



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2024,
Volumen 8, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3

ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ENFERMERÍA

LIFESTYLE IN UNIVERSITY NURSING STUDENTS

Ricardo Lara Pérez

Universidad Autónoma de Tamaulipas, México

Florabel Flores Barrios

Universidad Autónoma de Tamaulipas, México

Paulina Aguilera Pérez

Universidad Autónoma de Tamaulipas, México

Beatriz Medellín Cabrera

Universidad Autónoma de Tamaulipas, México

Carina Flores Barrios

Universidad Autónoma de Tamaulipas, México

Beatriz del Ángel Pérez

Universidad Autónoma de Tamaulipas, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11676

Estilo de Vida en Estudiantes Universitarios de Enfermería

Ricardo Lara Pérez¹

dr1pr@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8648-7013>

Universidad Autónoma de Tamaulipas
Tampico, México

Florabel Flores Barrios

fflores@docentes.uat.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0003-0340-3203>

Universidad Autónoma de Tamaulipas
Tampico, México

Paulina Aguilera Pérez

paguiler@docentes.uat.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0003-4372-0094>

Universidad Autónoma de Tamaulipas
Tampico, México

Beatriz Medellín Cabrera

beatriz.medellin@uat.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0006-5138-6857>

Universidad Autónoma de Tamaulipas
Tampico, México

Carina Flores Barrios

cfloresb@docentes.uat.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0003-2508-176X>

Universidad Autónoma de Tamaulipas
Tampico, México

Beatriz del Ángel Pérez

bdelange@docentes.uat.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0001-9939-8765>

Universidad Autónoma de Tamaulipas
Tampico, México

RESUMEN

Introducción: Los estudiantes universitarios se convierten en una población susceptible para adoptar estilos de vida riesgosos para la salud. Objetivo: Describir el estilo de vida en estudiantes de Enfermería y explorar asociaciones entre el estilo de vida e indicadores en salud como el Índice Cintura/ Cadera y el Índice de Masa Corporal. Material y Métodos: Estudio transversal con una muestra por conveniencia de n= 85 estudiantes. Se utilizó el instrumento FANTASTICO para medir el estilo de vida. Exploración de asociaciones con modelos de regresión lineal. Resultados: Edad 18.85 años (DE= 1.08 años), 84.71% mujeres, Índice de Masa Corporal 26.30 kg/m² (DE= 6.19 kg/m²), Índice Cintura/ Cadera de 0.76 (DE= 0.05) en mujeres y 0.81 (DE= 0.05) en hombres. El 47.06% de los estudiantes tiene un estilo de vida aceptable. El estilo de vida no se relacionó con el Índice Cintura/ Cadera ($\beta = 0.001$, IC 95%= -0.001; 0.003, $p = 0.368$) o el Índice de Masa Corporal ($\beta = 0.127$, IC 95%= -0.165; 0.419, $p = 0.389$). Discusión y Conclusiones: Se debe focalizar el esfuerzo para cambiar comportamientos no saludables en los universitarios, que con el “contagio social” se beneficiarán los alumnos y su entorno próximo, como la familia y la comunidad.

Palabras clave: estudiantes de enfermería, estilo de vida, promoción de la salud

¹ Autor principal

Correspondencia: dr1pr@hotmail.com

Lifestyle in University Nursing Students

ABSTRACT

Introduction: University students become a susceptible population to adopt lifestyles that are risky for their health. Objective: Describe the lifestyle in Nursing students and explore associations between lifestyle and health indicators such as Waist/Hip Index and Body Mass Index. Material and Methods: Cross-sectional study with a convenience sample of n= 85 students. The FANTASTICO instrument was used to measure lifestyle. Exploring associations with linear regression models. Results: Age 18.85 years (SD= 1.08 years), 84.71% women, Body Mass Index 26.30 kg/m² (SD= 6.19 kg/m²), Waist/Hip Index of 0.76 (SD= 0.05) in women and 0.81 (SD = 0.05) in men. 47.06% of students have an acceptable lifestyle. Lifestyle was not related to Waist/Hip Index ($\beta= 0.001$, 95% CI= -0.001; 0.003, $p = 0.368$) or Body Mass Index ($\beta= 0.127$, 95% CI= -0.165; 0.419, $p = 0.389$). Discussion and Conclusions: The effort should be focused on changing unhealthy behaviors in university students, who will benefit from the “social contagion” to the students and their immediate environment, such as the family and the community.

Keywords: students, nursing, life style, health promotion

*Artículo recibido 20 mayo 2024
Aceptado para publicación: 22 junio 2024*



INTRODUCCIÓN

Se ha definido el estilo de vida como aquellas elecciones que realizan las personas para determinar sus comportamientos, incluye aspectos como las relaciones sociales, la alimentación, la actividad física, así como el consumo de alcohol y tabaco, entre otros. El estilo de vida es considerado como el determinante de mayor importancia para el estado de salud de las personas (Machul, y otros, 2020). Estos comportamientos son adquiridos principalmente durante la transición entre la adolescencia y la adultez joven (15-24 años) (Endo- Collazos, Mayor- Obregón, Correa- Pepicano, & Cruz- Mosquera, 2021).

