

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERÍA

"PERFIL DEL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERDAD TÉCNICA DE AMBATO"

Requisito previo para optar por el Título de Licenciado en Enfermería

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Solís Lascano, Kevin David

Tutora: Lic Mg. Chasillacta Amores, Fabiola Beatriz

Ambato – Ecuador

Septiembre 2025

APROBACIÓN DEL TUTOR

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

"PERFIL DEL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERDAD TÉCNICA DE AMBATO" desarrollado por Solís Lascano Kevin David, 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 2025

LA TUTORA

Firmado electrónicamente por:
FABIOLA BEATRIZ CHASILLACTA AMORES
Validar únicamente con FirmaEC

Chasillacta Amores, Fabiola Beatriz

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo científico "**PERFIL DEL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERDAD TÉCNICA DE AMBATO**", 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 2025

EL AUTOR

Firmado electrónicamente por:
KEVIN DAVID SOLIS LASCANO
Validar únicamente con FirmaEC

Solís Lascano Kevin David

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Lic.Mg Chasillacta Amores Fabiola Beatriz con CC: 0501877112 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**PERFIL DEL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERDAD TÉCNICA DE AMBATO**", 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 2025

Firmado electrónicamente por:
FABIOLA BEATRIZ
CHASILLACTA AMORES
Validar únicamente con FirmaEC

.....

Chasillacta Amores Fabiola Beatriz

CC: 0501877112

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Solís Lascano Kevin David con CC: 1804408134 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**PERFIL DEL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERDAD TÉCNICA DE AMBATO**", 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 Original 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 2025



.....

Solís Lascano Kevin David

C.C1804408134

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: "**PERFIL DEL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERDAD TÉCNICA DE AMBATO**", de Kevin David Solís Lascano, estudiante de la Carrera de Enfermería

Ambato, septiembre 2025

Parar su constancia firma

……

Presidente

....…… ...……

1er Vocal 2 do Vocal

SOARCI
Sociedad académica de redes de revistas científicas e investigación

"YACHASUN" - ISSN: 2697-3456

Certifico que el artículo científico:

" PERFIL DEL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA I ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO "

De autoría:

Solís-Lascano Kevin David; Chasillacta-Amores Fabiola Beatriz.

Habiéndose procedido a su revisión y analizados los criterios de evaluación realizados por los revisores pares externos vinculados al área de experticia del artículo científico, ajustándose el mismo a las normas que comprende el proceso editorial, se da por aceptada la publicación en el Vol. 9, No. 17, Edición julio – diciembre 2025, de la REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINARIA ARBITRADA "YACHASUN" - ISSN: 2697-3456, indexada y registrada en las siguientes bases de datos y repositorios: Redalyc, Latindex Catálogo 2.0, ROAD, Dialnet, Crossref, MIAR, REDIB, BASE, Google Académico, PKP Index, EZ3, LATIN REV, AURA, ESJI, DRJI, Open Academic Journal Index (OAJI.net), Scientific Indexing Services (SIS), CiteFactor, ResearchGate, WorldCat, y para que así conste, firmo la presente en la ciudad de Manta, a los 27 días del mes de junio del año 2025.

Dra. Rosa Victoria González Zambrano. PhD.
Directora de Revista Científica YACHASUN

Teléfono: (05) 245-6750
Correo: publicaciones@soarci.us
Web: www.soarci.us

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico con todo mi cariño a mi querida familia, en especial a mis padres, Hipólito y Nancy, quienes han sido el pilar fundamental en cada etapa de mi formación académica. Gracias por su paciencia, por su apoyo incondicional y por creer en mí incluso en los momentos más difíciles. Este logro también les pertenece, porque sin su amor y respaldo no habría sido posible alcanzarlo.

De manera especial, dedico este trabajo a la memoria de mi querido tío Darío, cuya partida en medio de este proceso dejó un profundo vacío en mi vida. Aunque ya no esté físicamente, su recuerdo, sus enseñanzas y el inmenso cariño que siempre me brindó siguen siendo una fuente de inspiración y fortaleza para mí.

