuamans@unmsm.edu.pe

Eva Edith Berrios Pacheco¹ 

eberriosp@unmsm.edu.pe

Gladys Filomena García Arias¹ 

ggarciaa@unmsm.edu.pe

Gladys Carmela Santos Falcón¹ 

gsantosf@unmsm.edu.pe

Olga Giovanna Valderrama Rios² 

ogvalderramar@unac.edu.pe

¹Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina Humana.
Escuela Académico Profesional de Enfermería. Lima, Perú

²Universidad Nacional del Callao. Facultad de Ciencias de la Salud. Lima, Perú

Artículo recibido 1 de febrero 2024 / Aceptado 27 de febrero 2024 / Publicado 10 de mayo 2024

RESUMEN

Los estilos de vida son patrones de hábitos y comportamientos que repercuten en la salud y el bienestar de una persona. **Objetivo:** Determinar los hábitos de vida de los estudiantes universitarios peruanos y su influencia en su salud física, mental y bienestar emocional. **Materiales y métodos:** Se realizó un estudio transversal analítico en enero de 2020 en una universidad pública de Lima. Se administró un cuestionario de estilos de vida a 199 estudiantes de cinco carreras profesionales. La confiabilidad del cuestionario se estableció mediante el coeficiente alfa de Cronbach, el cual fue de 0,9, indicando una alta consistencia interna en cada una de las dimensiones evaluadas. Además, se garantizó el cumplimiento de estrictas normas éticas durante el estudio. **Resultados:** Del total de la población estudiantil, el 53,26% presentó un estilo de vida no saludable y el 46,73% un estilo de vida saludable, destacando en nutrición y relaciones interpersonales, no así en actividad física y cuidado de la salud. Los estudiantes de Tecnología Médica y Enfermería son más saludables que los de Medicina y Obstetricia. **Conclusiones:** La adopción de estilos de vida poco saludables puede comprometer seriamente la salud física, mental y social de los estudiantes. Los que muestran comportamientos poco saludables en ámbitos como la responsabilidad por la salud y la actividad física corren el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles. Por otro lado, las escuelas que se inclinan por prácticas saludables tienen el potencial de influir positivamente en la salud de sus alumnos, a diferencia de las que no fomentan estos hábitos.

Palabras clave: Estilo de vida; Educación en salud; Estudiantes universitarios

ABSTRACT

Lifestyles are patterns of habits and behaviors that impact a person's health and well-being. **Objective:** To determine the lifestyle habits of Peruvian university students and their influence on their physical, mental, and emotional health. **Materials and Methods:** An analytical cross-sectional study was conducted in January 2020 at a public university in Lima. A lifestyle questionnaire was administered to 199 students from five professional programs. The reliability of the questionnaire was established using Cronbach's alpha coefficient, which was 0.9, indicating high internal consistency across all evaluated dimensions. Additionally, strict ethical standards were adhered to during the study. **Results:** Of the total student population, 53.26% had an unhealthy lifestyle and 46.73% had a healthy lifestyle, excelling in nutrition and interpersonal relationships, but not in physical activity and health care. Medical Technology and Nursing students were healthier than those in Medicine and Obstetrics. **Conclusions:** The adoption of unhealthy lifestyles can seriously compromise students' physical, mental, and social health. Those who exhibit unhealthy behaviors in areas such as health responsibility and physical activity are at risk of developing non-communicable diseases. On the other hand, schools that promote healthy practices have the potential to positively influence their students' health, unlike those that do not encourage these habits.