La vida universitaria se caracteriza por un incremento en la exigencia académica, en especial en el área de la salud, en donde la carga curricular implementa la enseñanza teórica y práctica de forma paralela (Liu, y otros, 2021), así, los estudiantes universitarios se convierten en una población susceptible para adoptar estilos de vida riesgosos para la salud.

Estudios donde se describe el estilo de vida de estudiantes universitarios reportan que entre un 5 - 31.6 % no tienen con quien hablar sobre temas que son importantes para ellos. Aproximadamente un 60% realiza actividad física de forma habitual, un 32% usualmente consumen comida rápida, entre un 21 - 83.6% consume a menudo mucha azúcar, sal, o con mucha grasa. La prevalencia del consumo de alcohol oscila entre un 39.3 - 59.6%, es de 20% para el tabaquismo y de 14% para la utilización de otras drogas (marihuana, cocaína, tranquilizantes, anfetaminas) (Endo- Collazos, Mayor- Obregón, Correa- Pepicano, & Cruz- Mosquera, 2021) (Herazo- Beltrán, y otros, 2020) (Bennasar- Veny, y otros, 2020) (Carballo- Fazanes, y otros, 2020) (Bin Abdulrahman, Khañaf, Bin Abbas, & Alanezi, 2021) (Tagues Vieira, y otros, 2021) (Suwalska, Kolasínska, Łojko, & Bogdański, 2022).

Además, cuando se trata de hábitos del sueño y manejo del estrés, dos de cada diez estudiantes duermen menos de las 6-9 horas recomendadas por noche o refieren dificultades para dormir; además, uno de cada dos no se siente capaz de manejar el estrés o la tensión en su vida. Lo anterior se refleja en el alto porcentaje de estudiantes que se perciben como si estuvieran acelerados (61 – 67.4%) o agresivos (54 – 61.8%), así como en la presencia de síntomas depresivos significativos (36.1 – 60.7%) (Endo- Collazos, Mayor- Obregón, Correa- Pepicano, & Cruz- Mosquera, 2021) (Herazo- Beltrán, y otros, 2020) (Carballo- Fazanes, y otros, 2020) (Tagues Vieira, y otros, 2021).



En relación con Enfermería, se ha reportado que aproximadamente uno de cada dos estudiantes tiene un estilo de vida que no es saludable (Díaz- Godiño, y otros, 2019). Entre un 26.1% - 45% de los estudiantes no realiza actividad física, un 55 - 80.8% tienen una dieta poco saludable donde no consumen las porciones recomendadas de frutas y verduras, el tabaquismo prevalece entre un 2 – 26.3%, hasta ocho de cada diez estudiantes refieren el consumo de alcohol por semana, un 70% no duerme lo suficiente, 18% se siente acelerado, 54.2% se considera un pensador positivo, 23.1% se siente tenso a veces, 39.6% casi nunca experimenta estados de tristeza, 53.7% está satisfecho con sus actividades diarias y entre un 1.5 – 34.5% refieren ser consumidores de marihuana (Canova- Barrios, 2017) (Sánchez- Ojeda, Roldán, Melguizo- Rodríguez, & de Luna- Bertos, 2022) (Macedo, y otros, 2020) (Kritsotakis, y otros, 2020) (Mak, Kao, Tam, Tse, & Leung, 2018) (Morales, Gómez, García, Chaparro- Díaz, & Carreño- Moreno, 2018) (Heidari, Borujeni, Borujeni, & Shirvani, 2017).

Las cifras anteriores son relevantes por dos aspectos, el primero de ellos evidencia que a pesar de que los estudiantes poseen conocimientos sobre estilos de vida saludables no logran implementarlos en su vida diaria, por consiguiente se incrementan el riesgo de padecer algunas condiciones como enfermedad cardiovascular, sobrepeso u obesidad (de Souza Urbanetto, y otros, 2019) (Rimárová, y otros, 2018); y el segundo es que, una vez terminada su formación profesional, los estudiantes se convertirán en promotores y modelos de salud para la población en general (Sánchez- Ojeda, Roldán, Melguizo- Rodríguez, & de Luna- Bertos, 2022).

Dada la variabilidad en los hallazgos de los estudios relacionados en población de estudiantes universitarios y de Enfermería, así como la escasez de investigaciones en alumnos de Enfermería en el contexto mexicano, el objetivo del presente estudio fue describir el estilo de vida en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de una Universidad Pública de México y explorar asociaciones entre el estilo de vida e indicadores en salud como el Índice Cintura/ Cadera y el Índice de Masa Corporal.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño y población

Estudio transversal llevado a cabo en estudiantes de primer semestre de la Facultad de Enfermería de una Universidad Pública de Tamaulipas durante el periodo de Enero - Julio de 2022.



