



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

“ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA”

Requisito previo para optar por el Título de Licenciado en Enfermería

Modalidad: Artículo Científico

Autor: Vizcaino Borja Maykol Tommy

Tutor: Dr. Bravo Paladines Edgar Augusto

Ambato – Ecuador

Septiembre, 2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Artículo Científico sobre el tema:

“ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA” desarrollado por Vizcaino Borja Maykol Tommy, estudiante de la Carrera de Enfermería, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, septiembre del 2023

EL TUTOR

Bravo Paladines, Edgar Augusto

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo Científico “**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES E ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos

Ambato, septiembre del 2023

EL AUTOR

Vizcaino Borja, Maykol Tommy

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Dr. Bravo Paladines, Edgar Augusto con CC: 1103863874 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**”, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, septiembre 2023

.....
Bravo Paladines, Edgar Augusto
CC: 11033863874

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Vizcaino Borja, Maykol Tommy con CC: 0504595646 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA”**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, septiembre 2023

.....
Vizcaino Borja, Maykol Tommy

C.C: 0504595646

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: **“ESTILOS DE VIDA SALIDABLES EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA”**, de Vizcaino Borja Maykol Tommy, estudiante de la Carrera de Enfermería.

Ambato, Septiembre 2023

Parar su constancia firma

.....
Presidente

.....
1er Vocal

.....
2 do Vocal



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE
AMBATO FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA
REVISTA ENFERMERÍA
INVESTIGA

ISSN EN LÍNEA: 2550-6692 ISSN: 2477-
9172



Ambato, 25 de julio del 2023

Estimados:

Maykol Tommy Vizcaino-Borja

Estudiante Carrera de Enfermería Universidad Técnica de Ambato.

Edgar Augusto Bravo-Paladines

Docente Carrera de Enfermería Universidad Técnica de Ambato.

CARTA DE ACEPTACIÓN:

En nombre del Comité Editorial de la Revista Enfermería Investiga, ISSN: 2550-6692, 2477- 9172, se hace constar que el Artículo Científico titulado: "**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**", luego de la evaluación de los pares académicos externos, se aceptó para su publicación en el Volumen 9, Número 4 (2024)

Atentamente:

GERARDO
FERNANDO
FERNANDEZ
SOTO

Firmado digitalmente
por GERARDO
FERNANDO
FERNANDEZ SOTO
Fecha: 2023.07.25
17:51:09 -05'00'

PhD. Gerardo Fernández
Director General

Enfermería Investiga está indexada en: Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal LATINDEX, REDIB, UNIVERSIA, GOOGLE ACADÉMICO, BASE Bielefeld, SIS Scientific Indexing Services, OCLC, CUIDATGE, Data Bases (SIICDB), base de datos de la Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC), ERIH PLUS The European Science Foundation, CIBERE Consejo Iberoamericano de Editores de Revistas de Enfermería, Fundación Index (España), Editorial, Ulrichsweb & Ulrich's Periodicals Directory, ProQuest, Base de datos EuroPub, Electronic Journals Library EZB, de la Universidad de Ratisbona (Universität Regensburg), Alemania.

DEDICATORIA

El presente Artículo Científico lo dedico a principalmente a mi madre, ya que ella es el motor de mi vida y la persona que más me brinda su apoyo, gracias a ella hoy estoy cumpliendo uno de mis más grandes anhelos, gracias por siempre estar presente en los buenos y malos momentos, por siempre apoyarme.

A mis mejores amigos, que siempre me apoyaron y me brindaron su cariño incondicional, a mi familia que siempre estuvo ahí para guiarme y enseñare que todo se logra con mucho esfuerzo y dedicación, que las grandes recompensas requieren de una lucha constante, gracias por levantarme en cada una de mis caídas e impulsarme a seguir adelante. Gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y poder seguir cumpliendo mis metas.

Maykol Vizcaino

AGRADECIMIENTO

Le agradezco primero a Dios por bendecirme en cada situación durante este camino de formación profesional, a mi familia por su apoyo incondicional, por siempre creer en mí y por siempre apoyarme en cada momento de mi vida. A mi tutor el Dr. Bravo Edgar por su gran apoyo y estar pendiente siempre para lograr el desarrollo de este trabajo con éxito. A mis docentes que siempre estuvieron para darme un consejo y brindándome sus conocimientos y su amistad, a mi Universidad Técnica de Ambato por abrirme las puertas y permitirme formarme en ella. Muchas gracias.

Maykol Vizcaino

“ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA”

RESUMEN

Introducción: Los cambios socio culturales, el urbanismo y los avances científicos tecnológicos han modificado las conductas saludables, en los universitarios, dimensiones como el ejercicio físico, alimentación, estrés, alcohol y tabaco, calidad de sueño, experimentan estilos de vida perjudiciales. Metodología: La investigación fue cuantitativa descriptiva y no experimental transversal, con una muestra conformada por académicos de Enfermería de una universidad estatal del Ecuador. Para lo cual se utilizó la plataforma Microsoft Forms. Se realizó una encuesta sobre la salud y el modo de vida de universitarios EVISAUN adaptación 3, que demostró una validez de contenido $Q(10) = 0,90$ ($p=0,000$)²⁴. En el procesamiento y análisis se utilizó Excel mediante gráficos estadísticos. Resultados: La edad promedio de los participantes fue 21,31 años, 46% de encuestados dejaron de realizar ejercicio al ingresar a la universidad, y únicamente 2% hacen más ejercicio físico. Sólo 15% no tienen dificultad en conciliar el sueño durante la semana. A 69% causan estrés las actividades académicas. 88% no bebe alcohol ni fuma, 5% toman bebidas alcohólicas frecuentemente y están en riesgo. 62% tiene una alimentación poco saludable. 33% manifiestan exceso en consumo de sal. 34% tienen un consumo de 500 mililitros por día. Conclusiones: Se concluye que los estudiantes de Enfermería exhiben hábitos alimentarios poco saludables en su modo de vida.

PALABRAS CLAVES: ESTILO DE VIDA, ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, EJERCICIO FÍSICO, ALIMENTACIÓN, ESTRÉS.

“ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA”

ABSTRACT

Introduction: The societal shifts, urban planning and scientific and technologic developments have resulted in transformations in the healthy lifestyles of university students. These changes have impacted multiple facets including physical activity, dietary patterns, stress coping mechanisms, alcohol and tobacco consumption, sleep quality, and overall lifestyle choices. Methodology: A quantitative, descriptive there was study done using a cross-sectional design, to investigate a targeted population of Ecuadorian public university students who are enrolled in nursing. The survey was administered using the Microsoft Forms platform, employing the EVISAUN version 3 questionnaire, which evaluates healthy lifestyle and overall health in university students. The questionnaire demonstrated a high content validity ($Q(10)=0.90$, $p=0.000$). Data processing and analysis were performed using Excel, and the findings were presented using statistical graphs. Results: The participant's average age was 21.31 years. Findings showed that 46% of the respondents ceased exercising upon entering university, and only 2% engage in more physical exercise. Only 15% reported no difficulty in falling asleep during the week. Academic activities were identified as a source of stress for 69% of the participants. A total of 88% do not consume alcohol or smoke, while 5% frequently consume alcoholic beverages and are at risk. Additionally, 62% have an unhealthy diet, and 33% express excessive salt consumption. Furthermore, 34% have a daily fluid intake of 500 milliliters. Conclusions: It is concluded that nursing students do not have a healthy lifestyle in terms of their eating habits.