Keywords: Life Style; Health Education; Students

RESUMO

Os estilos de vida são padrões de hábitos e comportamentos que afetam a saúde e o bem-estar de uma pessoa. **Objetivo:** Determinar os hábitos de vida dos estudantes universitários peruanos e sua influência na saúde física, mental e bem-estar emocional. **Materiais e Métodos:** Um estudo transversal analítico foi realizado em janeiro de 2020 em uma universidade pública de Lima. Um questionário de estilo de vida foi administrado a 199 estudantes de cinco cursos profissionais. A confiabilidade do questionário foi estabelecida pelo coeficiente alfa de Cronbach, que foi de 0,9, indicando alta consistência interna em cada uma das dimensões avaliadas. Além disso, garantiu-se o cumprimento de normas éticas rigorosas durante o estudo. **Resultados:** Do total da população estudiantil, 53,26% apresentaram um estilo de vida não saudável e 46,73% um estilo de vida saudável, destacando-se em nutrição e relacionamentos interpessoais, mas não em atividade física e cuidados com a saúde. Os estudantes de Tecnologia Médica e Enfermagem são mais saudáveis do que os de Medicina e Obstetricia. **Conclusões:** A adoção de estilos de vida pouco saudáveis pode comprometer seriamente a saúde física, mental e social dos estudantes. Aqueles que exibem comportamentos pouco saudáveis em áreas como responsabilidade pela saúde e atividade física correm o risco de desenvolver doenças não transmissíveis. Por outro lado, as escolas que se inclinam para práticas saudáveis têm o potencial de influenciar positivamente a saúde de seus alunos, ao contrário daquelas que não promovem esses hábitos.

Palavras-chave: Estilo de vida; Educação em Saúde; Estudante Universitário

INTRODUCCIÓN

La salud se define como un estado de bienestar total abarcando los aspectos físico, mental y social (1). A pesar de los avances científicos y mejoras en el acceso a la información de salud, los cambios en los estilos de vida han introducido nuevas amenazas para la salud pública, destacando las enfermedades no transmisibles, como responsables del 80% de las muertes prematuras (2). Este escenario subraya la importancia del objetivo de desarrollo sostenible centrado en promover un bienestar integral (3) poniendo énfasis en la adopción de estilos de vida saludables y la armonía personal. Resulta imperativo fomentar prácticas de vida sana (4) para mitigar los factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares (5). Y esto se puede lograr a través de estrategias sanitarias que integran la adopción de hábitos saludables, la prevención de enfermedades y la interacción dinámica entre las condiciones de vida, el comportamiento individual, los factores socioculturales y las características personales (2).

Los estilos de vida, influenciados por la cultura, el entorno social y la economía, juegan un papel crucial en la salud. Por lo que, adoptar prácticas saludables dentro de estos contextos mejora significativamente la calidad de vida.

Investigaciones en estudiantes universitarios revelan que los estilos de vida poco saludables, incluyendo dietas inadecuadas, falta de ejercicio, sedentarismo y estrés académico, aumentan

el riesgo de obesidad y problemas cardio metabólicos que se agravan con el tiempo (6) estos hábitos poco saludables, ponen en riesgo su bienestar actual y futuro. Es vital fomentar prácticas saludables, incluido el apoyo emocional y psicológico, para mejorar su calidad de vida y rendimiento académico. Las universidades deben asumir un papel activo en promover el bienestar, enfocándose en los hábitos de vida que afectan la salud de los estudiantes universitarios.

Este estudio busca determinar cómo los hábitos de vida de los estudiantes universitarios peruanos afectan su salud y bienestar.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal aplicado en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, en enero de 2020. La muestra estuvo compuesta por 199 estudiantes, el 70.85% mujeres y el (29.15%) varones; cuyas edades fluctúan entre 24 a 26 años (66.83%), 21 a 23 años (22.11%), mayor de 27 años (9.05%), 18 a 20 años 2.01% seleccionados de manera proporcional en las siguientes especialidades: 69 de Medicina (de un total de 135 estudiantes), 52 de Enfermería (de 100), 21 de Nutrición (de 41), 42 de Obstetricia (de 83) y 15 de Tecnología Médica (de 30). Para ser incluidos en el estudio, los participantes debían estar matriculados en el décimo ciclo de su carrera profesional y en periodo de práctica preprofesional.

Se aplicó como instrumento un cuestionario sobre estilos de vida (7), que abarca dimensiones incluyendo manejo del estrés, relaciones interpersonales, responsabilidad en salud, actividad física y nutrición. Este instrumento demostró una alta confiabilidad con un Alfa de Cronbach de 0.9. Compuesto por treinta y siete ítems con una escala Likert, que va de “nunca” a “siempre”, el cuestionario clasifica los estilos de vida en rangos donde una puntuación total de 37 a 92 se considera "no saludable" y de 93 a 148 se considera "saludable".

El procesamiento de datos se realizó usando Excel y SPSS versión 22. Se aplicó estadística descriptiva, enfocándose en promedios y desviaciones estándar, debido a coeficientes de variación cercanos a 0.20. Además, se llevó a cabo un análisis lineal general para examinar

la variabilidad de la escala y se compararon los puntajes de los estilos de vida entre las diferentes escuelas profesionales.