Muestra y Muestreo

Se obtuvo una muestra no probabilística por conveniencia de $n= 100$ estudiantes voluntarios y que estuvieran inscritos durante el periodo 2022-1, se eliminaron aquellos registros con valores faltantes en alguno de los ítems para la medición del estilo de vida ($n= 14$) o valores extremos en el análisis de residuos ($n= 1$) de los modelos de regresión, por tanto, la muestra analítica del estudio fue de $n= 85$ estudiantes.

Consideraciones éticas

La investigación se apegó al reglamento establecido en la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud Título Quinto, Capítulo Único, Artículo 100, Fracción IV, al explicar a los participantes que la investigación no implicaba ningún riesgo para su bienestar físico, psicológico y social (Secretaría de Gobernación, 1984); además, se respetaron las consideraciones éticas y los principios de la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial para las Investigaciones Médicas en Seres Humanos (Asociación Médica Mundial, 2017). Los participantes autorizaron participar en el estudio al firmar el Consentimiento Informado previo a la colecta de la información.

Instrumento y procedimiento para la recolección de información

En la facultad de Enfermería se implementó en el 2012 el Programa de Fomento a la Salud, que consiste en brindar asesoría y valoraciones en salud a los estudiantes. Como parte de este programa se recopiló información de los participantes (sexo y edad). Para la medición del peso y la talla se utilizó una báscula con estadímetro marca BAME modelo 420, solicitándoles a los participantes que se retiraran los zapatos previo a subirse a la báscula, vestir de forma ligera colocándose de espalda al estadímetro y distribuir su peso en ambas piernas. La talla se midió con el estadímetro de la báscula con el participante manteniendo una postura erguida. Con el peso (kg) y la talla (m) se generó la variable del Índice de Masa Corporal utilizando la fórmula estándar $\text{peso} / \text{talla}^2$. Además, se obtuvo el Índice Cintura/ Cadera al dividir el perímetro de la cintura (cm) por el perímetro de la cadera (cm).

Para medir el estilo de vida se utilizó el cuestionario FANTASTICO de Wilson y colaboradores (Wilson & Ciliska, 1984) en su adaptación al español. Este instrumento evalúa el estilo de vida considerando 25 ítems agrupados en 10 dominios: familia/ amigos, actividad física, nutrición, consumo de tabaco, consumo de alcohol, sueño/ estrés, tipo de personalidad, introspección, conducción/ trabajo y otras



drogas. Los ítems son respondidos en una escala tipo Likert con 3 opciones de respuesta, siendo 2 puntos el puntaje mayor a obtener por ítem. El puntaje total se obtiene de forma aditiva (rango 0 – 50 puntos), mayores puntajes indican un mejor estilo de vida, además, puede clasificarse de la siguiente forma:

0 – 19 puntos = El estilo de vida es de riesgo.

20 – 29 puntos= El estilo de vida es malo.

30 – 34 puntos= El estilo de vida es regular.

35 – 41 puntos= El estilo de vida es aceptable.

42 – 50 puntos= El estilo de vida es excelente.

El instrumento presenta una confiabilidad aceptable tanto en su versión original como en su versión en español (α de Cronbach = 0.73 – 0.79) (Murillo- Llorente, y otros, 2022) (Ramírez- Vélez & Agredo, 2012).

Análisis estadístico

En el análisis descriptivo se presentaron los atributos de los participantes como frecuencias y porcentajes o media (desviación estándar, DE), según fuera apropiado. Se exploraron asociaciones entre el puntaje total del instrumento e indicadores en salud como el Índice Cintura- Cadera para riesgo cardiovascular y el Índice de Masa Corporal para la presencia de sobrepeso u obesidad mediante modelos de regresión lineal ajustados por edad y sexo. El ajuste por estas variables fue porque se consideraron como potenciales variables de confusión. Los modelos cumplieron los supuestos de normalidad, linealidad y homocedasticidad ($p > 0.05$).

Se utilizó el software estadístico Stata 14.0 para Windows (StataCorp LLC, College Station, TX, EE. UU), considerándose diferencias estadísticamente significativas si $p \leq 0.05$ y marginales si $0.05 < p < 0.10$.

RESULTADOS

La edad promedio de los participantes fue de 18.85 años (DE= 1.08 años), 84.71% mujeres, el promedio del Índice de Masa Corporal fue de 26.30 kg/m² (DE= 6.19 kg/m²), el promedio del Índice Cintura/ Cadera fue de 0.76 (DE= 0.05) en mujeres y de 0.81 (DE= 0.05) en hombres. El 18.82% de los

participantes tiene un estilo de vida clasificado como malo y un 47.06% aceptable, con un puntaje total promedio en el instrumento FANTASTICO de 34.28 puntos (DE= 4.78) (Tabla 1).

Dimensión 1. Familia y Amigos

El 36.47% de los estudiantes reportó casi nunca o a veces tener con quien hablar de las cosas que son importantes para ellos y un 55.29% casi siempre da y recibe cariño.