Kevin Solís

AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradezco a Dios por haberme dado la vida, la fortaleza y la sabiduría necesarias para culminar con éxito esta etapa. A mi querida familia, por su amor incondicional, paciencia y apoyo constante, que han sido mi mayor motivación para seguir adelante. A mis amigos, con quienes compartí alegrías, retos y aprendizajes, y a todas las personas que me brindaron su apoyo a lo largo de este proceso. A mi tutora, Fabiola Chasillacta, por su valiosa guía, paciencia y acompañamiento durante el desarrollo de este trabajo. Y finalmente, a la Universidad Técnica de Ambato, por abrirme sus puertas y brindarme la oportunidad de crecer tanto personal como profesionalmente.

Kevin Solís

PERFIL DEL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

RESUMEN

Introducción: El estilo de vida es un patrón de comportamiento que incluye hábitos alimenticios, actividad física, manejo del estrés y autocuidado afectado por factores personales, sociales y ambientales. En los estudiantes no solo afectan su salud y su desempeño académico, sino que también afectan sus futuras prácticas profesionales como promotores de salud. **Objetivo:** Caracterizar el perfil del estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. **Metodología:** Enfoque cuantitativo, de diseño observacional transversal y alcance descriptivo. La muestra estuvo conformada por 58 estudiantes de quinto semestre de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, seleccionados mediante un muestreo intensional, a quienes se les aplicó el cuestionario de estilos de vida de Pender PEPS-I. Los datos fueron analizados en la plataforma estadística SPSS V.27.**Resultados:** Se identificó una división de estilos de vida, el 50% de los estudiantes mostraron un estilo de vida saludable y el otro 50% estilos de vida no saludable. Las dimensiones no saludables fueron: la responsabilidad de la salud (79.3%) y la actividad física (67.2%). Mientras que, la autorrealización mostró el mayor porcentaje de hábitos saludables (72.4%). Además, el 72.4% de las mujeres informaron un estilo de vida poco saludable. **Conclusiones:** Los resultados enfatizan la necesidad de la intervención universitaria para mejorar la actividad física, la nutrición y el manejo del estrés, especialmente para las mujeres.

PALABRAS CLAVE: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA, RENDIMIENTO ACADÉMICO, PROMOCIÓN DE SALUD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.

PERFIL DEL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Abstract

Introduction: Lifestyle is a pattern of behavior that includes eating habits, physical activity, stress management, and self-care, affected by personal, social, and environmental factors. For students, lifestyle not only affects their health and academic performance, but also their future professional practices as health promoters.

Objective: To characterize the lifestyle profile of nursing students at the Technical University of Ambato.**Methodology**: A quantitative approach, cross-sectional observational design, and descriptive scope. The sample consisted of 58 fifth-semester nursing students at the Technical University of Ambato, selected through intentional sampling. They were administered the Nola PEPS-I lifestyle questionnaire. The data were analyzed using the SPSS V.27 statistical software.**Results**: A lifestyle division was identified: 50% of the students displayed a healthy lifestyle and the other 50% displayed an unhealthy lifestyle. The unhealthy dimensions were: health responsibility (79.3%) and physical activity (67.2%). Self-realization showed the highest percentage of healthy habits (72.4%). Furthermore, 72.4% of women reported an unhealthy lifestyle.**Conclusions:** The results emphasize the need for university intervention to improve physical activity, nutrition, and stress management, especially for women.

KEYWORDS: HEALTHY LIFESTYLES, NURSING STUDENTS, ACADEMIC PERFORMANCE, FOOD AND NUsionTRITION HEALTH PROMOTION.

Introducción

Los estilos de vida constituyen un conjunto de hábitos de comportamiento que reflejan las decisiones cotidianas de los individuos (1), determinados por varios factores personales, sociales, económicos y ambientales, que a su vez ejercen una profunda influencia en la salud y el bienestar general (2). Estas manifestaciones conductuales abarcan las prácticas alimenticias, el grado de actividad física, las estrategias para controlar el estrés, la responsabilidad en salud, la dinámica interpersonal y las rutinas de cuidado personal, entre otros aspectos (3). Los estilos de vida pueden revelar hábitos tanto saludables como no saludables, por lo que su análisis es esencial para determinar las áreas que requieren mejoras y para fomentar prácticas que apuntalen una salud holística y una mejor calidad de vida (4).