El estudio se realizó siguiendo los principios éticos de la Declaración de Helsinki y contó con la aprobación del Comité de Ética de la UNMSM, asegurando el consentimiento informado de los participantes.

RESULTADOS

A continuación, se presenta los resultados encontrados en la presente investigación.

De los 199 participantes estudiados, 93 (46,73%) tienen un estilo de vida no saludable, mientras que 106 (53,26%) presentan un estilo de vida saludable. La suma de ambos grupos conforma el 100% de la muestra.

Tabla 1. Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública peruana.

Estilo de vida	N°	%
No Saludable	93	46,73
Saludable	106	53,26
Total	199	100

En la Figura 1, las dimensiones de relaciones personales y nutrición saludable sobresalen como las más favorables en las escalas de estilo

de vida, mientras que actividad física y salud con responsabilidad se identifican como las áreas con perfiles menos saludables.

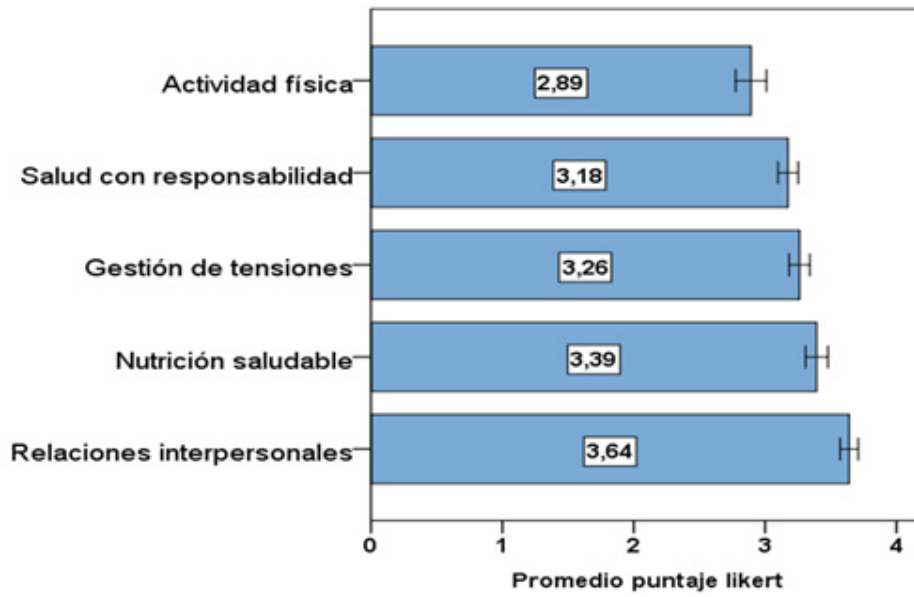


Figura 1. Promedios de puntuación en estilos de vida por dimensiones.

La Figura 2, compara los promedios de puntuaciones Likert de estilo de vida por especialidades con Tecnología Médica obteniendo el promedio más alto y Medicina el más bajo. Las especialidades restantes se sitúan entre estos dos extremos, mostrando todas puntuaciones relativamente altas en el estilo de vida. Aunque

los estudiantes de Nutrición, con un promedio Likert de 3,35, tienen conocimientos relevantes sobre estilos de vida saludables, no lideran la clasificación, ubicándose detrás de Enfermería y Tecnología Médica. Esto puede indicar la necesidad de reforzar la aplicación práctica de sus conocimientos en su vida cotidiana.

