

## ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD

Jorge Tzintzun Cervantes

Marcela Patricia del Toro Valencia

Joanna Koral Chávez López

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia Michoacán, México.

### Resumen

Este artículo caracteriza los estilos de vida estudiantes del área de la salud de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH) ya que la adolescencia y la juventud, etapas de la vida por la que transitan, es una época de cambios y adaptaciones personales y es necesario conocer los estilos de vida por la relación que tienen con la salud y el funcionamiento de este sector de la población. Los estilos de vida, hacen referencia, principalmente, a los comportamientos habituales y cotidianos que caracterizan el modo de vida de un individuo y que suelen ser permanentes en el tiempo, los cuales pueden ser saludables o no saludables. Estos últimos, de acuerdo a la literatura, van se asocian con problemas psicosociales como trastornos por el consumo y abuso de drogas ilegales, trastornos de la conducta alimentaria, u conductas disruptivas, entre otros. El objetivo del presente estudio fue determinar los estilos de vida en estudiantes del área de la salud de una universidad pública. El presente estudio se ciñe en una metodología cuantitativa de diseño no experimental de alcance descriptivo-correlacional. La muestra de estudio estuvo conformada por 120 adolescentes y jóvenes universitarios de la carrera de psicología y enfermería de una universidad pública a quienes se les aplicó el instrumento Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Pender. Los resultados arrojaron que el 46.7% a veces tienen prácticas alimentarias saludables; el 40% refirió que solo a veces hace ejercicio con regularidad; el 57.7% manifestó tener a veces conductas responsables en su salud.

**Palabras clave:** Estilos de vida, estudiantes, área de la salud, universidad pública

### Abstract.

*This article characterizes the students' lifestyles in the area of health of the University of San Nicolás de Hidalgo (UMSNH) as adolescence and youth, stages of life through which they travel, is a time of personal changes and adaptations and it is necessary to know the lifestyles by the relation that they have with the health and the operation of this sector of the population. Life styles refer mainly to habitual and everyday behaviors that characterize an individual's way of life and are usually permanent over time, 1996), which may be healthy or unhealthy. The latter, according to the literature, are associated with psychosocial problems such as disorders due to the consumption and abuse of illegal drugs, eating disorders, or disruptive behaviors, among others. The aim of the present study was to determine the lifestyles of students in the health area of a public university. The present study is based on a quantitative methodology of non-experimental design with descriptive-correlational scope. The study sample consisted of 120 adolescents and young university students from the psychology and nursing career of a public university, who were given the Pender, the Lifestyle Profile Questionnaire (PEPS-I). The results showed that 46.7% sometimes have healthy eating practices; 40% stated that they only exercise regularly; 57.7% stated that they sometimes had responsible behavior in their health.*

**Keywords:** Lifestyles, students, health area, public university.

## Introducción

La adolescencia y la juventud temprana son consideradas etapas que remarcan el paso de la niñez a la adultez; traen consigo cambios físicos, psicológicos y emocionales que repercuten en la esfera social de los individuos, y existe tendencia al desarrollo de conductas que pueden ser adaptativas o desadaptativas, sanas o nocivas para la salud, funcionales o no funcionales. Los adolescentes y muchos jóvenes buscan consolidar su identidad, personalidad y lograr su independencia y autonomía, y tomar decisiones por sí mismos, sin la influencia de padres ni de maestros. Pueden optar por llevar estilos de vida que favorezcan su salud y su desarrollo o lo contrario; decidirse por conductas y prácticas que pongan en riesgo su salud y su adaptación a la familia y a la sociedad. En diversas investigaciones se ha demostrado que existen determinadas conductas de riesgo adoptadas por los adolescentes y jóvenes como el tabaquismo, el uso de drogas ilegales, alcoholismo; dietas poco saludables, vida sedentaria, conducta sexual no responsable, etc.

Considerando que los estilos de vida son un conjunto de actividades que una persona realiza en su vida cotidiana o con determinada frecuencia, que dependen de sus conocimientos, necesidades, contexto, cultura, necesidades, y situaciones económicas, éstos pueden incidir favorablemente en su salud integral, o, lo contrario.