KEY WORDS: LIFESTYLE, UNIVERSITY STUDENTS, PHYSICAL EXERCISE, NUTRITION, STRESS.

INTRODUCCIÓN

En los últimos tiempos, una serie de factores como los avances tecnológicos, la sobrecarga laboral y las influencias culturales han provocado cambios en los hábitos de vida que pueden ser perjudiciales para la salud, dificultando la consecución de un estado óptimo de bienestar. Es importante tener en cuenta el concepto de salud establecida por la Organización Mundial de la Salud, que hace referencia a un estado de bienestar físico, mental y social ideal que va más allá de la simple ausencia de enfermedad (1). Dentro del campo de la psicología médica, resulta relevante investigar la vinculación entre los conceptos de "modo de vida saludable" y "conducta de autocuidado", resaltando tanto sus similitudes como sus diferencias. Si bien el concepto de "estilo de vida saludable" abarca un espectro más amplio que el de "conducta de autocuidado", hacen referencia a una serie de circunstancias, tanto internas como externas, que impactan en la vida de una persona y promueven el adecuado funcionamiento de todos los sistemas de su organismo. En consecuencia, resulta esencial investigar de qué manera estas transformaciones en los patrones de vida influyen en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería y cómo se pueden promover hábitos más saludables en ese grupo de personas. Así mismo, implica la adopción de acciones dirigidas a mantener y fortalecer la salud (a través del comportamiento de autocuidado) y promover el desarrollo armónico de la personalidad (2)(3). Además, los patrones de vida de los universitarios, que tienen poco tiempo para su autorrealización debido a las presiones académicas, prácticas preprofesionales, tiempo de clase y estudio, muchas veces son poco saludables y pueden afectar negativamente el rendimiento académico (4). Un modo de vida saludable está vinculado con variables como sexo, la edad, el estatus socioeconómico o el nivel educativo; aunque la investigación ha relacionado factores beneficiosos, estos factores no han sido consistentes con comportamientos de riesgo y saludables (5).

La etapa universitaria implica una transformación importante en el crecimiento personal. Durante este período, los estudiantes muestran un patrón de comportamiento poco saludable que implica el consumo de alcohol, el hábito de fumar y una alimentación desequilibrada que se basa en comidas rápidas y poco nutritivas (6). Es relevante destacar que una variedad de estudios ha demostrado que existe una correlación directa entre el nivel de instrucción y la adopción de hábitos saludables por parte de los estudiantes

(7)(8)(9). En los últimos tiempos, hemos presenciado transformaciones significativas en nuestra sociedad, tanto demográficos como sociales y económicos, los cuales ha impactado en las formas en que las personas viven. Estos cambios han aumentado la prevalencia de enfermedades crónicas no contagiosas como la obesidad y la diabetes, los trastornos de lípidos, la hipertensión y el cáncer (10)(11). En esta situación, el personal de enfermería es fundamental en todos los niveles de atención, ya que son profesionales estratégicos en el fomento de la salud y en el cuidado integral de individuos y sus familias. Su labor implica brindar atención de calidad y llevar a cabo intervenciones que promuevan cambios positivos en el modo de vida, con el fin de promover la salud y mejorar los resultados en salud, así como la calidad de vida de los individuos por eso es necesario que sea tomada en cuenta en el currículo (12). Se ha demostrado empíricamente que las intervenciones del personal de apoyo médico, tanto individuales como colectivas, promueven la salud en pacientes con determinadas enfermedades crónicas (13). Es ampliamente reconocido el efecto que la vida académica genera estrés (14) y afecta el modo de vida de los universitarios. Durante la fase de estudios, especialmente en las etapas cercanas a la graduación, se observa la aparición y consolidación de conductas poco saludables, como la ingesta excesiva de cafeína, tabaquismo y consumo de drogas estimulantes y tranquilizantes, así como falta de sueño y una alimentación inadecuada. Sin embargo, algunas investigaciones, como el de Fisher y Hood, han demostrado que el estrés, la depresión, los síntomas obsesivo-compulsivos y la falta de atención aumentan significativamente durante los períodos de la universidad cuando los estudiantes están ausentes o se acercan a la graduación. Esto sugiere que el estrés académico debe estar asociado no solo con el período de exámenes (15) (16) (17). Además, se determinó que las prácticas pre-profesionales eran una de las causas (17).

A pesar de que se implementan planes de estudio en los programas de enfermería que promueven estilos de vida saludables, es común encontrar conductas poco saludables entre los estudiantes (18) (19). En cuanto al tiempo de ocio, se observa una ligera tendencia hacia hábitos perjudiciales, evidenciándose una baja prevalencia en la participación de actividades recreativas tanto semanal como mensualmente. El modo de vida engloba una serie de conductas individuales que se desarrollan en respuesta a las circunstancias de vida, los modelos de comportamiento y diversos factores socioculturales y personales. Estas engloban la participación en ejercicio físico, la dieta, el uso de sustancias, el consumo de alcohol, las relaciones sociales, los aspectos emocionales y espirituales, administrar el

estrés y mejorar la calidad del sueño. El objetivo de este estudio es investigar cómo estas condiciones de vida se reflejan en el día a día y el bienestar de los universitarios.

FUNDAMENTO TEÓRICO

El estilo de vida es una mezcla de comportamientos recurrentes y tendencias conductuales que pueden tener un impacto significativo en la salud de un individuo. Estas tendencias se entrelazan profundamente con la disposición, los principios y las acciones de una persona en su cotidianidad. De igual manera, se nota que un estilo de vida saludable implica llevar a cabo acciones que reducen el riesgo de enfermedades, como el manejo adecuado del estrés y las emociones negativas, la implementación de un plan efectivo de ejercicio físico, el mantenimiento de un patrón de sueño adecuado y el disfrute de tiempo libre de manera óptima (20).

El Malestar Psicológico, si bien no se clasifica como una psicopatología como tal, puede desencadenar una serie de alteraciones en las funciones humanas normales y puede influir notablemente en la vida diaria. Esta situación es particularmente común entre los estudiantes universitarios, dada la presencia de estresores específicos relacionados con la experiencia universitaria. Se ha registrado que más del 40% de los estudiantes universitarios experimentan signos de malestar psicológico (21). Dada la relevancia y seriedad de esta situación, resulta fundamental que las disciplinas académicas en el campo de la salud proporcionen respuestas efectivas para abordar este fenómeno. En este sentido, la Universidad de Valparaíso en Chile ha propuesto un "Modelo de Promoción de la Salud" como un enfoque conceptual valioso para hacer frente a esta problemática que impacta directamente en el bienestar de los estudiantes.