En el entorno universitario, los estilos de vida adquieren una particular importancia debido a los distintos desafíos a los que se enfrentan los estudiantes, incluidos los factores estresantes relacionados con el ámbito académico, los horarios extensos y las limitaciones de tiempo, que pueden propiciar la aparición de hábitos no saludables (5,6).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (7) destaca la necesidad de la adopción de estilos de vida saludables como medidas fundamentales para mitigar la aparición de enfermedades crónicas. Esta organización recomienda un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física moderada para los adultos, al tiempo que acentúa la importancia de inculcar hábitos saludables desde una edad temprana, que abarquen una dieta equilibrada, no consumir tabaco y alcohol, el manejo eficaz del estrés y un sueño adecuado.

Las instituciones de educación superior, como entornos fundamentales para el cultivo de hábitos saludables, están obligadas a promulgar programas que fomenten la actividad física y la educación para la salud, desempeñando así un papel vital para fomentar una población más sana y aliviar la presión de las enfermedades crónicas en los sistemas de salud (8,9).

Merced, et al., (10) en su investigación titulada “Formar hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios” enfatiza la necesidad de adoptar estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios, con énfasis en la actividad física. Los estudiantes suelen adoptar hábitos perjudiciales, como prácticas alimentarias no saludables, conductas sedentarias, consumo de sustancias como el alcohol y el tabaco, estrés y falta de sueño, lo que aumenta la susceptibilidad a enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y los trastornos de salud mental.

Al respecto, varios autores han investigado el tema, así, por ejemplo: Juchnowicz, et al., (11) evaluaron los estilos de vida de estudiantes de enfermería polacos, en una muestra de 165 estudiantes, de los cuales 151 eran mujeres y 14 hombres, a quienes aplicaron el cuestionario de estilos de vida “Fantástico”. En general, el estilo de vida de la mayoría de los estudiantes fue clasificado como saludable, sin embargo, se observó que el 57% de los estudiantes no realizaban ninguna actividad física, considerado como no saludable. Carballo, et al., (12), también analizaron los hábitos de actividad física entre los estudiantes universitarios de varias carreras, entre ellas, estudiantes de salud de la Universidad Santiago de Compostela-España. La información se recogió a través de una encuesta transversal. Los resultados mostraron que el 70% de los estudiantes llevaban un estilo de actividad física saludable, principalmente lo hacían para mantenerse en forma y por motivos de salud, mientras que la falta de tiempo y la pereza fueron las principales razones para no hacerlo.

En el contexto sudamericano, otra investigación realizada por Canova, et al., en Argentina (13) cuyo objetivo fue evaluar el estilo de vida de los estudiantes de licenciatura de enfermería, en una muestra de 96 estudiantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico, a quienes se les aplicó la versión del cuestionario Health Promoting Lifestyle – II, creado por Nola Pender, conformado por 52 ítems, divididos en 6 dimensiones. La dimensión relaciones interpersonales obtuvo un 62,5% como saludable, autorrealización, 59,38%,

responsabilidad en salud 25%, actividad física 25%, nutrición 25% y manejo del estrés 25%.

En el mismo contexto, Abreu y Mejía (14) aplicaron el cuestionario "Estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R) que midió ocho dimensiones de los estilos de vida en una muestra de 223 estudiantes de enfermería de una universidad de Venezuela. Los resultados mostraron que el 61% de la dimensión ejercicio y actividad física fue observada como no saludable, mientras que las habilidades interpersonales fueron catalogadas como saludables, con un 97,3%. Además, se identificó que las mujeres presentaban mayores prácticas no saludables en comparación con los hombres.

En Ecuador también se realizaron investigaciones sobre el tema, así, Fernández y Caballero (15)
cuyo objetivo principal fue investigar los hábitos de los estudiantes, abarcando aspectos como la actividad física, el consumo de alcohol y tabaco, la gestión del estrés, las horas de sueño y los hábitos alimenticios. La investigación se realizó mediante un diseño transversal, descriptivo-correlacional, utilizando una muestra de 645 estudiantes de tres universidades. Los hallazgos indicaron que los hombres tienden a ser más activos físicamente, mientras que las mujeres presentaban una mayor frecuencia de hábitos alimentarios poco saludables.
Otra investigación analizó el estilo de vida de los estudiantes universitarios, identificando hábitos y comportamientos que influyen en su salud física y mental. A partir de una revisión de 27 estudios realizada por Betancourt y Valdiviezo (16) se observó que los estudiantes, en su mayoría solteros y económicamente dependientes de sus padres, adoptaban hábitos poco saludables, como una alimentación inadecuada, sedentarismo, y el consumo de alcohol y tabaco, así como trastornos del sueño. Además, enfrentan problemas de salud mental, incluyendo estrés, ansiedad y depresión.