Estudios realizados desde una perspectiva antropológica y médica, relatan que los individuos tienen estilos de vida sanos o insanos por su propia voluntad, lo que significa que los seres humanos tienen control sobre la decisión de qué tipo de los estilos de vida eligen adoptar (Erben, 1992). De manera contradictoria a lo que señala este autor, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1998), señala la influencia que las condiciones de vida son el entorno cotidiano de los individuos, dónde éstos viven, actúan y trabajan tienen sobre los individuos. Estas condiciones de vida son producto de las circunstancias sociales y económicas, y del entorno físico; todo lo cual puede ejercer impacto en la salud, estando probablemente en buena medida fuera del control inmediato del individuo el estilo de vida que puede o quiere llevar.

Los estilos de vida influyen de acuerdo a la cultura social en la que se desarrollan los jóvenes y los adolescentes. Algunos de ellos, tienen una perspectiva positiva respecto a su cuidado personal y optan por llevar estilos de vida saludables otros, buscan experimentar por prácticas y conductas que son de riesgo para su salud y hasta para su propia vida. Algunas de ellas ya se han mencionado en este trabajo como el tabaquismo, el uso y abuso de alcohol y drogas ilegales, conducta sexual no responsable, hábitos alimenticios nocivos, vida sedentaria, entre otros.

Mientras que los estilos de vida saludables a los adolescentes y a los jóvenes les permiten su bienestar físico y psicológico de los individuos, su adecuado desarrollo socio afectivo, una vida de calidad, (Perea, 2004).

## Objetivos

El objetivo del presente estudio fue determinar los estilos de vida en estudiantes del área de la salud de una universidad pública.

## Marco conceptual.

### Antecedentes del concepto estilo de vida.

El concepto de estilo de vida nace en las ciencias sociales (Álvarez, 2012; Vargas, 2010; Cockerham, 2012; Fuentes, 2012), siendo Karl Marx y Max Weber (Albert et al, 2002; OMS, 2010; De la Antonia, 2009), citados en Pinzón (203), quienes ofrecieran los primeros aportes sobre esta acepción.

La salud, dice la OMS (2010), es no solo la ausencia de enfermedad, implica un estado de bienestar físico y psicológico en los individuos, condición indispensable para la supervivencia, el desarrollo, el funcionamiento integral y la calidad de vida. Cada individuo expresa diferentes reacciones ante el autocuidado personal. La finalidad de tener un autocuidado personal adecuado y responsable se relaciona con un estilo de vida saludable, factores importantes para de enfermedades en la etapa siguiente de la vida.

La enseñanza de los hábitos saludables, debe iniciarse desde la etapa de la niñez y la adolescencia. Etapas en las que se adquieren los conocimientos, habilidades y conductas en relación al cuidado de la salud. Sin embargo, no siempre y en todos los individuos sucede de esta manera. Si al llegar a la adolescencia, etapa de cambios físicos y psicológicos no se adoptaron estilos de vida saludables, puede ser un buen momento para los que los adolescentes los conozcan y decidan si optan por ellos por el impacto favorable a sus vidas. La misma premisa aplica para los jóvenes.

La salud conlleva aspectos físicos, afectivos, emocionales, psicológicos y sociales. Si no se propicia y se mantiene la salud, los adolescentes y jóvenes corren el riesgo de desarrollar enfermedades involucran los aspectos mencionados, e incluso padecer síntomas y/o trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, trastornos mentales de alta prevalencia, hoy en día, en adolescentes y jóvenes e incluso en niños.

En la etapa de la adolescencia y juventud se observa poca atención hacia estilos de vida saludable; los adolescentes y los jóvenes priorizan actividades que no les beneficia en la salud y adoptan conductas de riesgo como no dormir a sus horas adecuadas, consumo de bebidas embriagantes, tabaco, drogas y entre otros. Son conductas de riesgo que no posibilitan en traducirlas estilos de vida adecuados para su salud y sano desarrollo (Rosenstock, 1974).

En la actualidad se ha dado infinidad de evidencias que demuestra que la salud está profundamente relacionada por la conducta (hábitos saludables, buscar cuidados médicos, etc.). Los estilos de vida saludables implican conocer los comportamientos que mejoran o socavan la salud de las personas. El término de conductas saludables hace referencia a aquellas acciones realizadas por el sujeto, que influyen en la posibilidad de adquirir consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su persistencia. En la actualidad, se conoce un número importante de comportamientos relacionados con la salud, reportados a través de la investigación epidemiológica. A continuación exponemos algunos de los más importantes (Oblitas, 2006):

Los estilos de vida saludables dependen de las condiciones en las cuales este el sujeto y como persista en el entorno que lo rodea, y sobre todo que el cuidado adecuado para su bienestar personal, físico y psicológico. Algunos cuidados específicos saludables son: la alimentación. El ejercicio, el manejo del estrés, contar con redes de apoyo familiares y sociales, el uso del cinturón de seguridad cuando se va en automóvil, el adoptar por conductas sexuales responsables para prevenir enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

Los hábitos en los adolescentes se generan primordialmente desde el seno de la familia ya que es el primer ambiente en el que se desarrolla el individuo, aprende hábitos y costumbres e incorpora pautas culturales. Sin embargo, el contexto escolar puede promover en estudiantes hábitos, prácticas de vida y conductas saludables.