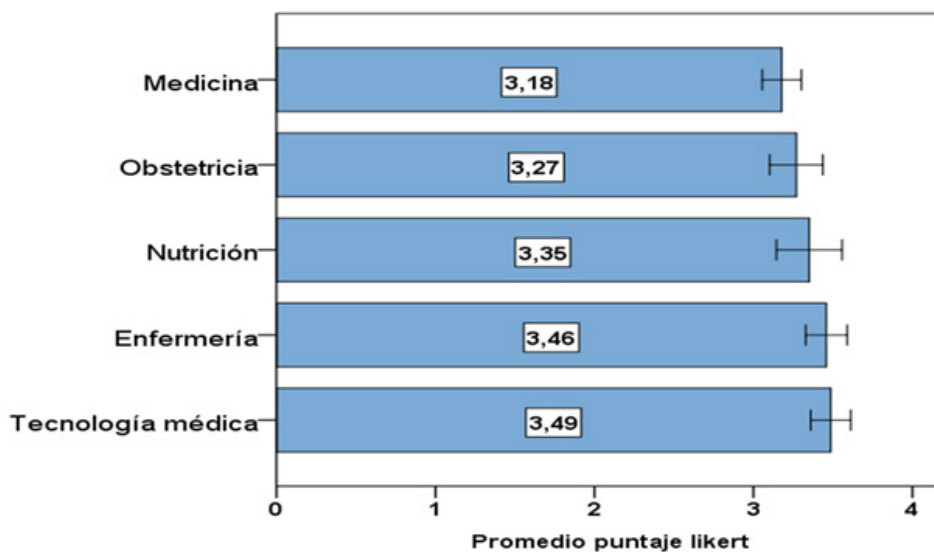


Figura 2. Puntajes promedio de los estilos de vida de los estudiantes según escuelas profesionales.

La Tabla 2, compara las puntuaciones promedio de los estilos de vida saludables en los estudiantes de distintas especialidades de la Facultad de Medicina, donde Tecnología Médica generalmente lidera con las puntuaciones más altas (valor $p = 0.049$), indicando un mayor estilo de vida saludable. Obstetricia sobresale en nutrición,

mientras que Enfermería lo hace en relaciones interpersonales y manejo de estrés. Los resultados de ANOVA señalan diferencias estadísticamente significativas en nutrición y manejo de estrés entre las especialidades, sugiriendo variabilidad en cómo los estudiantes de cada campo viven y manejan estos aspectos de su vida.

Tabla 2. Promedios de calificación en estilos de vida de estudiantes universitarios por escuela profesional.

Disemensiones	Enfermería	Medicina	Nutrición	Obstetricia	T. Medica	Anova
	Promedio (D.E)	Promedio (D.E)	Promedio (D.E)	Promedio (D.E)	Promedio (D.E)	Valor p
Salud con responsabilidad.	3.25 (0.56)	3.02 (0.51)	3.19 (0.54)	3.27 (0.65)	3.34 (0.3)	0.058
Actividad física.	3 (0.98)	2.89 (0.8)	2.77 (0.81)	2.78 (0.81)	3.02 (0.59)	0.686
Nutrición saludable	3.7 (0.51)	3.17 (0.63)	3.5 (0.49)	3.32 (0.69)	3.39 (0.24)	<0.001
Relaciones. interpersonales	3.74 (0.51)	3.51 (0.49)	3.69 (0.52)	3.66 (0.52)	3.79 (0.32)	0.072
Gestión de tensiones.	3.35 (0.56)	3.18 (0.55)	3.3 (0.49)	3.12 (0.63)	3.68 (0.26)	0.008
Total	3.46 (0.47)	3.18 (0.51)	3.35 (0.45)	3.27 (0.54)	3.49 (0.23)	

DISCUSIÓN

En la presente investigación enfocada en estudiantes de una universidad en Perú, se halló que más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable, la investigación realizada por Mogollón (8) identifica que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel medio de cuidado en sus hábitos de nutrición, y solo un pequeño porcentaje alcanza un nivel alto de cuidado. Ambas investigaciones destacan la urgencia de optimizar los estilos de vida de los estudiantes universitarios, evidenciando una notable variabilidad en sus hábitos nutricionales y marcadas diferencias entre facultades. Subrayan, por tanto, la relevancia de adoptar estrategias personalizadas que atiendan

a estas variaciones, poniendo especial énfasis en cómo el área de estudio incide directamente sobre la salud.

Los resultados del estudio destacan perfiles menos saludables en actividad física y salud con responsabilidad, reporte similar en la investigación de Serap (9) quien encontró que los alumnos presentan comportamientos menos responsables con relación a la actividad física y responsabilidad en salud. Un estudio comparable realizado por Zambrano (10) indica que la actividad física se catalogó como no saludable con un 53,17%. Esta coincidencia subraya la necesidad crítica de implementar educación nutricional, ampliar el acceso a actividades físicas y promover una cultura de bienestar. La mejora de estilos de vida

estudiantiles requiere una colaboración efectiva entre las instituciones educativas y estudiantes.

