

## Caracterización del estilo de vida en estudiantes universitarios

### Characterization of lifestyle in university students

Cielito del Rosario Betancourt Jimbo.<sup>1\*</sup> Orcid. <https://orcid.org/0000-0002-8226-9972>

Mónica Alexandra Valdiviezo Maygua.<sup>1</sup> Orcid. <https://orcid.org/0000-0003-2002-5857>

<sup>1</sup>Licenciada en Enfermería. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Chimborazo, Ecuador

\*Autor por correspondencia. Email: [cbetancourt@unach.edu.ec](mailto:cbetancourt@unach.edu.ec)

#### RESUMEN

Los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa en la descubren su identidad y desarrollan sus características sociales, lo que unido a los cambios a que se enfrentan en su vida estudiantil los hace susceptibles a adoptar comportamientos, conductas y hábitos que afectan sus estilos de vida con riesgos de sufrir afectaciones en la salud física y mental. En la investigación se muestran resultados de una revisión bibliográfica sobre las características más frecuentes que identifican los estilos de vida de los estudiantes universitarios. El objetivo consiste en determinar las características asociadas al estilo de vida de los estudiantes universitarios y recomendaciones para promover comportamientos, conductas y hábitos saludables. 27 investigaciones publicadas en Google académico, Scielo, Dialnet y Redalyc constituyeron la muestra. Los aportes más significativos se corresponden con las características sociodemográficas y clínicas de los estudiantes universitarios, dimensiones más afectadas y recomendaciones para promover estilos de vida saludables. Se concluye que los jóvenes universitarios son proclives a adoptar conductas que pueden afectar su salud. Alteraciones en los hábitos nutricionales, sedentarismo con limitada actividad física, el consumo de alcohol, de otras drogas, tabaquismo y trastornos del sueño, son las afectaciones más comunes en el estilo de vida. La obesidad y el sobrepeso se presentan con frecuencia, suelen presentar estrés, depresión y ansiedad. Se recomienda la implementación de estrategias e intervenciones dirigidas prevención y promoción de estilos de vida saludables. El profesional de enfermería cumple un rol esencial en esta tarea.

**Palabras clave:** Estilo de vida; estudiantes universitarios; promoción de salud; prevención de enfermedades

## ABSTRACT

University students are in a stage in which they discover their identity and develop their social characteristics, which, together with the changes they face in their student life, makes them susceptible to adopting behaviors, behaviors and habits that affect their lifestyles with certainty. risks of suffering effects on physical and mental health. The research shows results of a bibliographic review on the most frequent characteristics that identify the lifestyles of university students. The objective is to determine the characteristics associated with the lifestyles of university students and recommendations to promote healthy behaviors, behaviors and habits. 27 investigations published in Google academic, Scielo, Dialnet and Redalyc constituted the sample. The most significant contributions correspond to the sociodemographic and clinical characteristics of university students, most affected dimensions and recommendations to promote healthy lifestyles. It is concluded that young university students are prone to adopt behaviors that can affect their health. Alterations in nutritional habits, a sedentary lifestyle with limited physical activity, the consumption of alcohol, other drugs, smoking and sleep disorders are the most common lifestyle disorders. Obesity and overweight occur frequently, they usually present stress, depression and anxiety. The implementation of strategies and interventions aimed at prevention and promotion of healthy lifestyles is recommended. The nursing professional plays an essential role in this task.

**Keywords:** Lifestyle; University students; health promotion; disease prevention

**Recibido:** 24/10/2023

**Aceptado:** 26/11/2023

## Introducción

La salud individual y poblacional está determinada por los estilos de vida (EV), con prácticas condicionadas por factores biológicos, psicológicos y sociales que influyen en el desarrollo, comportamiento y bienestar del ser humano y sustentan la configuración de EV. Estas prácticas pueden conducir a la adopción de hábitos nocivos, con conductas riesgosas

para el buen estado de salud o, por el contrario, favorecer comportamientos que conducen a conductas protectoras de la salud, el bienestar y la calidad de vida.<sup>(1),(2)</sup>

Los adolescentes y jóvenes se enfrentan a cambios biopsicosociales que los hacen sensibles a la adquisición de conductas de riesgo. Los jóvenes son potencialmente frágiles al impacto que generan los factores determinantes del EV. En este sentido, los estudiantes universitarios pueden ser vulnerables al tomar sus decisiones con repercusión a mediano y largo plazo. Estas decisiones los puede llevar a adoptar conductas inadecuadas con riesgo de afectación a su salud. Un EV marcado por hábitos perjudiciales repercute de forma negativa en el bienestar físico y psicológico de la persona.<sup>(3),(4),(5)</sup>

Los cambios emocionales, fisiológicos, ambientales, educativos, alimentarios y familiares pueden asociarse a comportamientos de riesgo. En esta línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS), identifica a los estudiantes universitarios como una población en la que el acceso a la universidad implica, muchas veces, la llegada a una nueva ciudad con cambios en su entorno, su rutina, su alimentación y nuevas relaciones interpersonales que, unido a los procesos académicos demandan adaptación, mayor esfuerzo y modificaciones en los horarios de sueño, de alimentación y de ocio, factores estos que generan situaciones estresantes y les exige redimensionar su EV, en ocasiones con afectaciones a la salud.<sup>(6),(7)</sup>