### **Metodología:**

#### **Método.**

El presente estudio se ciñe en una metodología cuantitativa de diseño no experimental de alcance descriptivo-correlacional.

*Participantes.* La muestra de estudio estuvo conformada por 120 adolescentes y jóvenes universitarios de la carrera de psicología y de enfermería de una universidad pública. El 26.7% son hombres y el 73.3% son mujeres, la edad promedio es de 20.43 años.

*Instrumentos.* Se aplicó el instrumento Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Pender (1996), que comprende 48 reactivos tipo Likert con cuatro opciones de respuesta que van de nunca (1), a veces (2), frecuentemente (3) y rutinariamente (4). Los 48 reactivos se evalúan seis subescalas: *Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en salud, Manejo del estrés, Soporte interpersonal y Autoactualización.* El índice de alfa de Cronbach es de .906.

*Procedimiento.* Para llevar a cabo el proceso, el instrumento cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I), fue aplicado a estudiantes de las carreras de psicología y enfermería de una universidad pública., previa autorización de las autoridades y de los participantes a quienes se les comentó que se trataba de una investigación y se les aseguró el anonimato y la confidencialidad.

#### **Resultados:**

A continuación se presentan de manera descriptiva los resultados del presente estudio. 73.3 % fueron mujeres, 26.7% hombres, cursando diferentes semestres. El rango de edad fue de 18 a 36 años con una media de 20.43.

De los participantes, el 46.7% a veces tienen prácticas alimentarias saludables; el 40% refirió que solo a veces hace ejercicio con regularidad; el 57.7 % manifestó tener a veces conductas responsables en su salud. En cuanto a soporte interpersonal el 52.5% de los participantes dijeron que con frecuencia cuentan con el apoyo de familiares y amigos y un 55.5% dijo manejar a veces adecuadamente el estrés. Por último, un 49.2% de la muestra refirió que con frecuencia lleva a cabo prácticas de autoactualización que aluden a tener metas, a quererse a sí mismos, a sentirse satisfechos con la vida (ver gráfico 1).