La adhesión a una dieta nutritiva y equilibrada a lo largo de toda la vida puede no solo prevenir la desnutrición, sino también varios tipos de enfermedades crónicas y otras afecciones de salud. Sin embargo, los cambios en la producción de alimentos procesados, el crecimiento acelerado de las ciudades y los cambios en los estilos de vida han generado alteraciones en los comportamientos alimentarios. En la actualidad, Las personas suelen optar por una mayor ingesta de alimentos hipercalóricos, con un alto contenido de grasas saturadas y trans, azúcares y sal/sodio, al tiempo que tienden a tener una ingesta insuficiente de frutas, verduras y fibra dietética (22) (23). Consumir alimentos y bebidas con altas cantidades de nutrientes esenciales consigue incrementar los factores de riesgo

relacionados con la dieta y aumentar la prevalencia de enfermedades crónicas, que también contribuye a la desnutrición, el retraso en el crecimiento y las deficiencias nutricionales (2). Por otra parte, un modo de vida no saludable juega un papel fundamental en el desarrollo de diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares. La promoción de estilos de vida saludables es una estrategia global esencial para reducir la carga de enfermedad debido a la variedad de estos factores de riesgo y la eficacia de las intervenciones. (25). Los cambios en los modelos de vida causados por cambios sociales, económicos, culturales y psicológicos que los estudiantes universitarios deben enfrentar durante su educación, pueden generar diversos problemas que se manifiestan en condiciones de salud que afectan su rendimiento académico (26). La educación que reciben durante su formación puede representar el soporte y la motivación para que desarrollen una forma de vida saludable.

METODOS

El estudio fue descriptivo y no experimental, y se utilizó un enfoque cuantitativo y un diseño transversal, que incluyó a estudiantes desde los primeros hasta los últimos semestres de la carrera de enfermería en un centro educativo público en Ecuador. Los criterios de inclusión tuvieron en cuenta a todos los estudiantes de pregrado que estuvieran inscritos durante el periodo académico, que firmaran el consentimiento informado y que desearan participar voluntariamente en la investigación. De los 722 estudiantes inscritos, 306 aceptaron participar. Como criterios de exclusión se consideró a los estudiantes que optaron por no ser parte del estudio de forma voluntaria o no haber otorgado el consentimiento informado.; solo un estudiante se abstuvo de colaborar y no fue considerado. La recolecta de datos se desarrolló a través de la plataforma Microsoft Forms.

Se aplicó el cuestionario EVISAUN versión 3, que se centra en el modo de vida saludable y salud en estudiantes universitarios, y que ha sido usado en estudios anteriores, demostrando una validez de contenido $Q(10) = 0,90$ ($p=0,000$)²³. El cuestionario abarcó diversas áreas como la actividad física, la dieta, el nivel de estrés, el consumo de alcohol y tabaco, la calidad del sueño, la ingesta de agua, la calidad de vida y la percepción del estado de salud fueron considerados como variables para evaluar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería. Para analizar los datos, se utilizó Microsoft Excel y se llevaron a cabo análisis estadísticos mediante la creación de tablas y gráficos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las variables sociodemográficas están incluidas en la Tabla I de los resultados.

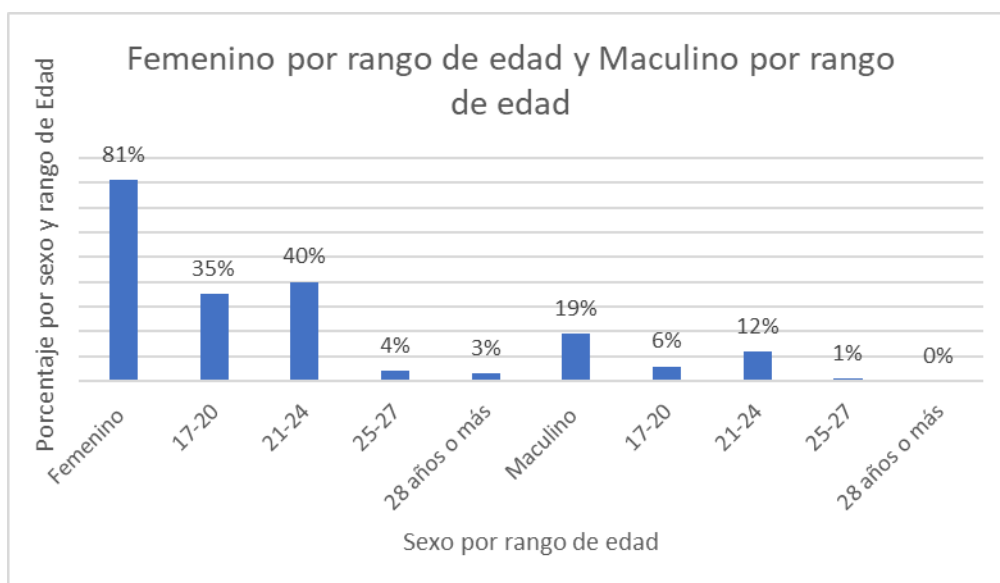
Tabla I. Variables sociodemográficas

Características sociodemográficas (n= 306)

Edad media	21,31 años	
Femenino	247	81 %
Masculino	59	19 %
TOTAL	306	100%

Fuente: Instrumento aplicado por los investigadores

Gráfico I. Resultados de Sexo por edad



En la carrera de enfermería hay un 81% de mujeres. La edad media es de 21,31 años. El rango de 21-24 años es el de mayor porcentaje tanto para mujeres como de hombres.

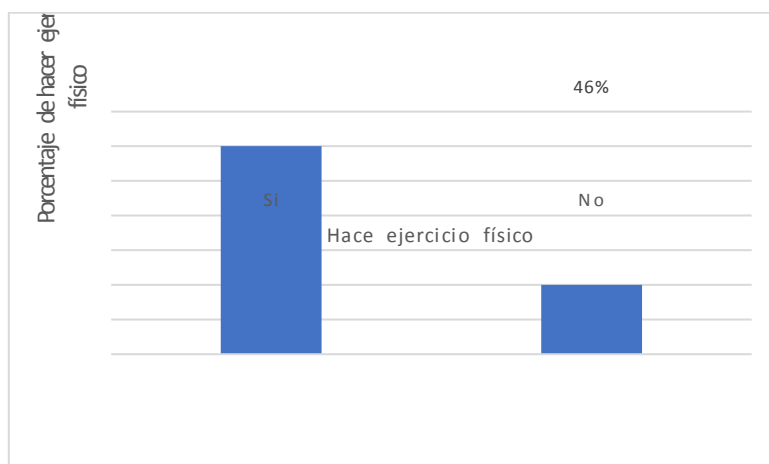
Resumen de los resultados de las dimensiones Ejercicio físico y estado de salud.

Tabla II. Dimensión ejercicio físico y estado de Salud.

DIMENSIÓN	n	PORCENTAJE %
Ejercicio Físico		
Si	165	54%
No	141	46%
TOTAL	306	100%
Estado de salud		
Muy bueno	10	3%
Bueno	124	41%
Regular	156	50%
Malo	14	5%
Muy malo	2	1%
TOTAL	306	100

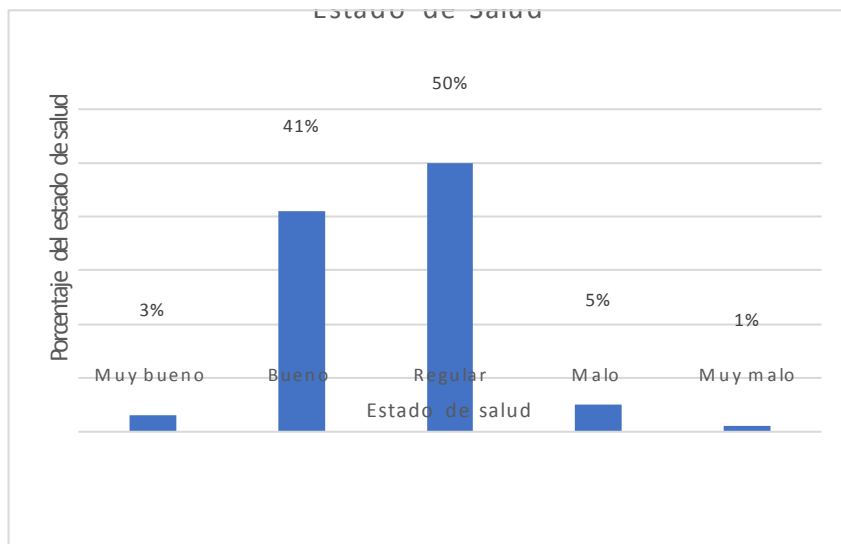
Fuente: Instrumento aplicado por los investigadores

Gráfico II. Ejercicio Físico



El 54% de los estudiantes si hacen ejercicio y 46% no realizan ejercicio.