Los estudiantes de Nutrición, con un promedio Likert de 3,35, tienen conocimientos relevantes sobre estilos de vida saludables, sin embargo, se ubican detrás de Enfermería y Tecnología Médica. El estudio de Tzintzun (11) enfocado en estudiantes de Psicología y Enfermería agrega que el soporte interpersonal y el manejo del estrés son cruciales para adoptar hábitos saludables. Esto sugiere que más allá del conocimiento, factores como el estrés y el apoyo social juegan roles significativos en cómo los estudiantes aplican lo aprendido hacia un estilo de vida saludable. La implicación es clara: las estrategias de salud deben enfocarse tanto en la enseñanza como en el desarrollo de habilidades para enfrentar el estrés y fomentar el apoyo social.

El hallazgo en esta investigación es que los estudiantes de Nutrición, a pesar de su conocimiento, no aplican prácticas saludables efectivas como sus pares en Enfermería y Tecnología Médica. Esto sugiere variaciones en la implementación práctica de conocimientos de salud que podrían estar influenciadas por el currículo, aprendizaje práctico, y factores culturales y sociales. Cedillo (12) encontró que la mayoría de los estudiantes en ciencias de la salud no practican lo que aprenden sobre estilos de vida (como alimentación y ejercicio) en su vida diaria, subrayando la necesidad crítica de desarrollar programas universitarios que fomenten y mejoren hábitos saludables.

El análisis ANOVA revela diferencias significativas en nutrición y manejo de estrés entre especialidades, indicando variaciones en la práctica de estilos de vida saludables. La investigación de Chao (13) resalta la necesidad de personalizar las intervenciones para la promoción de la salud en el campus de acuerdo con la especialización de los estudiantes. Esto sugiere que los comportamientos de salud varían, posiblemente debido a diferencias en el contenido curricular y en los roles profesionales anticipados de los alumnos.

Otro estudio de Yu (14) analizó las conductas de salud y las actitudes hacia el asesoramiento preventivo entre estudiantes de medicina, observó diferencias significativas en comportamientos saludables y actitudes hacia el asesoramiento preventivo, excepto en áreas específicas como el consumo de alcohol y el control del peso. Este estudio refuerza la idea de que los comportamientos y actitudes de salud pueden variar significativamente entre los estudiantes de medicina de diferentes países, lo que podría reflejar diferencias culturales y educativas en la formación médica.

Ambos estudios aportan evidencia adicional de que los estilos de vida saludables y las actitudes hacia la salud y la prevención varían entre estudiantes de diferentes disciplinas y contextos geográficos. Estos resultados respaldan la necesidad de enfoques personalizados en la educación y promoción de la salud dentro de las universidades, teniendo en cuenta las diferencias

entre especialidades y el contexto cultural y educativo de los estudiantes. La variabilidad observada en prácticas de nutrición y manejo del estrés entre especialidades médicas subraya la importancia de incorporar la educación sobre estilos de vida saludables de manera integral en todos los programas de formación en salud, ajustándose a las necesidades y características específicas de cada grupo de estudiantes.

CONCLUSIONES

Los estilos de vida de los estudiantes universitarios, especialmente en las áreas de actividad física y responsabilidad en salud, tienden a ser no saludables, lo que podría afectar negativamente su bienestar físico, emocional y social a largo plazo. Sin embargo, se observan aspectos positivos en la gestión de tensiones de salud y en las relaciones interpersonales, lo que sugiere un mayor equilibrio mental y social en estos estudiantes. A pesar de los desafíos observados en Medicina y Obstetricia, las escuelas de Tecnología Médica y Enfermería muestran mejores prácticas en estilos de vida saludables, lo que podría contribuir a la prevención de enfermedades y mejorar la salud general de los estudiantes.

La variabilidad en los estilos de vida saludables entre las diferentes especialidades académicas destaca la importancia de adaptar

las intervenciones y programas de salud a las necesidades específicas de cada grupo estudiantil. Es crucial que las instituciones educativas implementen estrategias que promuevan una vida activa y responsable en términos de salud, a la vez que se fomente la gestión efectiva del estrés y se fortalezcan las relaciones interpersonales. Estas estrategias no solo deben centrarse en aumentar la conciencia sobre la importancia de un estilo de vida saludable, sino también en proporcionar las herramientas y recursos necesarios para que los estudiantes puedan adoptar y mantener prácticas saludables en su vida diaria.