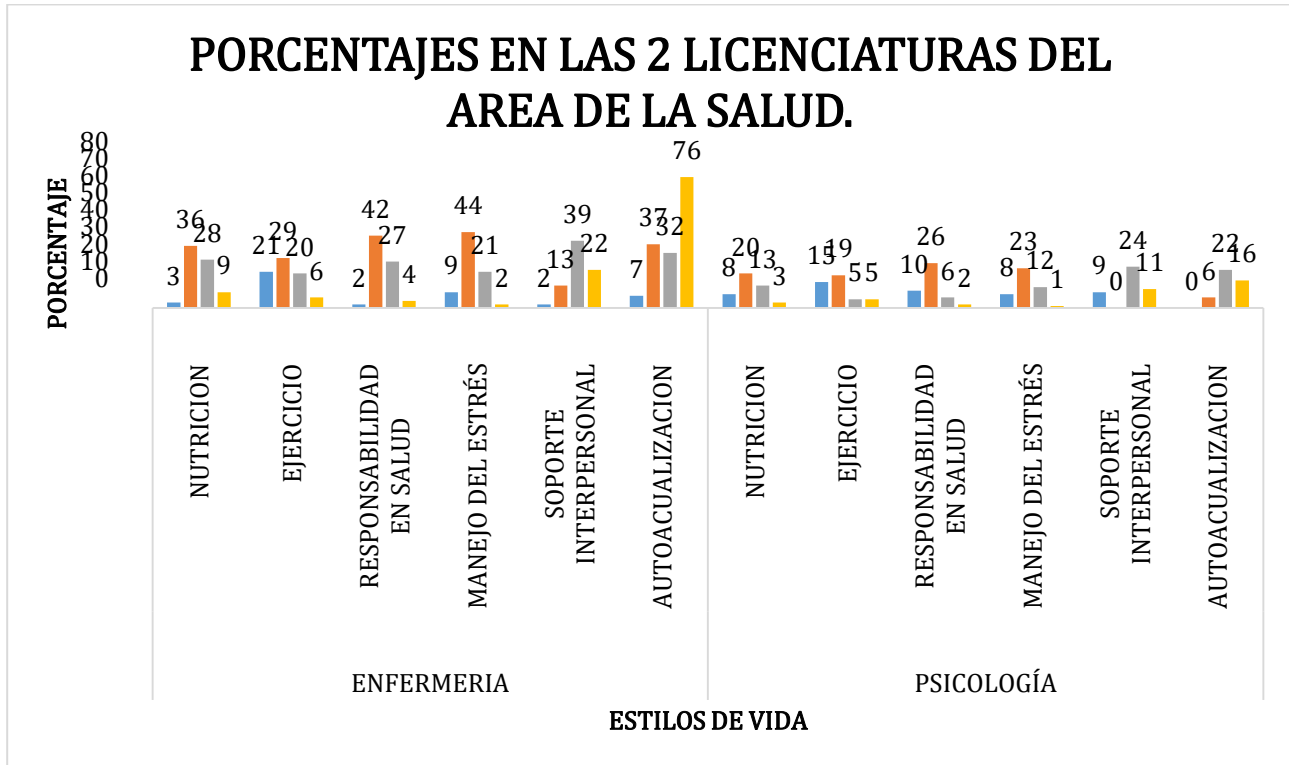


Gráfico 1. Estilos de vida en estudiantes de Enfermería y psicología

A continuación se muestran los resultados de las seis dimensiones que constituyen las subescalas del instrumento cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) y la correlación que hay entre los participantes del área de la salud de la UMSNH, según a sus estilos de vida.

En relación con la dimensión de nutrición se obtuvieron correlaciones .008 en relación con el ejercicio, .000 en relación con la responsabilidad en salud, .005 en el manejo de estrés, esta puntuación hace referencia que los alumnos de la carrera de psicología y la carrera de enfermería tienen un cuidado esencial en nutrición, cuidando referentemente el hábito saludable mediante el ejercicio, responsabilidad en salud y el manejo de estrés (ver tabla 1.1).

		<i>Nutrición</i>	<i>Ejercicio</i>	<i>Responsabilidad en salud</i>	<i>Manejo de estrés</i>	<i>Soporte interpersonal</i>	<i>Autoactualización</i>
<i>Nutrición</i>	Coeficiente de relación	1.000	.397	.676	.413	.241	.187
	Sig. (bilateral)		.008	.000	.005	.115	.223
	N	44	44	44	44	44	44

Tabla núm. 1.1 Subescala de nutrición.

En cuanto a la dimensión de ejercicio se obtuvo correlación, con .023 en relación con responsabilidad en salud, .014 en relación con manejo de estrés (*ver tabla 1.2*), lo que muestra que los alumnos de la carrera de psicología y enfermería tienen el cuidado en relación al ejercicio mediante la responsabilidad en salud y el manejo de estrés.

		<i>Nutrición</i>	<i>Ejercicio</i>	<i>Responsabilidad en salud</i>	<i>Manejo de estrés</i>	<i>Soporte interpersonal</i>	<i>Autoactualización</i>
<i>Ejercicio</i>	Coeficiente de relación	.397	1.000	.341	.367	.159	.136
	Sig. (bilateral)	.008		.023	.014	.303	.378
	N	44	44	44	44	44	44

Tabla núm. 1.2 Subescala de ejercicio.

La dimensión de responsabilidad en la salud obtuvo correlación, con .000 en relación con manejo del estrés (*ver tabla 1.3*), denotando la correlación que existe en los alumnos de enfermería y psicología con el manejo de estrés. De acuerdo a la dimensión de responsabilidad en salud, se considera los participantes de este estudio tienen cuidado en su salud.

		<i>Nutrición</i>	<i>Ejercicio</i>	<i>Responsabilidad en salud</i>	<i>Manejo de estrés</i>	<i>Soporte interpersonal</i>	<i>Autoactualización</i>
<i>Responsabilidad en salud</i>	Coeficiente de relación	.676	.341	1.000	.550	.289	.263
	Sig. (bilateral)	.000	.023		.000	.057	.085
	N	44	44	44	44	44	44

Tabla núm. 1.3, Subescala de responsabilidad en salud.