Gráfico III. Estado de salud



El 3% tienen muy buena salud, 1% buena salud, 50% su salud es regular, 5% muy mala salud y 1% muy mala salud.

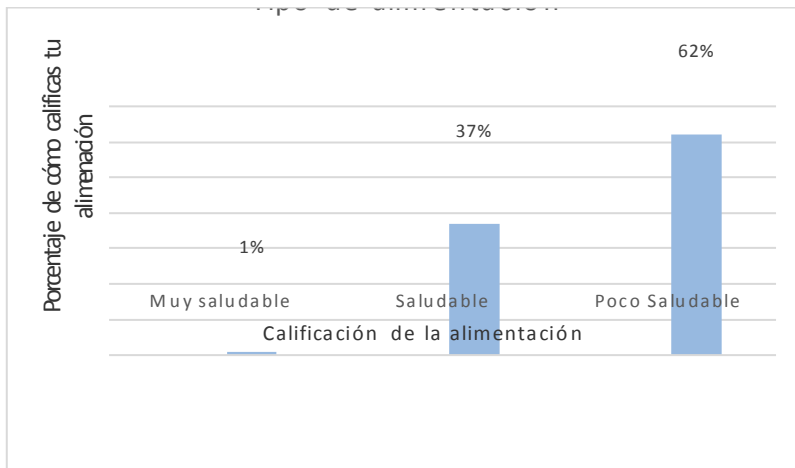
Tabla III. Calificación de la alimentación y Calidad de vida

¿Cómo calificas tu alimentación?	n	Porcentaje %
Muy saludable	3	1%
Saludable	114	37%
Poco Saludable	189	62%
TOTAL	306	100%
Calidad de vida	n	Porcentaje %
Muy bueno	12	4%
Bueno	143	46%
Regular	140	46%
Malo	9	3%
Muy malo	2	1%
TOTAL	306	100%

Fuente: Instrumento aplicado por los investigadores

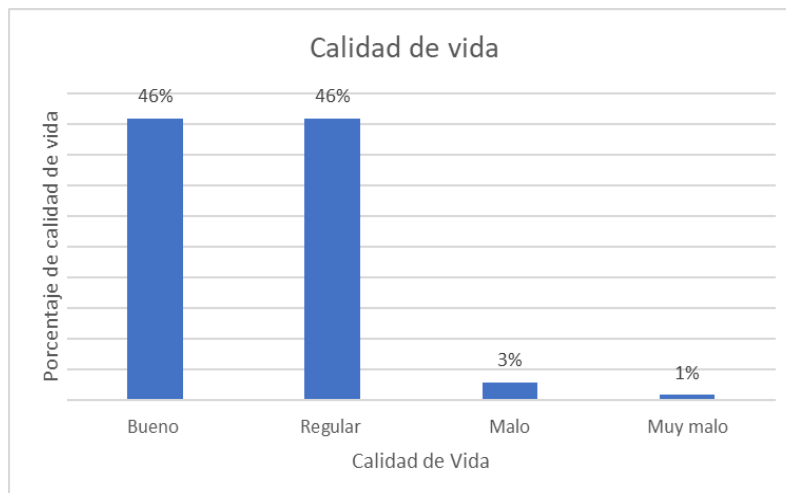
La mayoría del grupo de estudio dice que tiene una alimentación poco saludable (62%), la mayoría lo califica como regular a bueno en relación a la calidad de vida (92%).

Gráfico IV. ¿Cómo calificas tu alimentación?



Un 62% califican su alimentación como poco saludable, 37% como saludable y sólo 1% califican como muy saludable su alimentación.

Gráfico V. Resultados de Calidad de vida



Solo el 46% tiene una buena calidad de vida, el 46% una regular, el 3% una mala y el 1% una muy mala calidad de vida.

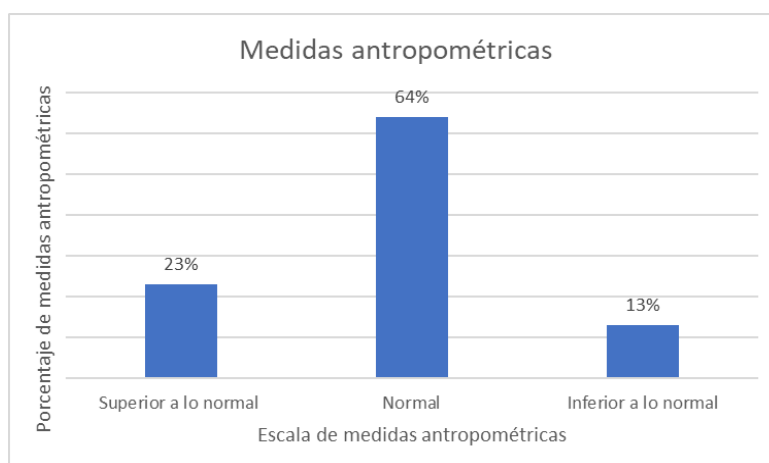
Tabla IV. Resultados de Medidas antropométricas y Dificultad en conciliar el sueño

Medidas antropométricas	n	Porcentaje %
Superior a lo normal	69	23%
Normal	198	64%
Inferior a lo normal	39	13%
TOTAL	306	100%

Dificultad en conciliar el sueño	n	Porcentaje %
Toda la semana	30	10%
3 veces en la semana	57	19%
2 veces en la semana	104	34%
1 veces en la semana	68	22%
Nunca	47	15%
TOTAL	306	100%

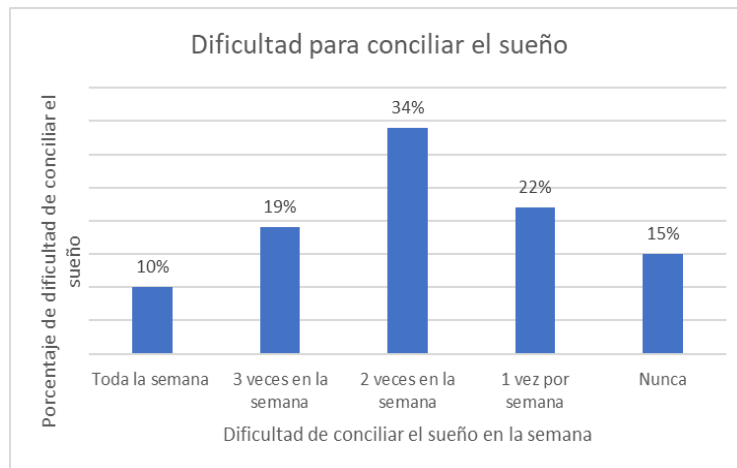
Fuente: Instrumento aplicado por los investigadores

Gráfico VI. Medidas antropométricas



Un 23% tienen medidas antropométricas superiores a lo normal, 64% tienen medidas antropométricas normales y sólo el 13% tienen medidas antropométricas inferiores a normal.