Dimensión 2. Actividad física

Un 44.71% casi nunca o a veces realiza actividad física como caminata, subir escaleras, hacer el jardín y 42.35% realiza menos de 1 vez por semana ejercicio en forma activa por lo menos 20 minutos (correr, caminata rápida, andar en bicicleta).

Dimensión 3. Nutrición

El 11.76% reportó casi nunca tener una alimentación balanceada, 7.06% consume mucha azúcar, sal, comida chatarra o con mucha grasa. La prevalencia de sobrepeso fue de 31.76% y la de obesidad de 24.71%.

Dimensión 4. Tabaco

En el último año un 16.47% de los participantes reportó haber fumado en el último año, y 9.41% generalmente fuma entre 1-10 cigarrillos por día.

Dimensión 5. Alcohol

La mayoría de los estudiantes bebe entre 0 - 7 copas (148 ml) de alcohol por semana (92.94%), 27.06% bebe ocasionalmente más de cuatro tragos en una misma ocasión y la totalidad de ellos nunca manejan el automóvil después de beber alcohol.

Dimensión 6. Sueño y estrés

El 29.41% casi nunca duerme bien y se siente descansado, un 11.76% tiene dificultades para manejar el estrés en su vida y el 29.41% es incapaz de relajarse y disfrutar su tiempo libre.

Dimensión 7. Personalidad

Una proporción baja de los participantes reportaron sentirse a menudo acelerados (10.59%) o agresivos (7.06%).

Dimensión 8. Introspección

Uno de cada dos se considera como pensador positivo u optimista, 16.47% se sienten tensos a menudo y 17.65% se sienten a menudo tristes o deprimidos.

Dimensión 9. Conducción y trabajo

El 75.29% utiliza siempre el cinturón de seguridad y el 58.82% se siente satisfecho con la realización de sus actividades.

Dimensión 10. Otras drogas

El 2.35% utiliza a menudo y ocasionalmente drogas como marihuana o cocaína, 8.24% utiliza ocasionalmente medicamentos indicados o sin receta médica, el total de participantes bebe menos de 3 tazas café, té o bebidas de cola que contienen cafeína por día.

Tabla 1. Estilo de vida en estudiantes de Enfermería

Puntaje	Clasificación	n	%
0 - 19	De riesgo	0	0.00
20 - 29	Malo	16	18.82
30 - 34	Regular	26	30.59
35 - 41	Aceptable	40	47.06
42 - 50	Excelente	3	3.53

Fuente: Instrumento FANTASTICO, 2022

n= 85

Las tablas 2 y 3 muestran los resultados de los modelos de regresión lineal ajustados por edad y sexo. El puntaje total del instrumento FANTASTICO no se relacionó con el Índice Cintura/ Cadera ($\beta= 0.001$, IC 95%= -0.001; 0.003, $p = 0.368$) o el Índice de Masa Corporal ($\beta= 0.127$, IC 95%= -0.165; 0.419, $p = 0.389$).

Tabla 2. Regresión lineal del puntaje del estilo de vida con el Índice Cintura Cadera

Característica	β	IC 95%	t	Valor- p
Puntaje total Fantastico	0.001	-0.001 0.003	0.91	0.368
Edad, años	0.012	0.000 0.023	2.13	0.036
Sexo, hombre ^a	0.038	0.244 0.746	2.22	0.029

Grupo de referencia: ^a Mujer

n= 85

Tabla 3. Regresión lineal del puntaje del estilo de vida con el Índice de Masa Corporal



Característica	β	IC 95%	t	Valor- p
Puntaje total FANTASTICO	0.127	-0.165 0.419	0.87	0.389
Edad, años	0.330	-0.964 1.625	0.51	0.613
Sexo, hombre ^a	-0.128	-3.951 3.694	-0.07	0.947
Grupo de referencia: ^a Mujer				n= 85

DISCUSIÓN

En el presente estudio dos de cada diez participantes fueron clasificados con un mal estilo de vida, además, el puntaje total del instrumento FANTASTICO no se asoció con indicadores de salud de los estudiantes como el Índice Cintura/ Cadera o el Índice de Masa Corporal.

Los resultados coinciden con Herazo- Beltrán et al. (Herazo- Beltrán, y otros, 2020) en estudiantes colombianos, donde el 31.6% refirió no tener con quien hablar sobre temas importantes y el 37.1% no da y recibe cariño. Sin embargo, se difiere sustancialmente con lo reportado por Endo- Collazos et al. (Endo- Collazos, Mayor- Obregón, Correa- Pepicano, & Cruz- Mosquera, 2021) en Colombia, donde el 5% de los estudiantes casi nunca tienen con quien hablar de cosas importantes y un 2% casi nunca da y recibe cariño.

En la dimensión de actividad física, se observaron similitudes con los hallazgos de estudios a nivel internacional y nacional, en donde el 38.8% y 45% de los estudiantes refirieron no realizar actividad física de forma habitual (Kritsotakis, y otros, 2020) (Morales, Gómez, García, Chaparro- Díaz, & Carreño- Moreno, 2018). Por el contrario, existieron diferencias en relación con estudios realizados en España y Colombia, donde tres de cada diez estudiantes no realizaban actividad física (Bennasar- Veny, y otros, 2020) (Carballo- Fazanes, y otros, 2020) (Canova- Barrios, 2017).