Los comportamientos que conforman un EV no saludable y las conductas de riesgo incrementan la predisposición a enfermar.<sup>(5)</sup> Las enfermedades relacionadas con el EV, generalmente son enfermedades crónicas no transmisibles. Se describe que 87.3% tiene EV poco saludables; 89,1 % es físicamente inactivo y el 95% consume una dieta poco saludable.<sup>(8)</sup> Además se presentan hábitos nocivos como el tabaquismo y el consumo de alcohol.<sup>(3)</sup> Prevalen enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer. Asimismo, es proclive que la salud mental se afecte. El estrés, la ansiedad y la depresión pueden generar un deterioro significativo en diferentes esferas de vida de la persona.<sup>(9),(10)</sup>

Los factores de riesgo para el origen de enfermedades relacionadas con el EV hacen referencia a hábitos y conductas modificables. El diseño e implementación de estrategias dirigidas a la educación de estos jóvenes y a la prevención de problemas de salud podría incidir positivamente y revertir las conductas y hábitos nocivos. Por tal razón el objetivo del presente estudio consiste en determinar las características asociadas al EV de los estudiantes universitarios y recomendaciones para promover comportamiento, conductas y hábitos saludables.

## Metodología

En el presente estudio se realizó una revisión bibliográfica no sistemática para localizar, procesar y analizar información concerniente a las características del estilo de vida en estudiantes universitarios. Se clasifica como una investigación básica, no experimental, descriptiva y de corte transversal.

Los estudiantes universitarios transitan de la adolescencia a la juventud que generan cambios en la conformación de su identidad. La llegada a un centro de educación superior involucra la asunción de tareas académicas y nuevas responsabilidades con un grado de autonomía superior, condiciones que, pueden constituir riesgos para la adopción de comportamientos, conductas y hábitos no adecuados y desarrollo de EV poco saludables. Por la importancia del estudio de los EV en los futuros profesionales se supone la existencia de una extensa literatura científica, con variadas fuentes de información.

La muestra fue seleccionada según los criterios de inclusión y exclusión siguientes:

### **Criterios de inclusión:**

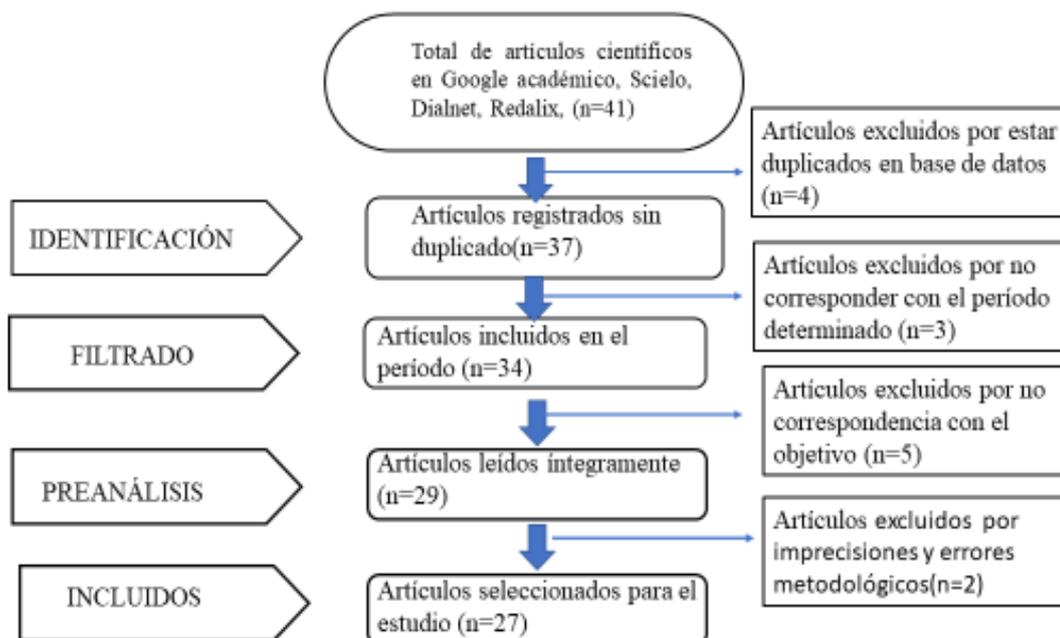
- Resultados de estudios publicados entre 2018 y 2023.
- Artículos originales y de revisión bibliográfica publicados.
- Investigaciones relativas al EV, enfermedades relacionadas con el EV en estudiantes universitarios.
- Investigaciones publicadas en idioma inglés, portugués o español.