Gráfico VII. Dificultad de conciliar el sueño



Un 10% no concilian el sueño toda la semana, 19% al menos tres veces por semana no concilian el sueño, 34% dos veces por semana no concilian el sueño, 22% una vez por semana no concilian el sueño y sólo el 15% duermen y descansan en la semana.

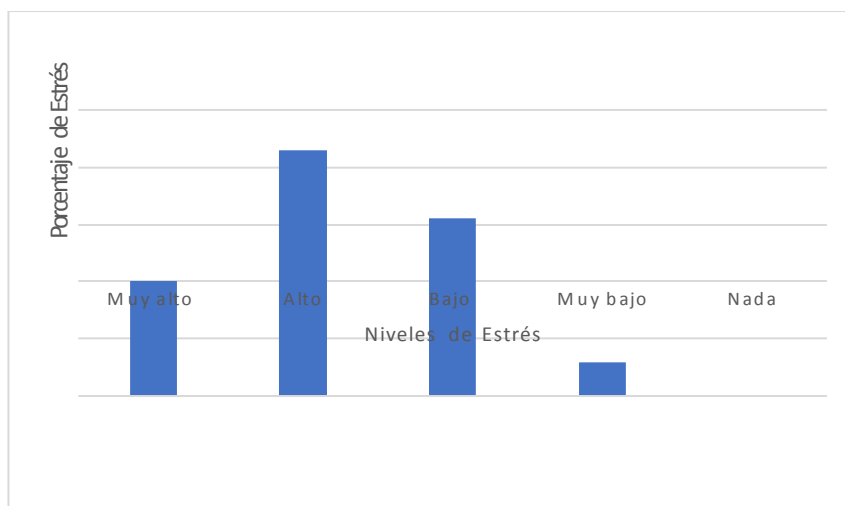
Tabla V. Estrés y Consumo de Tabaco

Estrés	n	Porcentaje %
Muy alto	61	20%
Alto	13	43%
	2	
Medio	95	31%
Bajo	17	6%
Nada	1	0%

TOTAL	30	100%
	6	
Consumo de tabaco	n	Porcentaje %
Si	37	12%
No	26	88%
	9	
TOTAL	30	100%
	6	

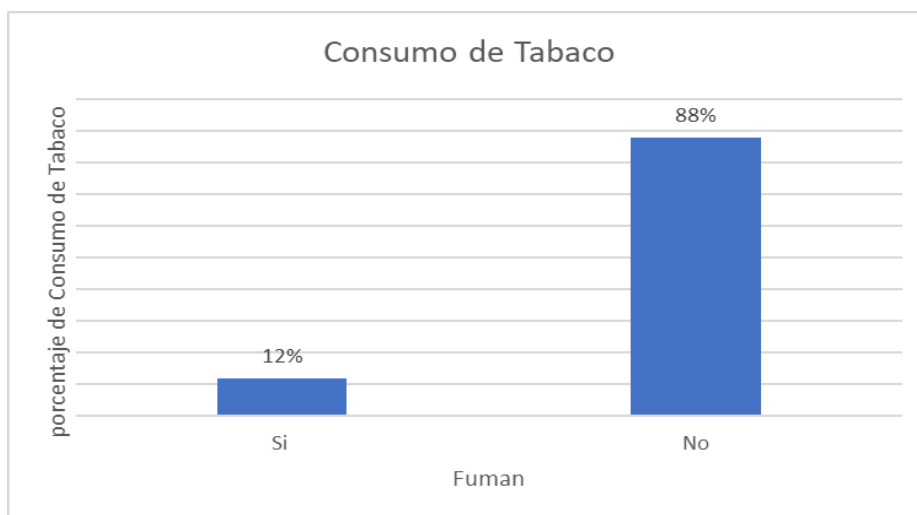
Fuente: Instrumento aplicado por los investigadores

Gráfico VIII. Dimensión Estrés



El 20% tiene un nivel muy alto de estrés, el 43% tiene un nivel alto, el 31% tiene un nivel medio de estrés, el 6% tiene un nivel bajo de estrés y nadie tiene estrés. En la actualidad, llevamos un estilo de vida con estrés constante.

Gráfico IX. Consumo de cigarrillos



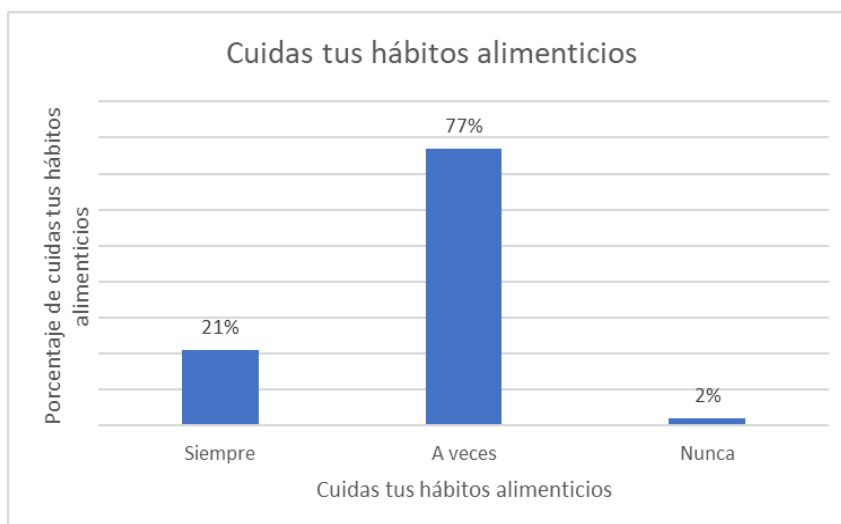
El consumo de tabaco. Un 88% respondieron que no fumaban tabaco y 12% respondió afirmativamente al consumo de tabaco.

Tabla VI. Se resumen las dimensiones consumes bebidas alcohólicas y cuidas tus hábitos alimenticios.

Cuidado de los hábitos alimenticios	n	Porcentaje %
Siempre	65	21%
A veces	236	77%
Nunca	5	2%
TOTAL	306	100%

Fuente: Instrumento aplicado por los investigadores

Gráfico X. Cuidas tus hábitos alimenticios



El 21% de los estudiantes cuidan sus hábitos alimenticios, 77% a veces cuidan sus hábitos alimenticios y un 2% nunca cuidan sus hábitos alimenticios.

Tabla VII. Consumo de sal y consumo de agua.