El aspecto nutricional de los estudiantes en la muestra observada fue notablemente mejor en comparación con lo reportado por otros autores. En estudiantes brasileños, el 80.8% no consume la cantidad recomendada de frutas y vegetales (Macedo, y otros, 2020), situación similar en estudiantes colombianos, donde el 74.9% no se alimenta de forma balanceada (Herazo- Beltrán, y otros, 2020). En cuanto al consumo de mucha azúcar, sal, comida chatarra o alimentos ricos en grasa se refiere, 32% de estudiantes en Arabia Saudita usualmente consumen comida rápida, mientras que, en población de estudiantes colombianos, el consumo de estos alimentos varía de un 21% hasta un 83.6% (Endo-

Collazos, Mayor- Obregón, Correa- Pepicano, & Cruz- Mosquera, 2021) (Herazo- Beltrán, y otros, 2020).

En relación al consumo de tabaco, se coincide con un estudio realizado en España, donde la prevalencia de tabaquismo fue del 18.7% (Bennasar- Veny, y otros, 2020) (Sánchez- Ojeda, Roldán, Melguizo- Rodríguez, & de Luna- Bertos, 2022). Por otra parte, existen diferencias en estudios realizados en Grecia, Polonia, España y Colombia, donde las cifras rondaron alrededor del 20% (Kritsotakis, y otros, 2020) (Suwalska, Kolasińska, Łojko, & Bogdański, 2022) (Herazo- Beltrán, y otros, 2020) (Bennasar- Veny, y otros, 2020), otra diferencia importante fue con lo reportado por Canova- Barrios (Canova- Barrios, 2017), donde únicamente el 2% de los estudiantes era fumador al momento del estudio.

Existen similitudes referentes al consumo de alcohol con lo reportado por Sánchez- Ojeda et al. (Sánchez- Ojeda, Roldán, Melguizo- Rodríguez, & de Luna- Bertos, 2022) y Canova – Barrios (Canova- Barrios, 2017) donde 8 de cada 10 estudiantes consume bebidas alcohólicas frecuentemente. Sin embargo, también se observaron diferencias importantes acorde a Taques- Vieira et al. (Taques Vieira, y otros, 2021) y Bennasar- Veny et al. (Bennasar- Veny, y otros, 2020), donde las prevalencias del consumo de alcohol fueron menores (39.3% y 59.6%, respectivamente).

Se encontraron similitudes en relación con el sueño en población de estudiantes colombianos, donde el 15% refirieron casi nunca dormir bien y sentirse descansados (Endo- Collazos, Mayor- Obregón, Correa- Pepicano, & Cruz- Mosquera, 2021). Las diferencias observadas fueron con un par de estudios, el primero de ellos realizado en Colombia, donde el 57.4% refirió no dormir bien ni sentirse descansados (Herazo- Beltrán, y otros, 2020), y el otro en México, en el cual 70% de los participantes reportó no dormir lo suficiente (Morales, Gómez, García, Chaparro- Díaz, & Carreño- Moreno, 2018).

La muestra observada en el presente estudio mostró mejores estrategias de afrontamiento frente al estrés, ya que otros autores reportan cifras de un mal manejo del estrés que van del 40% al 58% (Morales, Gómez, García, Chaparro- Díaz, & Carreño- Moreno, 2018) (Endo- Collazos, Mayor- Obregón, Correa- Pepicano, & Cruz- Mosquera, 2021) (Herazo- Beltrán, y otros, 2020). Esto puede deberse a que en primer semestre la carga paralela de teoría y práctica es más baja en comparación con semestres más avanzados, por ello la mayoría de los estudiantes del presente reportaron dormir bien y sentirse descansados, así como saber manejar el estrés cotidiano.



En la dimensión de personalidad, existen discordancias en estudios realizados en Colombia, por una parte, se observan similitudes con lo reportado por Canova- Barrios y Endo- Collazos. En el primer estudio el 18% se siente a menudo acelerado y un 8% casi siempre manifiesta sentirse agresivo (Canova- Barrios, 2017), en el segundo, las cifras respectivas son de 9% y 6% (Endo- Collazos, Mayor- Obregón, Correa- Pepicano, & Cruz- Mosquera, 2021). En contraparte, Herazo- Beltrán y colaboradores donde un porcentaje considerable se percibieron estar acelerados (67.4%) o agresivos (61.8%) (Herazo- Beltrán, y otros, 2020).