### **Criterios de exclusión:**

- Artículos publicados anterior al 2018
- Investigaciones en las que no incluya el EV en estudiantes universitarios
- Investigaciones con inadecuado diseño de investigación
- Artículos no disponibles a texto completo

Las búsquedas se realizaron en el buscador Google académico y las bases de datos Scielo Dialnet, Latindex, Scopus, Ice Web of Science y Redalyc. Los términos empleados en forma de descriptores de salud fueron utilizados en idioma español e inglés. Los términos se combinaron con operadores booleanos para aumentar el volumen de información y a la vez optimizar los resultados de la búsqueda. Fueron leídos un total de 34 títulos y resúmenes, se seleccionaron 29 que fueron leídos íntegramente. Finalmente, la muestra quedó conformada por 27 artículos.

La figura 1 muestra el flujograma para la identificación, revisión, selección e inclusión de los artículos que se correspondieron con el tema.



**Figura 1.** Flujograma para la revisión, selección e inclusión de los artículos

El análisis de la información recopilada facilitó llegar a resultados de investigación. El análisis e los mismos fue fundamental para poder llegar a formular conclusiones y recomendaciones relacionadas directamente con el tema y problema de investigación identificado.

Como parte de los elementos éticos del estudio se respetó el derecho de autor de cada documento utilizado en el estudio. La información fue utilizada con fines investigativos y no fueron utilizados datos que permitieran identificar a los pacientes que participaron en los estudios que sirvieron como referentes bibliográficos a esta investigación.

## Resultados

Los resultados obtenidos se abordan en base a los objetivos específicos definidos para el estudio; estos se presentan a continuación:

### **Características sociodemográficas y clínicas asociadas al estilo de vida de los estudiantes universitarios.**

En la literatura disponible se manifiesta heterogeneidad en los datos que describen las características sociodemográficas, pues no siempre fueron considerados por los investigadores, depende de los objetivos propuestos, los resultados y el contexto estudiado.

Las edades de los participantes oscilan entre los 15 (incluye estudiantes preparatorianos) y 29 años. Referente al sexo predominan las mujeres,<sup>(4),(6),(10),(11),(12),(13),(14)</sup> también hay coincidencia en las cifras de hombres y mujeres o prevalecen las mujeres en la muestra seleccionada.<sup>(15),(16)</sup>

El estado civil soltero es el más común,<sup>(4),(10)</sup> en la convivencia, predominan los que permanecen con su familia<sup>(13),(16),(17)</sup> y los residentes en áreas urbanas.<sup>(10)</sup> Se describe que la mayoría depende de sus padres y que la soltería está dada por no haber definido su futuro económico por lo que pueden disponer de su tiempo para interactuar con las tecnologías,<sup>(16)</sup> herramientas que propician un EV más sedentario.<sup>(5)</sup> En otro estudio el 86,5 % de los estudiantes pertenecían a estratos socioeconómicos medio y alto, sin embargo, el 62,7 % pagó su matrícula con recursos propios.<sup>(10)</sup>

Al analizar la relación de las características sociodemográficas con el EV, *Montenegro y Ruiz*,<sup>(16)</sup> no revelan asociación significativa entre los sexos. En el 57,8 % de las féminas y 58,5 % de los hombres el EV es bueno - excelente. La edad si evidencia significatividad con mejor EV en los menores de 26 años, así como en el nivel de educación de los padres, en los hijos de personas con alto nivel se reflejan EV malos, muy malos, regulares o poco saludables a diferencia de los que tienen un nivel inferior. Sin embargo, *Almutairi et al*,<sup>(13)</sup> reconocen mejores resultados en las acciones de salud en el caso de los padres con mayor nivel educativo y en los que los hijos busquen su apoyo.

La obesidad es la enfermedad no trasmisible que más afecta a los jóvenes universitarios.<sup>(13),(15),(18),(19)</sup> Según la OMS, el EV influye en el 99 % de las personas que la padecen; 2.8 millones de personas mueren cada año como resultado del sobrepeso y obesidad relacionados a enfermedades cardiovasculares y cáncer.<sup>(18)</sup> La menor cifra reportada de sobrepeso 20,8 %<sup>(13)</sup> y la más elevada 43,82 %, mientras que la obesidad, la cifra más alta fue 48,87 %.<sup>(15)</sup>

Se ha evidenciado la asociación de la obesidad y el sobrepeso con el sexo. El índice de masa corporal (IMC)<sup>(7),(20)</sup> y la obesidad central<sup>(12),(19)</sup> mostraron mayor proporción en las mujeres, lo que puede estar dado por la tendencia a la acumulación de mayores cantidades de grasa como medida de preparación para procesos gestacionales futuros, así como a la ingesta de alimentos ricos en azúcares, asociado al estrés que manejan en ocasiones, lo que conlleva a variaciones en el peso y en las medidas corporales.<sup>(7)</sup>

Como reflejo de la obesidad se detectó síndrome metabólico, indicador de exceso de grasa corporal debido a un desequilibrio en el balance entre la energía consumida y gastada, mostrando relación significativa con el sexo, mayor incidencia en mujeres, lo que constituye

una señal de alarma debido a la edad de la población.<sup>(19),(20)</sup> Mujeres con estas alteraciones presentaron dificultades con el rendimiento físico y deficiencia en la potencia aeróbica máxima; o sea para suministrar el oxígeno necesario a los músculos durante un esfuerzo físico máximo.<sup>(21)</sup>