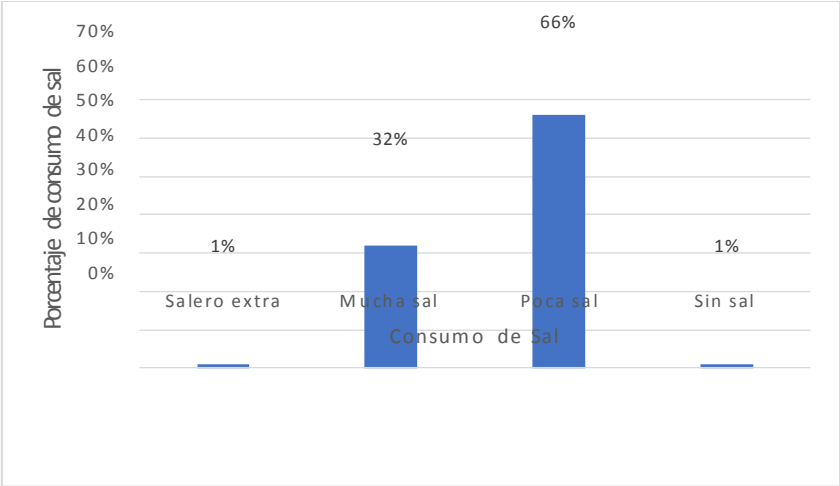
Consumo de sal	n	Porcentaje %
Salero extra	4	1%
Mucha sal	97	32%
Poca sal	203	66%
Sin Sal	2	1%
TOTAL	306	100%

Consumo de agua	n	Porcentaje %
Más de 2000 ml	9	3%
2000 ml	18	6%
1500 ml	47	15%
1000 ml	127	42%
500 ml	105	34%

TOTAL	306	100%
--------------	-----	------

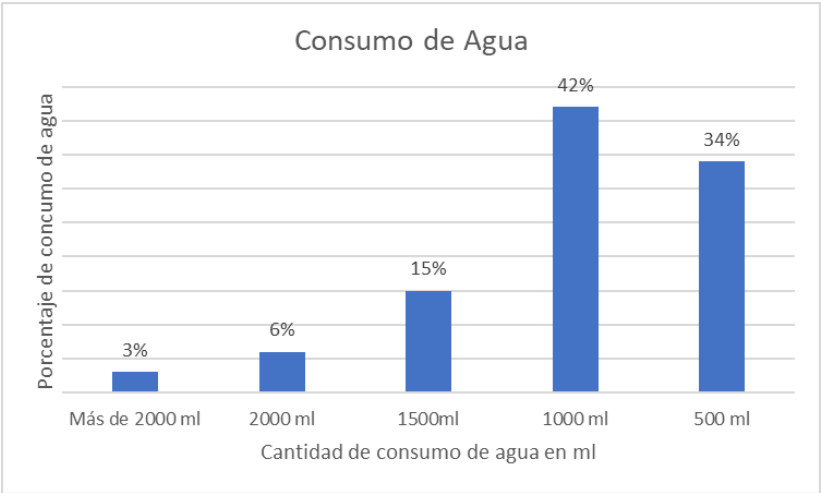
Fuente: Instrumento aplicado por los investigadores

Gráfico XI. Consumo de sal



El consumo de sal. 1% necesita salero extra, 32% consumen mucha sal, 66% consumen poca sal y 1% come sin sal. En esta dimensión hay los opuestos con el mismo porcentaje 1% de consumo de sal.

Gráfico XII. Consumo de agua



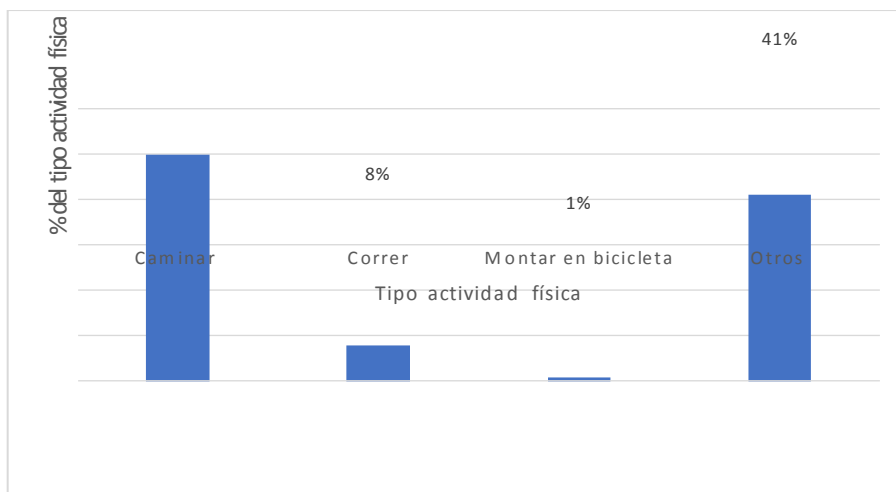
Sólo el 3% de estudiantes consumen más de 2000 ml de agua al día, 6% consumen 2000 ml de agua al día, 15% consumen 1500 ml de agua al día, 42% consumen 1000 ml de agua al día y 34% consumen 500 ml de agua al día es decir sólo dos vasos de agua.

Tabla VIII. Se detallan las actividades físicas por las que no se realiza ejercicio físico

Actividad	n	Porcentaje
Caminar	153	50%
Correr	23	8%
Montar en bicicleta	4	1%
Otros	126	41%
TOTAL	306	100%

Fuente: Instrumento aplicado por los investigadores

Gráfico XIII. Actividades físicas de estudiantes de enfermería.



Un 50% de estudiantes caminan, 8% corren, 1% monta bicicleta y 41% hacen otro deporte.

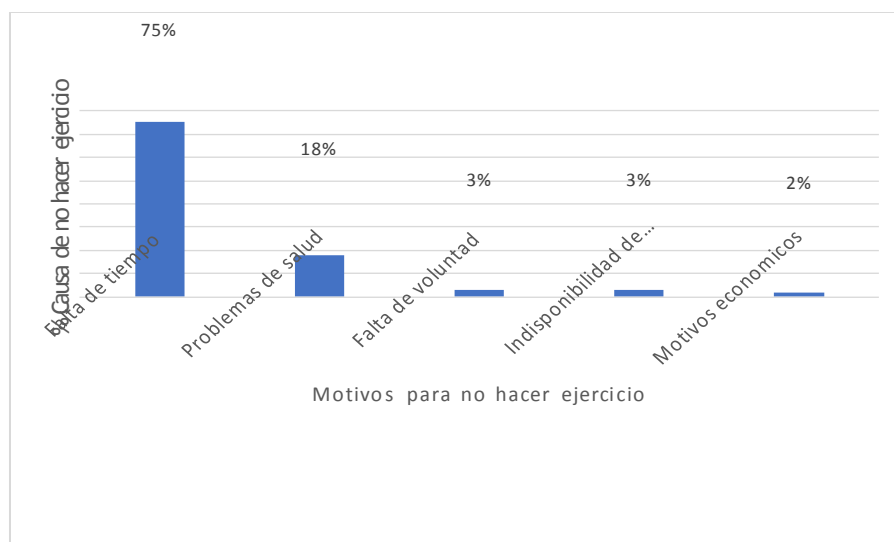
Tabla IX. Evaluación del ejercicio Físico

Causas por que no hacen ejercicio físico	n	Porcentaje
Falta tiempo	23	75%

Falta voluntad	55	18%
Indisponibilidad de lugar	8	3%
Motivos económicos	5	2%
Problemas salud	7	2%
TOTAL	30	100

Fuente: Instrumento aplicado por los investigadores

Gráfico XIV. Causas de no hacer Ejercicio físico



Un 75% de los encuestados dijeron que no realizaban ejercicio físico por falta de tiempo, 18% falta de voluntad, 3% no disponen de infraestructura, 2% motivos económicos y 2% problemas de salud no realizaban ejercicio físico.