Referente a la introspección, una mayor proporción de estudiantes se consideró un pensador positivo u optimista en comparación con estudiantes colombianos, donde el 30% se consideraba de esta forma (Endo- Collazos, Mayor- Obregón, Correa- Pepicano, & Cruz- Mosquera, 2021) (Herazo- Beltrán, y otros, 2020). También se difiere en la cantidad de estudiantes que manifestaron sentirse tensos, observándose una menor cantidad de estudiantes en comparación con población colombiana (Endo- Collazos, Mayor- Obregón, Correa- Pepicano, & Cruz- Mosquera, 2021) (Herazo- Beltrán, y otros, 2020). En relación con sentirse tristes o deprimidos se coincide con lo reportado por Carballo – Fazanes et al. (Carballo- Fazanes, y otros, 2020), donde el 18% manifestó sentirse deprimido; por el contrario, se difiere con Taques- Vieira y colaboradores, donde la prevalencia de síntomas depresivos fue mayor (31.6%) (Taques Vieira, y otros, 2021).

La mayoría de los estudiantes refirieron sentirse satisfechos con la realización de sus actividades, similitud observada en otros estudios, donde por lo menos uno de cada dos estudiantes se siente satisfecho con sus actividades (Endo- Collazos, Mayor- Obregón, Correa- Pepicano, & Cruz- Mosquera, 2021) (Herazo- Beltrán, y otros, 2020) (Canova- Barrios, 2017).

Se coincide con un par de estudios llevados a cabo en China, Grecia y Colombia en relación con el consumo de marihuana, donde las prevalencias de consumo fueron 1.5%, 6.6% y 5%, respectivamente (Canova- Barrios, 2017) (Kritsotakis, y otros, 2020) (Mak, Kao, Tam, Tse, & Leung, 2018). Por el contrario, se difiere con otros autores, donde el consumo de drogas en estudiantes varía entre 13.6% hasta un 34.5% en países como Arabia Saudita, Colombia y España (Herazo- Beltrán, y otros, 2020) (Bennasar- Veny, y otros, 2020) (Bin Abdulrahman, Khañaf, Bin Abbas, & Alanezi, 2021) (Sánchez- Ojeda, Roldán, Melguizo- Rodríguez, & de Luna- Bertos, 2022).



Finalmente, en relación con el análisis exploratorio de la asociación entre el puntaje del estilo de vida con el Índice Cintura/ Cadera o el Índice de Masa Corporal, se difiere con otros autores, en donde el estilo de vida está vinculado con estos indicadores en salud (de Souza Urbanetto, y otros, 2019) (Rimárová, y otros, 2018).

De forma general, las diferencias observadas pueden deberse a los instrumentos utilizados, la población estudiada por otros autores (donde se incluían estudiantes de otras áreas ajenas a las ciencias de la salud), la permisividad legislativa y cultural relacionada con el consumo de sustancias nocivas para la salud como el tabaco, alcohol u otras drogas, así como las limitaciones del presente estudio, a saber: el reducido tamaño de muestra para detectar asociaciones y el tipo de muestreo utilizado, que sólo incluye estudiantes de primer semestre.

Por lo anterior, se recomienda el diseño de estudios con incrementando el tamaño de muestra para permitir la comparación del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas por sexo, así como ampliar la población de estudiantes a todos los grados cursados, ya que se ha observado una diferencia en relación con las toxicomanías entre hombres y mujeres, así como un mayor consumo de bebidas alcohólicas y de marihuana (hashish) a mayor año cursado (Carballo- Fazanes, y otros, 2020) (Kritsotakis, y otros, 2020). Asimismo, la inclusión de otros indicadores en salud que son afectados por el estilo de vida, con la finalidad de explorar asociaciones entre estas variables.

El periodo universitario representa una transición hacia la adultez, con el incremento de responsabilidades, la libertad y donde en ocasiones se vive lejos de la familia nuclear, por lo que puede hacer que los estudiantes adopten estilos de vida de riesgo (Batista, Neves- Amado, Pereira, & Amado, 2022), además, durante esta etapa se establecen los patrones de conducta que se mantendrán hasta la adultez (Sánchez- Ojeda, Roldán, Melguizo- Rodríguez, & de Luna- Bertos, 2022). Cabe destacar que aquellos estilos de vida considerados como poco saludables como la inactividad física, la mala nutrición, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas son factores de riesgo importantes para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles de gran magnitud como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, estimaciones le atribuyen el 71% de las muertes a nivel mundial (Macedo, y otros, 2020) (Mak, Kao, Tam, Tse, &



Leung, 2018); por ello, es imperativo promover estilos de vida saludables en esta población desde el inicio de su formación.

Existen estrategias factibles de implementar en el entorno académico, una de ellas consiste en integrar los periodos de pausa activa, ya que muchos estudiantes invierten una proporción considerable de su horario académico sentados en clase o trabajando en sus computadoras, los profesores pueden estimular a los estudiantes a levantarse y moverse por lo menos 10 minutos cada 3 horas. Asimismo, debido a que los estudiantes toman sus propias decisiones alimentarias, que pueden influenciarse por las limitaciones económicas o la reducida oferta de comida en la facultad, otra estrategia es ofrecer alimentos saludables en la universidad (Macedo, y otros, 2020).