El estilo de vida de los estudiantes de enfermería es esencial, dado que los futuros profesionales no solo se encargarán del cuidado de la salud de los

demás, sino que sus propios hábitos impactan en su bienestar, rendimiento académico y calidad de vida. Reconocer patrones saludables y no saludables, como el sedentarismo, una alimentación inadecuada o una gestión deficiente del estrés, permite desarrollar intervenciones específicas que, además de mejorar su salud, los preparen para ser modelos de promoción de hábitos saludables en la comunidad. Este estudio proporciona evidencia local que refuerza las políticas universitarias dirigidas a la prevención de enfermedades crónicas y trastornos mentales.

Con todo lo expuesto, surge el problema de investigación ¿Cuál es el perfil del estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato? Para lo cual, esta investigación se plantea como objetivo: caracterizar el perfil del estilo de vida en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

Materiales y métodos

La investigación se llevó a cabo en la universidad Técnica de Ambato-Ecuador, durante el período académico septiembre 2024 - agosto 2025. Este estudio se desarrolló con base en un enfoque cuantitativo, de diseño observacional-transversal y un alcance descriptivo.

Según Hernández et al., (17) población es el conjunto integral de individuos o elementos que comparten características comunes específicas y son el objetivo de la investigación. De acuerdo con esta definición, la población de este estudio estuvo constituida por los 60 estudiantes de quinto semestre de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. De esta población se seleccionó la muestra mediante criterios de inclusión y exclusión (18). Se incluyó a estudiantes legalmente matriculados en el quinto semestre, durante el período académico septiembre 2024 - agosto 2025 y estudiantes que firmaron el consentimiento informado. Mientras que se excluyó del estudio a estudiantes que no asistieron en la fecha de recolección de información y a estudiantes que no

desearon continuar con la investigación. Finalmente se logró la participación de 58 estudiantes.

La recolección de información se realizó mediante el cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (19). Este instrumento comprende 48 ítems y se clasifica en seis dimensiones: ejercicio, nutrición, responsabilidad con la salud, manejo del estrés, apoyo interpersonal y autorrealización. Cada ítem ofrece cuatro opciones de respuestas, estructurados en una escala tipo Likert que va del 1 al 4, donde 1 = nunca, 2 = a veces, 3 = frecuentemente y 4 = rutinariamente. La puntuación total oscila entre 48 y 192 puntos. Una puntuación de 48 a 120 indica un estilo de vida no saludable, mientras que las puntuaciones de 121 a 192 indican estilos de vida saludable. En la tabla 1 se detalla las puntuaciones de acuerdo con las categorías y dimensiones.

Tabla 1. *Puntos de corte*

Dimensiones	**Categorías**	**Puntos de corte**
Nutrición	No saludable	6 -15
	Saludable	14 - 25
Ejercicio	No saludable	5 - 13
	Saludable	14 - 20
Responsabilidad en salud	No saludable	10 - 25
	Saludable	26 - 40
Manejo de estrés	No saludable	7 - 17
	Saludable	18 - 28
Soporte interpersonal	No saludable	7 - 17
	Saludable	18 - 28
Autoactualización	No saludable	13 - 32
	Saludable	33 - 52

Para el análisis de los datos, se empleó la plataforma estadística SPSS, en su versión 27 (Statistical Package for the Social Sciences) en español, Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales), programa de software utilizado para analizar datos de forma estadística (20). Los resultados se representaron en tablas de frecuencias y porcentajes, así como tablas cruzadas para describir los resultados por cada dimensión.

Aspectos éticos. Para el desarrollo de esta investigación, se solicitó la autorización del Comité de Bioética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, el cual estableció las pautas a seguir. Además, se consideraron los principios éticos planteados en la Declaración de Helsinki (21), en particular el consentimiento informado, la beneficencia, la no maleficencia, la justicia, el respeto a la dignidad y los derechos de los participantes. Estos principios estuvieron diseñados para proteger los derechos, la salud y el bienestar de los estudiantes involucrados en el estudio, haciendo énfasis en la confidencialidad absoluta de su información personal y la libertad de retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna dificultad, respetándose siempre su autonomía.