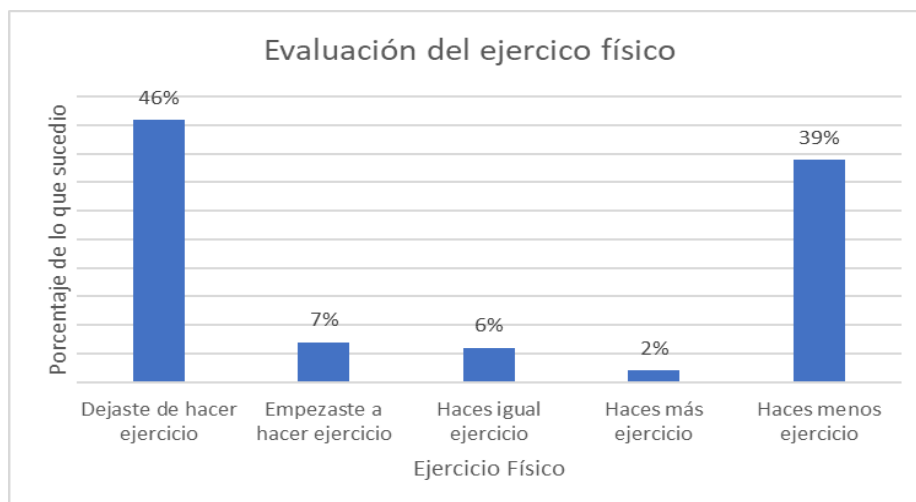
Tabla X. Actividad física que realizan los estudiantes de enfermería en una institución educativa pública en Ecuador.

Evaluación del ejercicio físico	n	Porcentaje
¿Dejaste de hacer ejercicio/deporte?	142	46%
¿Empezaste a hacer ejercicio?	20	7%
¿Haces igual ejercicio?	18	6%
¿Haces más ejercicio?	6	2%

¿Haces menos ejercicio?	120	39%
TOTAL	306	100%

Fuente: Instrumento aplicado por los investigadores

Gráfico XV. Ejercicio físico en estudiantes universitarios



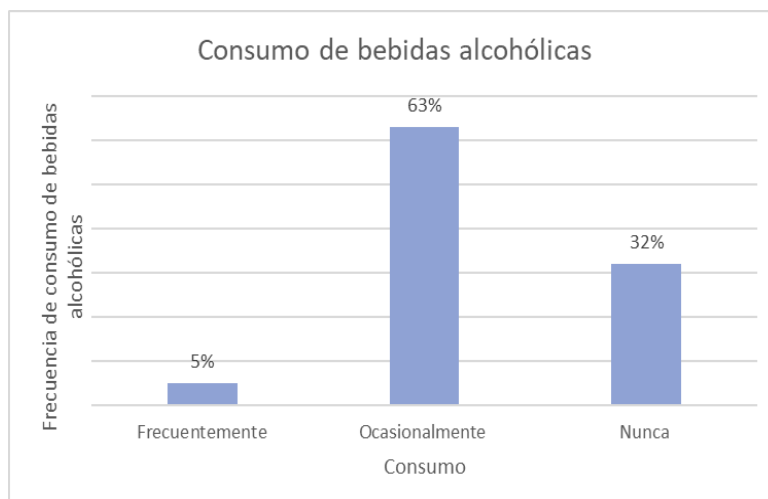
Se indican las causas por las que dejaron de realizar actividad física los estudiantes de enfermería. Al ingresar a la universidad 46% dejaron de hacer ejercicio, 7% empezaron hacer ejercicio, 6% se mantuvo haciendo ejercicio, sólo el 2% hace más ejercicio y 39% hacen menos ejercicio.

Tabla XI. Frecuencia del consumo de bebidas alcohólicas

¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?	n	Porcentaje
Frecuentemente	14	5%
Ocasionalmente	193	63%
Nunca	99	32%
TOTAL	306	100

Fuente: Instrumento aplicado por los investigadores

Gráfico XVI. Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas



Sólo 5% de los alumnos consumen bebidas alcohólicas frecuentemente, un 63% lo hacen ocasionalmente y un 32% nunca consumen bebidas alcohólicas. Esto en cuanto a con qué frecuencia consumen alguna bebida alcohólica los estudiantes.

DISCUSIÓN

La evaluación del concepto "estilo de vida" representa un desafío considerable, dado que engloba múltiples dimensiones y su medición directa y objetiva resulta complicada. En la investigación la tasa de participación fue de un 99,67% sólo un estudiante de 306 no dio su consentimiento es decir la tasa de participación es representativa y nos permitió analizar los patrones de una forma de vida saludable para los estudiantes de enfermería de una institución educativa pública en Ecuador. quienes dijeron que 54% si hace ejercicio físico, sólo un 3% tiene un estado de salud muy bueno, sólo un 1% tiene una alimentación muy saludable, un 4% tiene una muy buena calidad de vida, 65% de los estudiantes tiene medidas antropométricas normales, un 67% no descansan durante el sueño, 10% tiene

dificultad de conciliar el sueño durante toda la semana, el 20% tiene un nivel de estrés muy alto, un 12% si consume tabaco, el 45% si consumen bebidas alcohólicas, sólo el 21 siempre cuidan sus hábitos alimenticios, 32% consumen mucha sal y 34% consumen 500 ml de agua aproximadamente dos y medio vasos con agua.

Al igual que en el estudio ¿Son coherentes los modos de vida de los universitarios de primer curso de Enfermería con su futura Carrera? donde los estilos de vida no son adecuados en 1 de cada 3 de los estudiantes de enfermería de ambas universidades (27,28). En un programa estatal de enfermería universitaria del Ecuador La mayoría de los participantes en el estudio tenían estilos de vida desfavorables, lo que aumentaba el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Además, se observó que el 81% de los participantes correspondían al género femenino. Entre las mujeres, el 40% era de 21 a 24 años, lo cual indica una prevalencia significativa de mujeres en la carrera. Los participantes tenían en promedio 21,31 años.

En referencia al estudio denominado "Prevalencia del síndrome metabólico en el personal de la Universidad Internacional del Ecuador, sede principal, periodo 2014-2015", se constató que la condición de peso más común fue el sobrepeso, afectando al 48% de la muestra (61 de 128), seguido de la obesidad, presente en un 15% de los participantes. (20 de 128). Las características del síndrome metabólico más comúnmente presentes incluyeron un aumento en la circunferencia de la cintura, de acuerdo con las pautas del GLED, en 55 de los 128 participantes (29,30). Estas características del estudio en mención se relacionan con el 62% en la alimentación poco saludable que ingieren los estudiantes de enfermería. Lo que ocasiona adicionalmente, un 23% tienen medidas antropométricas superior a lo normal y el 13% inferior a lo normal es decir sobrepeso y malnutrición. Además, Se puede establecer que los estudiantes de enfermería tienen hábitos de alimentación no saludables ya que sólo 77% controlan a veces sus hábitos alimenticios, un 32% consumen mucha sal; así como el 34% consumen 500 ml de agua al día es decir dos vasos. Estos valores nos indican que también tienen un modo de vida poco saludable, que los ponen en riesgo de desarrollar obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares como se menciona en (31).