Por último, el personal de salud no puede promover estilos de vida que no aplica en sí mismo, por lo que se debe focalizar el esfuerzo para cambiar comportamientos no saludables en los universitarios que con el “contagio social” no solamente se beneficiarán los alumnos, sino el entorno próximo de los individuos, como la familia y la comunidad (Sánchez- Ojeda, Roldán, Melguizo- Rodríguez, & de Luna- Bertos, 2022) (Kritsotakis, y otros, 2020) (Savogin Andraus, y otros, 2023).

CONCLUSIONES

El 47.06% de los estudiantes tiene un estilo de vida considerado como aceptable, es fundamental que se incorporen estrategias de concientización del autocuidado desde el primer año de la formación profesional en Enfermería, debido a que serán los futuros profesionales quienes se encargarán de fungir como promotores de la salud para la población en general.

Financiamiento

Este proyecto fue autofinanciado.

Agradecimientos

A la Facultad de Enfermería Tampico de la Universidad Autónoma de Tamaulipas por brindar las facilidades para la realización de este estudio. A los estudiantes José Manuel del Ángel Morales y Carlos Ronaldo Sánchez del Ángel por su colaboración en la búsqueda de información y limpieza de la base de datos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Asociación Médica Mundial. (2017). Recuperado el 28 de Noviembre de 2023, de Declaración de Helsinki de la AMM- Principios Éticos para la Investigación en Seres Humanos: <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Arboleda Sánchez, V. A. (2024). Entre la Enfermedad Mental y el Enfermo Mental. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica* , 4(1), 2105–2123. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i1.167>
- Batista, P., Neves- Amado, J., Pereira, A., & Amado, J. (2022). Application of the FANTASTIC Lifestyle Questionnaire in the Academic Context. *Healthcare*, 10(12), 1-9. doi: <https://doi.org/10.3390/healthcare10122503>
- Bennasar- Veny, M., Yañez, A., Pericas, J., Ballester, L., Fernandez- Dominguez, J. C., Tauler, P., & Aguilo, A. (2020). Cluster analysis of health- related lifestyles in university students. *Int J Environ Res Public Health*, 17(5), 1-15. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051776>
- Bin Abdulrahman, K. A., Khañaf, A. M., Bin Abbas, F. B., & Alanezi, O. T. (2021). The lifestyle of Saudi medical students. *Int J Environ Res Public Health*, 18(15), 1-11. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18157869>
- Canova- Barrios, C. (2017). Estilo de vida en estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Rev. Colomb. Enferm.*, 14, 22-32. doi: <https://doi.org/10.18270/rce.v14i12.2025>
- Carballo- Fazanes, A., Rico- Díaz, J., Barcala- Furelos, R., Rey , E., Rodríguez- Fernández, J. E., Varela- Casal, C., & Abelairas- Gómez, C. (2020). Physical activity habits and determinants, sedentary behaviour and lifestyle in university students. *Int J Environ Res Public Health*, 17(9), 1-15. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17093272>
- de Souza Urbanetto, J., Silva da Rocha, P., Carvalho Dutra, R., Maciel, M. C., Goncalves Bandeira, A., & Bosi de Souza Magnago, T. S. (2019). Stress and overweight/obesity among nursing students. *Rev Lat Am Enfermagem*, 27, 1-10. doi: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2966.3177>
- Díaz- Godiño, J., Fernández- Henriquez, L., Peña- Pastor, F., Alfaro- Flores, P., Manrique- Borjas, G., & Mayta- Tovalino, F. (2019). Lifestyles, Depression, Anxiety, and Stress as Risk Factors in



- Nursing Apprentices: A Logistic Regression Analysis of 1193 Students in Lima, Peru. *J Environ Public Health*, 7395784., 1-7.
- Da Silva Santos , F., & López Vargas , R. (2020). Efecto del Estrés en la Función Inmune en Pacientes con Enfermedades Autoinmunes: una Revisión de Estudios Latinoamericanos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 1(1), 46–59.
<https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v1i1.9>
- Endo- Collazos, N., Mayor- Obregón, T. A., Correa- Pepicano, M. A., & Cruz- Mosquera, F. E. (2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería Investiga*, 6(4), 12-18.
- Fernández, A. (2023). The Social Impact of Independent Audiovisual Production in the Age of social media: A Case Study in Zamora, Ecuador. *Revista Veritas De Difusão Científica*, 4(1), 161–180. <https://doi.org/10.61616/rvdc.v4i1.42>
- González García, J. S., Inguanzo, R. F., Jasso García, L. H., Salazar Valdez, D. A., & Martínez Ramírez, S. K. (2024). Código QR en la Educación Física para el desarrollo de rally's escolares. *Emergentes - Revista Científica*, 4(2), 1–15. <https://doi.org/10.60112/erc.v4i1.127>
- Heidari, M., Borujeni, M. B., Borujeni, M. G., & Shirvani, M. (2017). Relationship of Lifestyle with Academic Achievement in Nursing Students. *J Clin Diagn Res*, 11(3), JC01-JC03. doi: <https://www.doi.org/10.7860/JCDR/2017/24536.9501>
- Herazo- Beltrán, Y., Nuñez- Bravo, N., Sánchez- Gnette, L., Vásquez- Osorio, F., Lozano- Ariza, A., Torres- Herrera, E., & Valdelamar- Villegas, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*, 38, 547-551. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
- Kritsotakis, G., D Georgiou , E., Karakonstandakis, G., Kaparounakis, N., Pitsouni , V., & Sarafis , P. (2020). A longitudinal study of multiple lifestyle health risk behaviours among nursing students and non-nursing peers. *Int J Nurs Pract*, 26(6), 1-13. doi: <https://doi.org/10.1111/ijn.12852>
- Liu, W., Yuan, Q., Zeng, N., McDonough, D. J., Tao, K., Peng, Q., & Gao, Z. (2021). Relationships between College Students' Sedentary Behavior, Sleep Quality, and Body Mass Index. *Int J Environ Res Public Health*, 18(8), 3946-3956. doi:10.3390/ijerph18083946