Diferente a los resultados anteriores con respecto al sexo, se informa IMC, sobrepeso y obesidad mayor en los hombres que, además tuvieron presión arterial más elevada.<sup>(15)</sup> La mayor acumulación de grasa en la zona abdominal conlleva a una mayor frecuencia de resistencia a la insulina, hipertensión arterial y dislipidemias.<sup>(12),(21)</sup> Llama la atención que estudiantes con obesidad central poseen autopercepción positiva sobre sus EV, lo que repercute negativamente en la adopción de cambios a EV saludables.<sup>(12)</sup>

Por otra parte, los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa de transición, de la adolescencia a la edad adulta temprana, momento este de explorar su identidad y desarrollar sus características sociales, lo que los hace susceptibles a transformaciones en sus EV. No contar con el apoyo social de familiares y amigos se correlaciona significativamente con los síntomas depresivos. La prevalencia de problemas de salud mental en estudiantes universitarios está aumentando y es atribuible a factores estresantes, académicos, financieros y sociales.<sup>(22)</sup> Percibe y expresan síntomas ansiosos (ansiedad moderada) y síntomas depresivos relacionados con presencia de tristeza por más de 4 semanas consecutivas y temor sin motivo aparente (56,5 %).<sup>(10)</sup>

Se informa que los hombres son más activos físicamente con mejor manejo del estrés que las mujeres,<sup>(6)</sup> pero ellas reportan niveles significativamente más altos de apoyo social por parte de sus seres queridos lo que puede estar dado por los mayores niveles de búsqueda de ayuda que evidencia correlación positiva significativa con las relaciones psicológicas y sociales en la calidad de vida; es probable que las relaciones sólidas y estables mejoren el bienestar psicológico.<sup>(22)</sup> El estrés, la ansiedad y la depresión son problemas de salud mental que experimentan los estudiantes universitarios e inhiben el rendimiento académico, las relaciones sociales y la adaptación de los estudiantes a la vida universitaria, con impacto directo en las tasas de suicidio.<sup>(2),(17)</sup>

### **Dimensiones más afectadas en el estilo de vida de los estudiantes universitarios**

El EV incluye diferentes dimensiones. Se conforma durante la historia de los sujetos como un proceso de aprendizaje e interacción en los diferentes grupos de los que forma parte, pudiendo incidir de manera negativa o positiva sobre la salud, el bienestar y la calidad de vida de la persona. En la universidad los sujetos forman parte de diferentes grupos que

contribuyen a su conformación, sin embargo, determinados comportamientos pueden afectar distintas dimensiones de su EV.<sup>(6)</sup>

La nutrición es una de las dimensiones más afectadas en el EV, pues adoptan hábitos alimenticios que les impiden cubrir las necesidades básicas en el ciclo vital individual con la incorporación de los nutrientes que propician el funcionamiento óptimo del organismo, contribuyendo al deterioro de la salud.<sup>(20)</sup> El consumo de alimentos de baja calidad nutricional como bebidas carbonatadas o alimentos que contienen alta cantidad de grasas saturadas y, en ocasiones combinado con el alcohol, es común en los jóvenes universitarios.<sup>(23)</sup>

Los hábitos inadecuados o poco saludables se presentaron en un alto porcentaje. Omitir alguna de las comidas principales, no consumir las tres diarias,<sup>(6,20,24)</sup> como el desayuno se asocia con puntuaciones dañadas del IMC y el mayor porcentaje de grasa, hábito este que les permite dedicar poco tiempo al consumo de alimentos, adquiriendo comida rápida y de bajo costo, por lo que se presentan como prácticas habituales entre los jóvenes universitarios de ambos sexos.<sup>(15)</sup> *Almutairi, et al,*<sup>(13)</sup> reportan que las mujeres eran más conscientes de los conceptos relacionados con la salud y reconocían la conexión entre nutrición y salud mucho más que los hombres.

Las comidas rápidas, alimentos procesados, fritos, mecato, dulces y gaseosas, abundantes en grasas, sales y azúcares, forman parte de la composición de la dieta diaria con frecuencia, en detrimento de frutas, verduras o leguminosas por razones diversas.<sup>(1,6,13,19,20,24,25)</sup> Esta práctica altera el equilibrio fisiológico y metabólico dado por el desbalance nutricional que provoca la incorporación de alto contenido calórico a expensas de alimentos con bajo contenido proteico y reguladores (vitaminas y minerales) que incrementan los riesgos de hipercolesterolemia, diabetes mellitus, hipertensión arterial y sobrepeso.<sup>(20)</sup>

*Manjarres y Lozada,*<sup>(23)</sup> analizaron la relación entre hábitos alimenticios y rendimiento académico, reconociendo en la alimentación uno de los factores que contribuye al desarrollo cerebral como base de los procesos cognitivos. Las capacidades de memoria, concentración y consumo de energía están ligadas al rendimiento académico. Se describe que las dietas bajas en grasas saturadas y carnes rojas permiten un mejor desarrollo cerebral y un alto índice de concentración. La mitad de los estudiantes afirma que elige sus alimentos en base al sabor, el tiempo en que son preparados los alimentos y el costo.