Resultados

Información demográfica. En esta investigación participaron 58 estudiantes del quinto semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, de ellos el 70,7% fueron mujeres, y el 29,3% hombres. En cuanto a la edad, el 58,6% tenían entre 21 a 24 años, el 27,6% menos de 20 años, el 8,6% se encontraban entre los 25 a 30 años y el 5,2% más de 30 años.

Estilo de vida general. La Tabla 2 muestra los resultados generales del cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), categorizados en estilos de vida saludables y no saludables. De acuerdo con los resultados, el 50% de los estudiantes practican un estilo de vida saludable, mientras que el otro 50% practican un estilo de vida no saludable.

Tabla 2. *Cuestionario Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)*

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	29	50,0
Saludable	29	50,0
Total	58	100,0

Estadísticos descriptivos. La Tabla 3 muestra los estadísticos descriptivos: media, desviación estándar, valores mínimos y máximos tanto del cuestionario en su totalidad como por cada una de sus dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad con la salud, manejo del estrés, apoyo interpersonal y autorrealización. Los resultados revelan que la puntuación media general del cuestionario fue de 121.5, con una desviación estándar de 22.2, lo que indica una variabilidad en los estilos de vida de los estudiantes. La dimensión que obtuvo la puntuación más alta fue la autorrealización, con una media de 37.3, mientras que la actividad física registró la puntuación más baja, con una media de 11.9.

Tabla 3. *Descriptivos*

Cuestionario y dimensiones general	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Cuestionario	121,5	22,2	81	192
Nutrición	15,3	3,5	9	24
Ejercicio	11,9	3,2	5	20
Salud	22,1	5,2	12	40
Estrés	16,2	3,5	11	28
Interpersonal	18,6	3,8	12	28
Autoactualización	37,3	6,9	26	52

Dimensiones. La Tabla 4 expone los resultados desglosados por dimensiones. Los hallazgos indicaron que la dimensión menos saludable fue la responsabilidad en la salud (79.3%), mientras que la dimensión más saludable fue la autorrealización (72.4%).

Tabla 4. Por *dimensiones*

Dimensiones	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Nutrición	No saludable	31	53,4
	Saludable	27	46,6

Ejercicio	No saludable	39	67,2
	Saludable	19	32,8
Responsabilidad de salud	No saludable	46	79,3
	Saludable	12	20,7
Estrés	No saludable	39	67,2
	Saludable	19	32,8
Interpersonal	Saludable	33	56,9
	No saludable	25	43,1
	Saludable	42	72,4
Autoactualización	No saludable	16	27,6

Estilos de vida según demográficos. La Tabla 5 describe los estilos de vida saludable y no saludable en función de variables demográficas como el sexo y la edad de los estudiantes. Se observa que el 72,4% de las mujeres adoptaron estilos de vida no saludables. Mientras que, el 62,1% de los estudiantes del grupo de 21 a 24 años presentan estilos de vida no saludable.

Tabla 5. *Estilos de vida según demográficos*

Variables	Categorías	No saludable		Saludable		Total	
		f	%	f	%	f	%
Sexo	Femenino	21	72,4%	20	69,0%	41	70,7%
	Masculino	8	27,6%	9	31,0%	17	29,3%
Edad	21-24	18	62,1%	16	55,2%	34	58,6%
	<20	10	34,5%	6	20,7%	16	27,6%
	25-30	1	3,4%	4	13,8%	5	8,6%
	>30	0	0,0%	3	10,3%	3	5,2%

Discusión

Los hallazgos de la presente investigación indican que el 50% de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato muestran un estilo de vida saludable, mientras que la otra mitad tiene hábitos no saludables. Esta observación se alinea con las reportadas por Juchnowicz et al. (11) por los estudiantes polacos, en los que una proporción predominante demuestra patrones de vida saludables, a pesar de la presencia de un 57% de estudiantes con inactividad física, lo que es congruente con nuestro estudio, en el que el 67,2% de los participantes son identificados con hábitos de ejercicio no

saludables. Esto implica que, independientemente de las variaciones culturales, la deficiencia en la actividad física constituye un problema persistente entre los estudiantes universitarios de enfermería.