- Macedo, T. T., Mussi, F. C., Sheets, D., Campos, A. C., Patrao, A. L., Freitas, C. L., & Paim, M. A. (2020). Lifestyle behaviors among undergraduate nursing students: A latent class analysis. *Res Nurs Health*, 43(5), 520-528. doi: <https://doi.org/10.1002/nur.22064>
- Machul, M., Bieniak, M., Chałdas-Majdanska, J., Bak, J., Chrzan-Rodak, A., Mazurek, P., . . . Dobrowolska, B. (2020). Lifestyle practices, satisfaction with life and the level of perceived stress of Polish and foreign medical students studying in Poland. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(12), 1-10. doi:10.3390/ijerph17124445
- Mak, Y. W., Kao, A. H., Tam, L. W., Tse, V. W., & Leung, D. Y. (2018). Health-promoting lifestyle and quality of life among Chinese nursing students. *Prim Health Care Res Dev*, 19(6), 629-636. doi: <https://doi.org/10.1017/S1463423618000208>
- Morales, M., Gómez, V., García, C., Chaparro- Díaz, L., & Carreño- Moreno, S. (2018). Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Rev. Colomb. Enferm.*, 16, 14-24. doi: <http://dx.doi.org/10.18270/rce.v16i13.2300>
- Murillo- Llorente, M. T., Brito- Gallego, R., Alcalá- Dávalos, M. L., Legidos- García, M. E., Pérez- Murillo, J., & Perez- Bermejo, M. (2022). The Validity and Reliability of the FANTASTIC Questionnaire for Nutritional and Lifestyle Studies in University Students. *Nutrients*, 14(16), 1-11. doi: <https://doi.org/10.3390/nu14163328>
- Ramírez- Vélez, R., & Agredo, R. A. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Rev. salud pública*, 14(2), 226-237.
- Rimárová, K., Dorko, E., Diabelková, J., Sulínová, Z., Urdzík, P., Pelechová, N., & Konrádyová, N. (2018). Prevalence of lifestyle and cardiovascular risk factors in a group of medical students. *Cent Eur J Public Health*, 26, 12-18.
- Sánchez- Ojeda, M. A., Roldán, C., Melguizo- Rodríguez, L., & de Luna- Bertos, E. (2022). Analysis of the Lifestyle of Spanish Undergraduate Nursing Students and Comparison with Students of Other Degrees. *Int J Environ Res Public Health*, 19(9), 1-12. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph19095765>
- Savogin Andraus, G., Myskovski Vieira, F., de Mello Candido, G., Previdi Patino, G., Stradiotto Bernardelli, R., & Aquino de Palma, H. L. (2023). Associations between Lifestyle and



- Sociodemographic Factors in Medical Students: A Cross Sectional Study. *J Lifestyle Med*, 13(1), 73-82. doi: <https://doi.org/10.15280/jlm.2023.13.1.73>
- Secretaría de Gobernación. (1984). Recuperado el 10 de 05 de 2023, de Ley General de Salud: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4652777&fecha=07/02/1984#gsc.tab=0
- Suwalska, J., Kolasińska, K., Łojko, D., & Bogdański, P. (2022). Eating Behaviors, Depressive Symptoms and Lifestyle in University Students in Poland. *Nutrients*, 14(5), 1-15. doi: <https://doi.org/10.3390/nu14051106>
- Taques Vieira, F. d., Muraro, A. P., Melo Rodrigues, P. R., Sichieri, R., Alves Pereira, R., & Goncalves Ferreira, M. (2021). lifestyle- related behaviors and depressive symptoms in college students. *Cad Saude Publica*, 37(10), 1-13. doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00202920>
- Tiboni Kaiut, R. K., Spencoski Kaiut, A. F., & Agrela Rodrigues, F. de A. (2024). A Yoga na Reabilitação do AVC. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(1), 407–421. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i1.104>
- Wilson, D., & Ciliska, D. (1984). Lifestyle assessment. *Can Fam Physician*, 30, 1527-1532.