Otra de las dimensiones afectadas es la relacionada con la actividad física. El tiempo dedicado a una posición sedentaria es alto, la mayoría de la población dedica entre 4 y 9 horas al sueño y de 1 a 6 horas al día a actividades sedentarias.<sup>(20)</sup> A esto se suma que un

número considerable de horas es destinado a las actividades educativas,<sup>(1)</sup> sobre todo se enmarcan aquellas donde permanecen sentados, en este caso atribuible al desarrollo de tareas que les ayuda a obtener resultados satisfactorios.<sup>(17)</sup>

Las actividades de ocio más practicadas por los universitarios son las reuniones en familia, salir o quedar con amigos,<sup>(11),(24)</sup> o pareja con el propósito de sentirse bien al cambiar la rutina académica y/o laboral.<sup>(24)</sup> El 73% de los estudiantes reconoce que emplea un tiempo significativo en conductas sedentarias,<sup>(16)</sup> y permanecen por tiempo prolongado frente a pantallas tecnológicas: teléfonos móviles, PC y televisor.<sup>(11,16)</sup> escuchar música y descansar. Los hombres reportan con más frecuencia, hacer deporte. Existen diferencias estadísticamente significativas en las mujeres que revelan poca práctica de actividad física con relación a los hombres.<sup>(11),(13),(24)</sup>

Asimismo, se aprecian diferencias entre los estudiantes que cursan los semestres I al V y los que cursan de VI al X. En los primeros se evidencian en mayor medida las prácticas menos saludables.<sup>(24)</sup> Generalmente en el primer curso se concentra la mayor carga teórica que requiere de más tiempo sentados, mientras en el último curso el mayor tiempo es dedicado a prácticas.<sup>(26)</sup>

Se reporta que un número considerable de estudiantes realiza actividad física 1 o 2 días a la semana o no la realiza.<sup>(15)</sup> El EV sedentario y la falta de rutina en el ejercicio pueden aumentar el riesgo de problemas de salud, siendo la insuficiente actividad física el cuarto factor de riesgo de mortalidad. El sedentarismo es un factor que contribuye a la disminución del metabolismo basal y aumenta el riesgo de acumulación de grasa en el cuerpo.<sup>(20)</sup>

En el sobrepeso y la obesidad se presenta una acumulación anormal o excesiva de grasa corporal y visceral que puede ser perjudicial para la salud. Los comportamientos sedentarios y de inactividad física generan un aumento del índice de masa corporal, disminución de la elasticidad y movilidad articular, problemas que se agudizan con el incremento del consumo de alimentos poco saludables y de bebidas alcohólicas en esta población.<sup>(2)</sup>

La ingestión de alcohol con frecuencia y por motivos diferentes es un hábito presente en estudiantes universitarios que, aunque ha sido declarado en menor cuantía que los hábitos nutricionales poco saludables y los sedentarios, es evidente un aumento generalizado del ocio vinculado al consumo de alcohol. Más del 65% de los participantes en los estudios informa haberlas consumido en algún momento.<sup>(3),(10),(11),(16),(24)</sup> y más de la cuarta parte lo hizo durante el último mes.<sup>(3)</sup>

Los cambios propios de la llegada a la juventud y encontrarse inmersos en un proceso de formación académica con todos los cambios, desafíos y el estrés que genera puede servir

como factor protector o en ocasiones como factor de riesgo hacia la conducta de consumo de alcohol para mitigar la carga académica. El alcohol es una sustancia psicoactiva con propiedades adictivas que, si no se controla, puede llevar a un consumo frecuente y necesario para compensar el balance psicológico, con efectos significativos en la salud. Resultan significativos los reportes sobre el consumo dañino en el 26,1% y 29,6% de la muestra y el consumo dependiente en 19,9% y 36,2 %.<sup>(3),(14),(20)</sup> También se reporta, en menor medida, el consumo de drogas ilegales.<sup>(1),(3),(4),(16),(25)</sup>

La media de edad de inicio de consumo de alcohol fue a los 17,5 años,<sup>(3)</sup> señal de alarma que en los jóvenes puede dar lugar a deterioro cognitivo y neurológico; y como consecuencia de estos: bajo rendimiento académico, comportamientos antisociales, prácticas sexuales de riesgo, además de daño físico y psicológico.<sup>(5)</sup> El tabaquismo también es un hábito adictivo de inicio temprano, entre los 14 y 19 años con afectación al patrón respiratorio y a la actividad cardiaca por acción de la nicotina.<sup>(20)</sup>