Además, es necesario realizar investigaciones adicionales para comprender mejor los factores que contribuyen a las diferencias observadas entre las especialidades, incluyendo aspectos culturales, estructurales y curriculares. Profundizar en estas diferencias permitirá el desarrollo de intervenciones más precisas y efectivas que aborden los desafíos específicos enfrentados por los estudiantes en cada campo de estudio, contribuyendo así a mejorar su salud y bienestar en el ámbito universitario y posteriormente en su vida profesional.

CONFLICTO DE INTERESES: Las autoras afirman que no existen conflictos de interés que puedan haber influenciado en la publicación de este manuscrito.

FINANCIAMIENTO: Las autoras indican que esta investigación se llevó a cabo sin recibir financiación externa de ninguna entidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alfaro-Alfaro N. Los determinantes sociales de la salud y las funciones esenciales de la salud pública social. *Salud Jalisco*. 2021;1(1):36-46. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2014/sj141j.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles. Genova: WHO; 2017. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
3. Capitán A, Álvarez S, Guevara P, Carranco N. Los objetivos del buen vivir. Una propuesta alternativa a los Objetivos de Desarrollo Sostenible. *Revista Iberoamericana de estudios de desarrollo*. 2019; 8(1):6-57. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6933773>
4. Cedillo-Ramírez L, Correa-López L, Vela-Ruiz J, Pérez-Acuña L, Loayza-Castro J, Cabello-Vela C, et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. 2016;16(3). <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670/637>
5. Manni D, Yorio M, Lagrutta N, Marchesán M, Saurín S, Martinelli M. Estilo de vida y factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. *Actual. nutr.* [Internet]. 2022;23(3):138-145. http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_23/num_3/rsan_23_3_138.pdf
6. Durán-Galdo R, Mamani-Urrutia V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Rev. chil. nutr.* 2021;48(3):389-395. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
7. Ponte M. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010. Universidad Peruana Unión. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1307/1/ponte_am.pdf
8. Mogollón García FS, Becerra Rojas LD, Ancajima Mauriola JS. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Conrado*. 2020;16(75):69-75. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400069&lng=es&tlng=es
9. Cetinkaya S, Sert H. Comportamientos de estilo de vida saludable de estudiantes universitarios e factores relacionados. *Acta Paul Enferm.* 2021;34. DOI: 10.37689/acta-ape/2021AO02942
10. Zambrano Bermeo RN, Rivera Romero V. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica*. 2020; 39(4):440-445. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4092457>
11. Tzintzun J, Del Toro Valencia M, Chávez López J. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud. *Integración Académica en Psicología*. 2018 [;6(17):50-58. <https://www.integracion-academica.org>
12. Cedillo-Ramírez L, Correa-López E, Vela-Ruiz J, Pérez-Acuña L, Joan A, Loayza-Castro J, et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud *Rev. Fac. Med. Hum.* 2016;16(2):57-65. DOI: 10.25176/RFMH.v16.n2.670
13. Chao D. Estilo de vida que promueve la salud y sus predictores entre estudiantes universitarios relacionados y no relacionados con la salud en Taiwán: un estudio cuantitativo transversal. *BMC Salud Pública*. 2023; 23:827. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15760-2>
14. Yu Y, Yang Y, Li Z, et al. The association between medical students' lifestyles and their attitudes towards preventive counseling in different countries. *BMC Public Health*. 2015;15:1124. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2458-yf:4.5Q2>

ACERCA DE LOS AUTORES

Nancy Huamán Salazar. Enfermera especialista en Administración y gestión, y especialista en Pediatría; Magíster en Enfermería mención Docencia y Magíster en administración y gestión, Doctora en Ciencias de la Salud, Perú.

Eva Edith Berrios Pacheco. Especialista en cuidado enfermero en neonatología, Universidad Privada Norbert Wiener, Perú.

Gladys Filomena García Arias. Bachiller en enfermería, Universidad Nacional Mayor De San Marcos, Perú.

Gladys Carmela Santos Falcón. Licenciado en enfermería, Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú. Doctora en Enfermería, Universidad Nacional de Trujillo, Perú.

Olga Giovanna Valderrama Rios. Doctora en Enfermería, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Docente de Pre y Posgrado. Asesora de Tesis. Miembro del Equipo de Calidad del Programa de Enfermería. Línea de Investigación en Salud Pública, Perú.