La dimensión de manejo de estrés obtuvo correlación, con .010 en relación con soporte interpersonal, .015 en relación con la autoactualización (*ver tabla 1.4*). Los participantes de este estudio, por los

resultados obtenidos se puede afirmar que consideran que el soporte interpersonal y la autoactualización son importantes para ellos.

		<i>Nutrición</i>	<i>Ejercicio</i>	<i>Responsabi- lidad en salud</i>	<i>Manejo de estrés</i>	<i>Soporte interper- sonal</i>	<i>Autoactuali- zación</i>
<i>Manejo de estrés</i>	Coeficiente de relación	.413	.367	.550	1.000	.385	.366
	Sig. (bilateral)	.005	.014	.000		.010	.015
	N	44	44	44	44	44	44

Tabla núm. 1.4, Subescala de manejo de estrés

De acuerdo a los hallazgos obtenidos, la dimensión de soporte interpersonal obtuvo correlación. Con .000 en relación con la autoactualización. Por estos datos, es posible afirmar que para los participantes en esta investigación importante la autoactualización y el contar con un soporte interpersonal adecuado (ver tabla 1.5).

		<i>Nutrición</i>	<i>Ejercicio</i>	<i>Responsabi- lidad en salud</i>	<i>Manejo de estrés</i>	<i>Soporte interper- sonal</i>	<i>Autoactuali- zación</i>
<i>Soporte interpersonal</i>	Coeficiente de relación	.241	.159	.289	.385	1.000	.605
	Sig. (bilateral)	.115	.303	.057	.010		.000
	N	44	44	44	44	44	44

Tabla núm. 1.5, soporte interpersonal.