Referente a los hábitos de sueño, no dormir las horas necesarias para tener un periodo de descanso adecuado puede provocar trastornos del sueño y cambios en los EV,<sup>(20)</sup> constituyéndose en un indicador poco saludable. Se describe que no existen horas fijas para acostarse y levantarse, con dificultades para conciliar el sueño durante la madrugada por la carga académica o laboral.<sup>(4),(24)</sup> Por ello padecen somnolencia diurna excesiva, con disminución de la atención que afecta su calidad de vida y rendimiento académico.<sup>(24)</sup>

Con respecto a lo psicológico, se establece una estrecha relación con las dimensiones anteriores.<sup>(2)</sup> El consumo de tabaco y/o drogas, se presenta como un factor de riesgo en las alteraciones de la salud mental mientras que la actividad física, es un factor de protección.<sup>(5)</sup> Los hábitos alimenticios inadecuados, el sedentarismo, el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas, así como el sueño, generan estrés y procrastinación en actividades de su vida diaria, repercutiendo en sus EV.<sup>(8)</sup> Los estudiantes que presentan miedo, tristeza, enojo, soledad, depresión e incluso ideas suicidas, confrontan dificultades para solicitar ayuda a las personas que los rodean o buscar el consejo de especialistas.<sup>(17),(24)</sup>

### **Recomendaciones para promover estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios.**

Las recomendaciones propuestas se corresponden con las afectaciones reveladas. Se encuentran las dirigidas a incluir en el plan de estudio de todos los programas universitarios asignaturas transversales con el objetivo de sensibilizar y desarrollar conciencia en los jóvenes sobre los beneficios de adoptar hábitos saludables. Deben apoyarse en profesionales con conocimientos y habilidades afines a cada dimensión para lograr el cambio de

comportamiento a uno favorable para la salud.<sup>(6)</sup> Elaborar programas de ejercicio físico que fomenten la práctica y mejoren la condición física relacionada con la salud es una propuesta dirigida a disminuir el sedentarismo.<sup>(21)</sup>

Por otra parte, pueden ser útiles el desarrollo de políticas universitarias vinculadas a la promoción de la salud o la prevención de conductas de riesgo desde diferentes espacios.<sup>(11)</sup> En este orden se proponen modelos multimodales de intervención efectivos mediante estrategias de información, comunicación y educación, apoyados en la participación de las administraciones de las universidades, la familia y el mismo estudiante a fin de generar impacto positivo en el estado actual y futuro de los universitarios, al fomentar y concientizar en ellos hábitos de vida saludables,<sup>(6)</sup> e implementar acciones que promuevan una cultura de salud en la comunidad universitaria que contribuya a desarrollar EV saludables que aseguren el bienestar físico y psicológico de los estudiantes, su crecimiento individual y la formación profesional.<sup>(14),(24),(25)</sup>

La puesta en práctica de programas de intervención dirigidos a la prevención y promoción de EV donde prime la reflexión y motive a los estudiantes a ser más responsables de su propia salud, realizar más actividad física y practicar hábitos alimentarios saludables y otras formas de bienestar,<sup>(8),(10),(13)</sup> así como la creación de espacios recreativos, cafeterías, con ambientes que propicien el fortalecimiento de conductas saludables,<sup>(16)</sup> sin la presencia de alcohol, otras drogas y cigarrillos, pueden generar cambios positivos y favorecer la calidad de vida de los estudiantes universitarios.<sup>(3),(8),(10),(13),(14)</sup> Es importante diseñar programas educativos que desarrollen la autoconciencia y sensibilice a los miembros del campus universitario para que adopten EV saludables, a través de diferentes modalidades: cursos, seminarios, campeonatos deportivos, entre otros.<sup>(16)</sup>

En esta dirección se plantea proyectar acciones de emergencia que promuevan sociedades activas, entornos activos, personas y sistemas activos. Es inminente la estructuración de políticas y estrategias transversales y eficaces dirigidas a incrementar la actividad física a toda la comunidad y estrategias con enfoque de género que posibiliten a las mujeres contar con tiempo y espacio para la actividad física, el ejercicio, alimentación saludable y esparcimiento.<sup>(12)</sup> Se sugiere ejecutar intervenciones motivadoras que reduzcan el comportamiento sedentario y se enfoquen en el establecimiento de hábitos hacia la actividad física entre los estudiantes con el propósito de proporcionarles un mayor bienestar físico y mental,<sup>(17)</sup> con especial énfasis en la realización de actividad física y la reducción del tiempo sentado.<sup>(26)</sup>

Otra de las recomendaciones se encamina a trabajar por establecer el vínculo de las universidades y las familias, a desarrollar intervenciones y estrategias de prevención efectivas individuales y grupales,<sup>(17),(22)</sup> para prestar especial atención a la salud mental de los estudiantes, contando con el apoyo rápido y activo de las comunidades locales, los consejeros y profesionales de la salud en las instituciones para ayudar y garantizar que los estudiantes vulnerables puedan superar y afrontar eficazmente el estrés y las crisis emocionales,<sup>(17)</sup> posibilitando su interacción en los diferentes grupos sociales, asumiendo conductas saludables.<sup>(16)</sup> Aumentar la conciencia sobre fuentes específicas de apoyo social protegerá el bienestar social y emocional de los estudiantes.<sup>(22)</sup>