La dimensión que muestra la mayor prevalencia de conductas no saludables es la responsabilidad en salud (79,3%), seguida por la gestión del estrés (67,2%). Estos hallazgos coinciden con los reportados por Canova-Barrios et al. (13) en Argentina, donde solo el 25% de los estudiantes demuestran prácticas saludables dentro de estas dimensiones. Además, Betancourt y Valdiviezo (16) enfatizan en su investigación que los estudiantes universitarios se enfrentan a niveles elevados de estrés y, con frecuencia, descuidan el cuidado personal, lo que corrobora nuestros resultados. Sin embargo, la dimensión de autorrealización de salud resulta ser la más saludable (72,4%), lo que contrasta con estudios como el realizado por Abreu y Mejía (14) en Venezuela, donde las prácticas no saludables predominan en varios ámbitos. Este fenómeno puede aclararse por el énfasis que hacen los estudiantes de enfermería en la promoción profesional, a pesar de la persistencia de deficiencias en determinados comportamientos, como la nutrición y el ejercicio físico.

En cuanto a las características demográficas, se observa que el 72,4% de las mujeres participantes tienen estilos de vida poco saludables, lo que concuerda con los hallazgos de Fernández y Caballero (15), quienes informan que las mujeres universitarias de Ecuador demuestran una mayor prevalencia de hábitos alimentarios no saludables. Sin embargo, esta estadística difiere de los resultados de Carballo et al., (12), según los cuales el 70% de los estudiantes españoles realizan una actividad física saludable, atribuyendo la falta de tiempo como el principal obstáculo.

Estos hallazgos destacan la necesidad de realizar intervenciones específicas en la promoción de la actividad física, mediante programas adaptados a las exigencias académicas (8). En educación sobre el manejo del estrés y la responsabilidad en materia de salud, que son fundamentales para la futura

fuerza laboral de enfermería (10). Un enfoque sensible al sexo, teniendo en cuenta que las mujeres presentan mayores riesgos, posiblemente debido a sus funciones multifacéticas (14).

Esta investigación identifica una división en los estilos de vida de los estudiantes de enfermería, revelando puntos fuertes en la dimensión de la autorrealización, pero deficiencias significativas en la actividad física y el manejo del estrés. Estos hallazgos acentúan la necesidad de políticas universitarias que incorporen la promoción de la salud, para cultivar no solo profesionales competentes sino también ejemplos de conductas saludables.

Este estudio presenta un diseño transversal y un tamaño de muestra pequeño, lo que limita la generalización de los hallazgos. Los esfuerzos de investigación futuros pueden beneficiarse del empleo de metodologías longitudinales para evaluar las variaciones temporales.

Conclusiones

Los resultados indican que el 50% de los estudiantes practican un estilo de vida no saludable, que abarca dimensiones como la actividad física (67,2%) y la responsabilidad en materia de salud (79,3%). Mientras que la dimensión más saludable es la autorrealización (72,4%), lo que implica cierto grado de resiliencia psicológica, aunque una desconexión de las prácticas de salud física y preventiva.

Los principales ámbitos que requieren intervención incluyen: la actividad física, el manejo del estrés y la nutrición. Además, la diferencia según el sexo es significativa, ya que el 72,4% de las mujeres tienen hábitos no saludables, que se correlacionan con prácticas alimenticias no saludables y niveles bajos de actividad física.

Es recomendable implementar programas integrales que abarquen: talleres centrados en estrategias de gestión del tiempo y alivio del estrés, la promoción de la actividad física adaptada a los horarios académicos, como rutinas breves

de ejercicio en el campus, inspiradas en iniciativas estudiantiles y campañas de responsabilidad en materia de salud, especialmente dirigidas a las mujeres, para mejorar el cuidado personal y las medidas preventivas.