CONCLUSIONES

La conclusión derivada del examen de los diferentes aspectos del estilo de vida de los estudiantes de enfermería en una universidad estatal de Ecuador durante el período

investigado demostrando una disminución en la cantidad de actividad física, dificultades para conciliar el sueño, elevados niveles de estrés y una alimentación deficiente en términos de salud. Estos factores tienen una gran influencia en la salud de los estudiantes. A partir de los descubrimientos de esta investigación, se plantea la recomendación de llevar a cabo talleres que fomenten hábitos saludables y una dieta saludable, además de fomentar la actividad física y el bienestar integral de los estudiantes.

Mediante la implementación de estrategias dinámicas e interactivas, sin descuidar las actividades propias de su formación profesional, es posible fomentar un rendimiento académico sobresaliente. Estas iniciativas podrían fortalecer los patrones de vida saludables de los estudiantes, al tiempo que contribuyen a reducir el estrés, mejorar su desempeño académico y favorecer su crecimiento personal y profesional.

CONFLICTO DE INTERESES

Según los autores, no existe conflicto de intereses.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Preguntas más frecuentes. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>.
2. Obidovna DZ, Sulaymonovich DS. The concept of "healthy lifestyle" in psychological research. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*. 2022;3(06):53-64.
3. Mendoza-Núñez, V. M., Vivaldo-Martínez, M., & de la Luz Martínez-Maldonado, M. (2018). Modelo comunitario de envejecimiento saludable enmarcado en la resiliencia y la generatividad. *Revista médica del instituto mexicano del seguro social*, 56(1), 110-119. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457754907016>
4. Rodríguez-Gazquez M, Chaparro-Hernández S, ¿González-López JR. Are first-year nursing students' lifestyles coherent with their future career? *International Journal of Nursing Practice*. 2017;23:e12511.
5. Pastor Y, Balaguer I, García-Merita M. Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. *Psicothema*. 2006;18(1):18-24.
6. Arroyo Izaga M, Rocandio Pablo AM, Ansotegui Alday L, Pascual Apalauza E, Salces Beti I, Rebato Ochoa E. Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutrición hospitalaria*. 2006;21(6):673-679.
7. Escardíbul Ferrá JO, Calero Martínez J. Educación, estilo de vida y salud: un estudio aplicado al caso español. *Revista de educación*.
8. Solera Sánchez, A., & Gamero Lluna, A. (2019). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 271-282. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>
9. Echabautis Orejón, A. M., & Gómez Ceferino, Y. (2019). Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación

- familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019.
<https://hdl.handle.net/20.500.12970/206>
10. Cruz ZG, Ramírez PL, Velarde ER, Sanromán RT. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista Salud Pública*
 11. Millán, E. M. A., Núñez, J. J. C., & Riveros, L. C. (2023). *La actividad física para la salud y su prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)*. Ediciones Comunicación Científica SA de CV. Libro: DOI: 10.52501/cc.085
 12. Pérez, L. N. C. (2020). Importancia de la Educación para la Salud en currículo educativo. *Revista Electrónica de Conocimientos, Saberes y Prácticas*, 3(1), 170-180. DOI: <https://doi.org/10.5377/recsp.v3i1.9799>
 13. Bezerra FT, Lemos AM, de Sousa SM, Carvalho C, Fernandes AF, Alves MS. Promoción de la salud: la calidad de vida en las prácticas de enfermería. *Enfermería Global*. 2013;12(32):260-269.
 14. Cubas Zarate, M. L. (2019). Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México, 2018. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/1950>
 15. Fisher S, Hood B. The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness, and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*. 1987;78(4):425-441.
 16. Hernández JM, Pozo C, Polo A. *Ansiedad ante los exámenes: Un programa para su afrontamiento de forma eficaz*. Promolibro. 1994.
 17. Calderón Jalca, A. Y. (2017). *El estrés y sus afectaciones en la salud de los estudiantes de enfermería (Bachelor's thesis, JIPIJAPA-UNESUM)*.
 18. Lehmann F, von Lindeman K, Klewer J, Kugler J. BMI, physical inactivity, cigarette and alcohol consumption in female nursing students: a 5-year comparison. *BMC Medical Education*. 2014;14(1):1-6.
 19. Cedillo-Ramírez, L., Correa-López, L. E., Vela-Ruiz, J. M., Pérez-Acuña, L. M., Loayza-Castro, J. A., Cabello-Vela, C. S., ... & Jhony, A. (2016). *Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud*.

- Revista de la facultad de medicina humana, 16(3). DOI: <https://doi.org/10.25176/RFMH.v16.n2.670>
20. Ramírez-Vélez R, Agredo RA. Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Revista de salud pública. 2012;14:226-237. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642012000200004&lng=en.
 21. Vives A. Estilo de vida saludable. Puntos de vista para una opción actual y necesaria. Psicología Científica. Com. 2007;33(9). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-307-3-estilo-de-vida-saludable-puntos-de-vista-parauna-opcion-actual-y-necesaria.html>.
 22. Román MD, Moos AC, Berra S. Alimentación y nutrición en la adolescencia: contenidos y actividades para la promoción de entornos escolares saludables. [Internet]. Disponible en: <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/21104>.
 23. Barra Meza, X. M., & León Torres, E. P. (2021). Factores asociados a la elección de alimentos en estudiantes de nutrición humana, en una Universidad Privada de Huancayo-2019. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2200>
 24. Lema ALS. Facultad de Ciencias Médicas Maestría en Nutrición y Dietética [tesis doctoral]. Universidad de Cuenca; 2023. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/40995/1/Trabajo-de-Titulaci%C3%B3n.pdf>.
 25. Moreno GA, Moreno JG, Marín LSG. Hábitos y estilos de vida en estudiantes de segundo y noveno semestre de Medicina de la Universidad Tecnológica de Pereira. Revista médica de Risaralda. 2009;15(1). Disponible en: <https://revistas.utp.edu.co/index.php/revistamedica/article/view/669>.
 26. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia la Promoción de la Salud. 2014;19(1):68-83. Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772014000100006&lng=en.

27. Rodríguez-Gazquez, M., Chaparro-Hernández, S., & González-López, J. R. (2017). Are first-year nursing students' lifestyles coherent with their future career?. *International Journal of Nursing Practice*, 23(2), e12511. <https://doi.org/10.1111/ijn.12511>
28. Viteri M, Castro R. Prevalence of metabolic syndrome among the staff of Universidad Internacional del Ecuador, headquarters, period 2014-2015. *Nutricion Hospitalaria*. 2015;32(6):2684-2691. Available from: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.6.9730>.
29. Morales M, Gómez V, García C, Chaparro-Díaz L, Carreño-Moreno S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Revista Colombiana de Enfermería*. 2018;16:14-24. Available from: <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/2300/1737>.
30. Mosqueda-Díaz, A., González-Carvajal, J., Dahrbacun-Solis, N., Jofré-Montoya, P., Caro-Castro, A., Campusano-Coloma, E., & Escobar-Ríos, M. (2016). Malestar psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de promoción de la salud. *Sanus*, (1), 48-57. <https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.58>
31. Mendoza, L., Ortega, E. C., Quevedo, D. G., Martínez, R. M., Aguilar, E. J. P., & Hernández, R. S. (2010). Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. *Revista Ene de Enfermería*, 4(3), 36-46. <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/96>.