El profesional de enfermería cumple un rol esencial en la identificación de manera oportuna de los factores de riesgo, permitiendo con esto el establecimiento a corto plazo de intervenciones específicas, direccionadas a la promoción y educación para la salud, que contribuyan a prevenir conductas poco saludables y fomentar estilos de vida saludables.<sup>(3)</sup>

Una intervención educativa basada en el modelo de promoción de la salud de Pender (HPM, por sus siglas en inglés), utilizado por los profesionales de enfermería, fue realizada por Carranza et al,<sup>(27)</sup> con la participación de 869 estudiantes universitarios, reportan una alta participación a las sesiones y una mejora, en términos estadísticos, de los comportamientos de responsabilidad en salud, aunque no se evidenciaron transformaciones en la práctica por insuficiencias en el diseño, sugieren que su implementación puede resultar útil para mejorar el ejercicio, la responsabilidad con la salud y el manejo del estrés en el contexto universitario.

## Conclusiones

Las características propias de la edad de los estudiantes universitarios, momento de tránsito de la adolescencia a la adultez, asociado a los cambios que experimenta en el entorno estudiantil hacen a este joven vulnerable a adoptar conductas poco saludables. Alteraciones en los hábitos nutricionales, sedentarismo y la limitada actividad física, el consumo de alcohol, otras drogas, tabaquismo y trastornos del sueño, son las afectaciones más comunes en el EV. La obesidad y el sobrepeso se presentan con frecuencia, pueden presentar estrés, depresión y ansiedad que afectan sus salud mental. Ante estos resultados se recomienda a las administraciones de las universidades implementar estrategias e intervenciones

dirigidas prevención y promoción de EV saludables con la implicación de las familias. El profesional de enfermería cumple un rol esencial en esta tarea.

## Referencias bibliográficas

- 1.- Endo Collazos N, Mayor Obregón TA, Correa Pepicano MA, Cruz Mosquera FE. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. Enferm. investig. [Internet]. 2021 [citado 2023 Nov 02]; 6(4): 12-8. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199>
- 2.- Martins De Souza M, Figueroa Ángel, MX. Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. MOTRICIDADES: Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana, [Internet]. 2020 [citado 2023 Nov 01]; 4(3):297-310. Disponible en: <https://www.motricidades.org/journal/index.php/journal/article/view/2594-6463-2020-v4-n3-p297-310>
- 3.- Sifuentes Castro JA, Lopez Cisneros MA, Guzmán Facundo F R, Telumbre Terrero J Y, Noh Moo P M. Rasgos de personalidad y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. Sanus, [Internet]. 2021 [citado 2023 Nov 02];6:e194. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-60942021000100305&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-60942021000100305&lng=es)
- 4.- Flórez Escobar IC, Carvajal Suárez L, Botía Rodríguez I. Estilos de vida de estudiantes universitarios del programa de nutrición y dietética. Duazary [Internet]. 2023 [citado 2023 Oct 29]; 20(1):34-4. Disponible en: <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/5107>
- 5.- Cedillo Ramírez L et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Rev.Fac.Med.Hum [Internet]. 2017 [citado 2023 Nov. 02];16(3):57-65. Disponible en: <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670>
- 6.- Pinillos Patiño Y. Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia: Diferencias según sexo y estatus socioeconómico. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, [Internet]. 2022 [citado 2023 Nov. 02];43: 979-987. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8072019>
- 7.- Molano NJ, Chalapud LM, Molano DX. Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia. Revista de la Universidad Industrial de Santander.

Salud, [Internet]. 2021[citado 2023 Oct 27];53:e21004. Disponible en:

<http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v53/0121-0807-suis-53-e21004.pdf>

8.- Chalapud Narváez LM, Molano Tobar NJ, Roldán González E. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, [Internet]. 2022 [citado 2023 Nov 02]; 44(44): 477–84.

Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8220095&info=resumen&idioma=ENG>

9.- Al Maskari F. Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud. [Internet]. 2022 [citado 2023 Nov 02]. Disponible en:

<https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud>

10.- Serna Ortega MI, Obando Naspiran MP, Acosta Guevara DS, Pérez Sierra SI, Botero Bernal M. Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. Rev Salud Pública Nutr. [Internet]. 2022 [citado 2023 Nov 01]; 21(2):9-19. Disponible en: [https://www.medigraphic.com/cgi-](https://www.medigraphic.com/cgi-in/new/resumen.cgi?IDARTICULO=104914)

[in/new/resumen.cgi?IDARTICULO=104914](https://www.medigraphic.com/cgi-in/new/resumen.cgi?IDARTICULO=104914)

11.- Andrés Villas M, Díaz Milanés D, Remesa Cobreros R, Vélez Toral M, Pérez Moreno PJ. Dimensiones del ocio y la salud percibida en jóvenes universitarios. Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública, [Internet]. 2020 [citado 2023 Nov 03];17(23):8750. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/23/8750>