Referencias bibliográficas

1. Colque-Durand A. PANORAMIC VIEW OF ANXIETY AND LIFESTYLE IN MEDICAL STUDENTS: AN UPDATED REVIEW. Revista de la Facultad de Medicina Humana [Internet]. 2023 [cited 2025 Mar 10];23(4):117–28. Available from: DOI: 10.25176/RFMH.v23i4.6030
2. Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C, Hernández E, Matabanchoy S. PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES: STRATEGIES AND SCENARIOS. Hacia la Promocion de la Salud [Internet]. 2019 Jul 1 [cited 2025 Mar 10];24(2):139–55. Available from: DOI: 10.17151/hpsal.2019.24.2.11
3. García C, Gómez V, Morales M, Chaparro-Díaz L, Carreño-Moreno S. Classification of mexican nursing students according to a healthy lifestyle index. Ciencia y Enfermeria [Internet]. 2019 [cited 2025 Mar 10];25(9):1–11. Available from: DOI: 10.4067/s0717-95532019000100207
4. Hernández A, Infante A, Lazo Y. La promoción de estilos de vida saludable en la educación superior. Sus diferentes visiones. Pensamiento Americano [Internet]. 2021 Dec 30 [cited 2025 Mar 10];14(28):201–9. Available from: DOI: https://doi.org/10.21803/penamer.14.28.380
5. Lara R, Flores F, Aguilera P, Medellín B, Flores C, Pérez B. Estilo de Vida en Estudiantes Universitarios de Enfermería. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar [Internet]. 2024 Jun 26 [cited 2025 Mar 11];8(3):4656–72. Available from: DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11676
6. Chalapud-Narváez L, Molano-Tobar N, Roldán E. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios Healthy lifestyles in teachers and college students. 2022 [cited 2025 Apr 1];44:477–84. Available from: https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/89342
7. Organización Mundial de la Salud. OMS. 2028 [cited 2025 Mar 12]. Alimentación sana. Available from: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
8. Cajachagua M, Vilca L, Davila R. Influence of self-concept in the lifestyles of nursing students in a private university in Eastern Lima. Interdisciplinaria

[Internet]. 2022 [cited 2025 Mar 11];39(1):275–83. Available from: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8226061

9. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discurso y prácticas en escuelas. 2019;50:357–92. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-45652019000100357&script=sci_arttext
10. Merced S, Coll J, Velázquez A. Formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios: una estrategia de intervención. 2022 [cited 2025 Mar 12];17(2):740–57. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522022000200740&script=sci_arttext&tlng=pt
11. Juchnowicz D, Tulej Z, Karakuła K, Rog J. Lifestyle, sleep quality, and overall mental health of nursing students. Current Problems of Psychiatry [Internet]. 2022 Mar 1 [cited 2025 Mar 18];23(1):13–23. Available from: DOI:10.2478/cpp-2022-0002
12. Carballo-Fazanes A, Rico-Díaz J, Barcala-Furelos R, Rey E, Rodríguez-Fernández JE, Varela-Casal C, et al. Physical activity habits and determinants, sedentary behaviour and lifestyle in university students. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2020 May 1 [cited 2025 Mar 11];17(9):1–5. Available from: https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000535745400296
13. Canova-Barrios C, Vizgarra Y, Abarza D, Cano C, Méndez P. Lifestyles of Nursing Students. Salud, Ciencia y Tecnologia - Serie de Conferencias [Internet]. 2023 Jan 1 [cited 2025 Mar 10];2:1–9. Available from: https://doi.org/10.56294/sctconf2023399
14. Abreu L, Mejía M. Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. 2020 [cited 2025 Mar 11];7(1):17–31. Available from: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9081771
15. Fernández Y, Caballero A. Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. 2022 [cited 2025 Mar 10];1(53):97–126. Available from: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2528-79072023000100097&script=sci_arttext

16. Betancourt C, Valdiviezo M. Caracterización del estilo de vida en estudiantes universitarios. 2024 [cited 2025 Mar 11];26(1):1–7. Available from: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9451453
17. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Education; 2018. 714 p.
18. Arias-Gonzales J. Diseño y metodología de la investigación [Internet]. 1ra ed. ENFOQUES CONSULTING EIRL, editor. Arequipa-Perú; 2021. 134 p. Available from: https://www.researchgate.net/publication/352157132
19. Pender N. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996) [Internet]. 1996 [cited 2025 Mar 9]. p. 1–4. Available from: https://es.scribd.com/document/613137801/10741-1601470320
20. Zamora S. Manual SPSS_Yo tesista_Smith Zamora. 1ra ed. Smith Zamora, editor. 2021. 175 p.
21. Hernández Á. Helsinki declaration: ethical principles of medical research with human beings. 2024 review. Pediatria de Atencion Primaria [Internet]. 2024 Oct 1 [cited 2025 Feb 24];26(e917):439–43. Available from: https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/76247