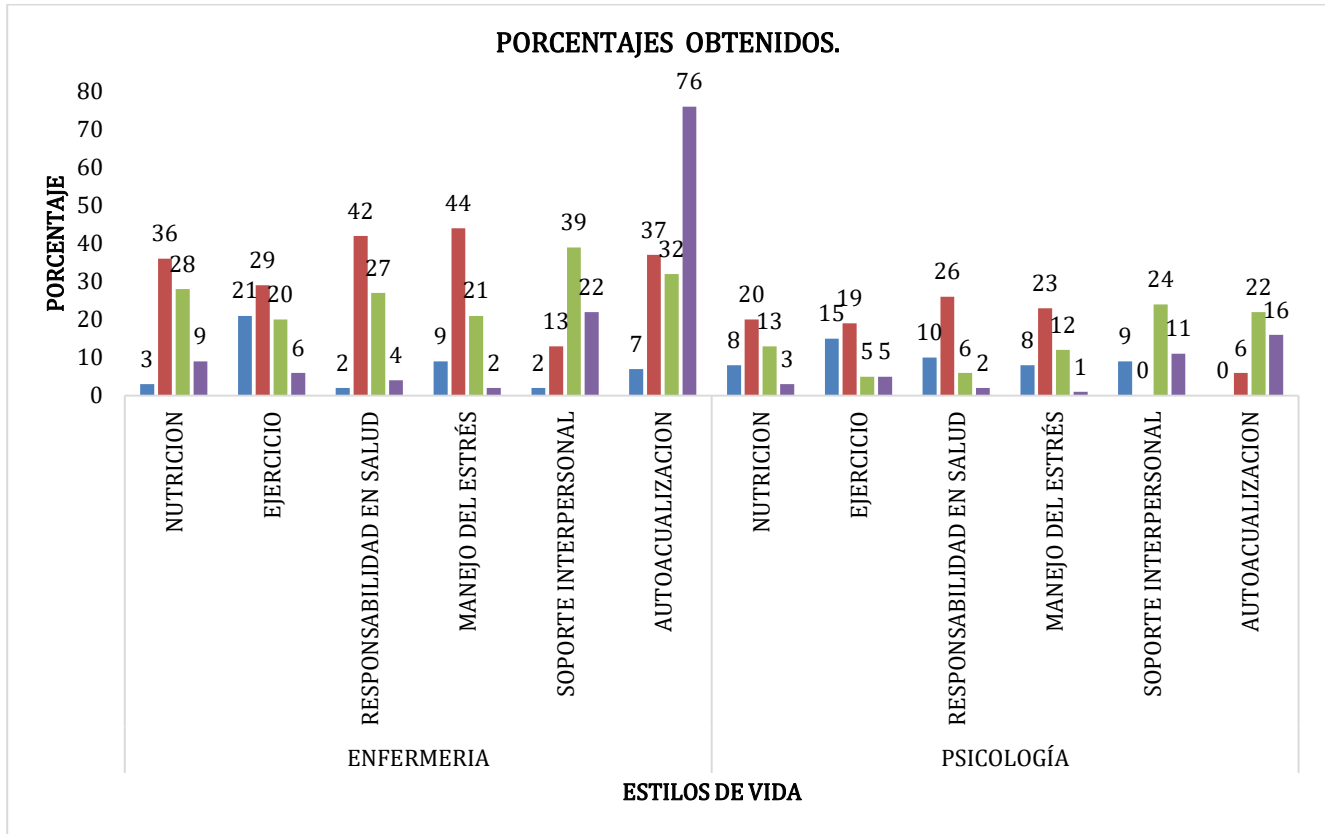


Tabla núm. 2

En la tabla número 2 se clasifican los adolescentes y jóvenes universitarios en dos grupos, asociados a su área de estudio, estudiantes de la facultad de enfermería y estudiantes de la facultad de psicología, se observa que los estudiantes de la facultad de enfermería tienen porcentajes más altos que los de psicología, al ejecutar el análisis estadístico la tabla muestra que los estudiantes de enfermería en las escalas de *Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en salud, Manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización*. Se encuentran en un nivel alto en la opción de (*a veces*) ya que significa que los estudiantes tienen menos cuidado con su salud a comparación de los estudiantes de psicología.

### Conclusiones

De acuerdo a los resultados, se puede afirmar que existe la necesidad en adolescentes y jóvenes universitarios de promover prácticas y conductas que constituyan estilos de vida saludables con énfasis particular en alimentación, hacer ejercicio, conductas de responsabilidad en su salud de manejo del estrés.

Ya que los adolescentes y los jóvenes universitarios, dan pauta a la importancia de llevar un estilo de vida saludable, en cuestión a su formación personal y el cuidado de la salud. La adolescencia es una etapa en la vida donde se encuentra mayor riesgo en la mayor parte de los hábitos saludables y del cuidado personal ya que sin embargo, las enfermedades de manera general, son sustraídas mediante un mal estilo de vida saludable en los adolescentes y los jóvenes en esta etapa, por lo tanto, los



hallazgos de este estudio se constituyen como una necesidad de diseñar estrategias encaminadas a la promoción de la salud y del bienestar psicológico en contextos escolarizados.

El cuidado de tener un estilo de vida saludable, genera que la mayor parte de los jóvenes y los adolescentes tengan satisfacción con la vida y que su vida la prolonguen a un bienestar físico y psicológico entorno a su persona y el medio en el cual de desarrollan. Un estilo de vida saludable, permite que los adolescentes y los jóvenes universitarios conozcan los que conforma el bienestar para un rendimiento pleno y de alto nivel productivo.

La satisfacción con la vida, encamina a vivir saludables, fuera de riesgos de enfermar a causa de tener hábitos maliciosos encaminados ante agentes que dañen el organismo mediante drogas, tabaco y un mal hábito de confort.

### Referencias bibliográficas:

- Ansbacher, H. (1967). Life style: Historial and systematic. *Journal of individual Psychology*, 191-216.
- Barrios-Cisneros, H. A. (2007). *Estilo de vida saludable y espiritualidad*. Venezuela: Monografía.
- Bourdieu, P. F. (1991). *El sentido práctico*. Madrid: Taurus.
- Cockerham, W. (2012). *Medical Sociology*. 12th ed. Boston: Prentice Hall
- Erben, F. &. (1992). *Estilo de Vida y salud*. EDUCERE ISSN, 13-19.
- Fernandez del Valle, J. (1996). *Evaluación ecopsicológica de los Estilos de Vida*. Madrid: Siglo XXI.
- Godoy, J. (1999). Psicología de la Salud: delimitación conceptual. *Manual de la psicología de la salud: Fundamentos, Metodología y Aplicaciones*, 39-75.
- Hernan, M. R. (2004). La Salud de los Jovenes. *Gaceta Sanitaria*, 47-55.
- Oblitas, L. (2006). *Psicología de la saud y calidad de vida*. Mexico: Thomson.
- Oblitas. (2005). *Atlas de la psicología de la salud*. Bogotá: PSICOM.
- Perea, R. (2004). *Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo*. Madrid: Diaz de Santos.
- Rosenstock, I. (1974). *Historical Origins of the health belief model*. *Health Education Monographs*, 93-114.