12.- Espinosa Méndez CM, Espejel IR, Salazar C M, Rodríguez S, Chico B F. Relación entre obesidad central y hábitos de salud reportados en universitarios. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, [Internet]. 2023 [citado 2023 Nov 02]; (48):54-9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8772364>

13.- Almutairi KM et al. Estilo de vida que promueve la salud de estudiantes universitarios en Arabia Saudita: una evaluación transversal. BMC Salud Pública, [Internet]. 2018 [citado 2023 Nov 04];18:1093. Disponible en:

<https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-018-5999-z>

14.- Telumbre Terrero JY, López Cisneros MA, Mendoza Catalán GS, Noh Moo PM, Ruíz Gomez GM. Estilo de vida y su asociación con el consumo de alcohol en jóvenes universitarios. Revista Científica de Psicología Eureka [Internet]. 2020 [citado 2023 Nov 02];17(3):10-25. Disponible en:

<https://ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/146><https://www.redalyc.org/journal/559/55965385011/55965385011.pdf>

- 15.- Betancur Ancona LR, Chel Guerrero DA, Segura Campos LA, Castellanos Ruelas MR, Arturo F. Nutritional status of university students from México in relation with their lifestyle. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2015 [citado 2023 Nov 01];32(1):94-100. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000700015&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000700015&lng=es)
- 16.- Montenegro Goenaga A N, Ruíz Marín A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, [Internet]. 2020 [citado 2023 Nov 02];6(1):87-108. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8670906>
- 17.- Lee E, Kim Y. Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression. *Perspect Psychiatr Care*. [Internet]. 2019 [citado 2023 Nov 02];55(2):164-9. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7818186/>
- 18.- De La Cruz Vargas JA, dos Santos F, Dyzinger W, Herzog S, Villegas H, Ezinga M. Medicina del Estilo de Vida: trabajando juntos para revertir la epidemia de las enfermedades crónicas en Latinoamérica. *Ciencia e Innovación en Salud* [Internet]. 2017 Dec. 12 [citado 2023 Nov. 03];4(1). Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/innovacionsalud/article/view/2870>
- 19.- Álvarez Gasca M A, Hernández Pozo M R, Jiménez Martínez M, Durán Díaz Á. Lifestyle and metabolic syndrome in college students: differences by gender. *Revista de Psicología (PUCP)* [Internet]. 2014 [citado 2023 Nov 03];32(1):121-38. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/REVPUCP\\_733a4bc107dcb657d4be9b91399e8270](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/REVPUCP_733a4bc107dcb657d4be9b91399e8270)
- 20.- Garrido Raad D, Correa Garibello A, Puentes Cruz F, Lotero Vasquez D. Análisis de los factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios de modalidad distancia tradicional: una evaluación de los estilos de vida y la relación con la obesidad. *Revista Sinergia*, [Internet]. 2023 [citado 2023 Nov 01];(13):58-71. Disponible en: <http://sinergia.colmayor.edu.co/ojs/index.php/Revistasinergia/article/view/140>
- 21.- Jañez Guilarte Y, Carnet Lescaille E, Ávila Calzado D. Nivel de condición física y práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Arrancada* [Internet]. 2022 [citado 2023 Nov 02]; 22(43):122-35. Disponible en: <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/507>
- 22.- Alsubaie MM, Stain HJ, Webster LAD, Wadman R. El papel de las fuentes de apoyo social en la depresión y la calidad de vida de los estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Adolescencia y Juventud*, [Internet]. 2019 [citado 2023 Nov

03];24(4):484-96. Disponible en:

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02673843.2019.1568887>

23.- Manjarres Nauñay TI, Lozada Lara LM. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. LATAM [Internet]. 2023 [citado 2023 Nov 03]; 4(1): 40-53. Disponible en: <http://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/222>

24.- Zambrano Bermeo RN; Rivera Romero V. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, [Internet]. 2020 [citado 2023 Nov 03];39 (4):440-7. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55965385011>

25.- Beltrán Herazo Y. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, [Internet]. 2020 [citado 2023 Nov 01];3(38):547-51. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7446315.pdf>

26.- Cazorla G, Shinin Estrada EM, Solis Cartas U. Efectividad de la cirugía bariátrica en el tratamiento de la obesidad. REE [Internet]. 4 de mayo de 2022 [citado 11 de diciembre de 2023];16(2):25-34. Disponible en: <https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/364>

27.- Carranza Esteban RF. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2019 [citado 2023 Nov 02];35(4):e2859. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192019000400009&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000400009&lng=es)

### **Conflictos de intereses**

Los autores no refieren conflictos de intereses

### **Contribución de los autores**

Cielito del Rosario Betancourt Jimbo: participó en la concepción de la investigación, búsqueda de información, elaboración de resultados, redacción y revisión final del manuscrito.

Mónica Alexandra Valdiviezo Maygua: participó en la concepción de la investigación, búsqueda de información, elaboración de resultados, redacción y revisión final del manuscrito.

