

01

ESTILO DE VIDA ADOPTADO POR ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN EL CONTEXTO DEL COVID 19

LIFESTYLE ADOPTED BY UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF COVID 19

Miguel Fernando Inga Ávila¹

E-mail: miguelinga@uncp.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4429-3517>

Roberto Líder Churampi Cangalaya²

E-mail: rochrampi@uncp.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7095-9928>

Miguel Ángel Inga Aliaga³

E-mail: 72430233@continental.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6836-3858>

¹Universidad Nacional del Centro del Perú (UNCP). Perú

²Universidad Nacional del Centro del Perú (UNCP). Perú

³Universidad Continental. Perú

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Inga Ávila, M. F., Churampi Cangalaya, R. L., & Inga Aliaga, M. A. (2022). Estilo de vida adoptado por estudiantes universitarios en el contexto del COVID 19. *Revista Conrado*, 18(87), 8-13.

RESUMEN

Ante el COVID 19; el estilo de vida y hábitos de comportamiento personal, familiar y social de las personas se han afectado abruptamente. En el Perú, se estableció el Estado de Emergencia Sanitaria y se estuvo confinado en cuarentena focalizada; los estudiantes de la FIS-UNCP debieron estudiar de modo remoto desde el lugar donde se encontraban; por lo que se hace relevante conocer cuál ha sido el Estilo de Vida adoptado en periodo de pandemia. La población fue de 301 estudiantes, a quienes se les entregó virtualmente el Cuestionario Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP I) de Nola Pender, contextualizado a la situación problemática, considerando los 48 ítems en 6 dimensiones. El estudio mostró que en promedio el estilo de vida adoptado es no saludable, destacándose las dimensiones de responsabilidad en salud, ejercicio y manejo del estrés con 89.04%, 85.05% y 75.42% respectivamente. Únicamente en las dimensiones de actualización y nutrición se han adoptado estilos saludables con 71.43% y 60.80%. Estos resultados derivaron en planes de acción para el desarrollo de conductas físicas, de relación y alimenticias de los estudiantes; los cuales permitirán mejorar su forma de vivir.

Palabras clave:

Estilos de vida, estilo de vida saludable, HPLP I, tutoría universitaria

ABSTRACT

Facing COVID 19; the lifestyle and habits of individuals, family and social behavior of people have been abruptly affected. In Peru, the State of Sanitary Emergency was established and people were confined in targeted quarantine. FIS-UNCP students had to study remotely from wherever they were. Therefore, it is important to know what the Lifestyle adopted in the pandemic period has been. The population was 301 students, who were given virtually the Health Promoting Lifestyle Profile Questionnaire (HPLP I) by Nola Pender, contextualized to the problematic situation, considering the 48 items in 6 dimensions. The study showed that on average the lifestyle adopted is unhealthy, highlighting the dimensions of responsibility in health, exercise and stress management with 89.04%, 85.05% and 75.42% respectively. Only in the updating and nutrition dimensions have healthy styles been adopted with 71.43% and 60.80%. These results derived in action plans for the development of physical, relationship and eating behaviors of the students; which will improve their way of living.

Keywords:

Lifestyles, healthy lifestyle, HPLP I, university tutoring

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), 2018 el estilo de vida es “una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (OMS, 1998, p. 27).

Al mismo tiempo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) establece que el estilo de vida es la forma de vivir, fundamentada en la relación existente entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las normas de conducta individuales, determinadas por características personales y los factores socioculturales. Por otro lado, los estilos de vida de las personas pueden llevar a comportamientos poco saludables y en consecuencia generar factores de riesgo para enfermedades. En modo inverso, el tener un saludable estilo de vida se relaciona de manera directa con la disminución de enfermedades crónicas no transmisibles. Una importante etapa para el establecimiento de buenos hábitos, es la vida universitaria. Laguado & Gómez (2014).

En la búsqueda de la generación de una mejor sociedad, entre ellas mejores estilos de vida saludables, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha planteado:

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, que incluye 17 Objetivos y 169 metas, presenta una visión ambiciosa del desarrollo sostenible e integra sus dimensiones económica, social y ambiental. Esta nueva Agenda es la expresión de los deseos, aspiraciones y prioridades de la comunidad internacional para los próximos 15 años. La Agenda 2030 es una agenda transformadora, que pone a la igualdad y dignidad de las personas en el centro y llama a cambiar nuestro estilo de desarrollo, respetando el medio ambiente. Es un compromiso universal adquirido tanto por países desarrollados como en desarrollo, en el marco de una alianza mundial reforzada, que toma en cuenta los medios de implementación para realizar el cambio y la prevención de desastres por eventos naturales extremos, así como la mitigación y adaptación al cambio climático.

De aquí a 2030, asegurar que todos los alumnos adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre otras cosas mediante la educación para el desarrollo sostenible y los estilos de vida sostenibles, los derechos humanos, la igualdad de género, la promoción de una cultura de paz y no violencia, la ciudadanía mundial y la valoración

de la diversidad cultural y la contribución de la cultura al desarrollo sostenible (Naciones Unidas, 2018, p. 7, 29).

El abordaje y entendimiento de los estilos de vida en los jóvenes universitarios es fundamental, ya que estos se encuentran en constantes cambios de equipos de trabajo por asignaturas, horarios, regímenes de alimentación, etc. Como indican (Carranza, et al., 2019), los estilos de vida saludables optimizan la salud del ser humano y previenen las enfermedades, haciéndolos más competitivos y útiles a la labor, sea esta de producción, comercial o servicios; es decir, el estilo de vida fortalece el sistema inmunitario (Aydemir, & Ulusu, 2020).

Desde inicios del año 2020, la enfermedad del Coronavirus (COVID 19) es considerada el principal problema de salud a nivel mundial. El COVID 19 pone en riesgo a adultos mayores y a personas con enfermedades crónicas cuyos sistemas inmunitarios se encuentran debilitados. Entendiendo que el sistema inmunitario es definido entre otros por el estilo de vida y factores ambientales, es vital atender esta dinámica que determina finalmente la salud humana (Aydemir, & Ulusu, 2020). Por otro lado (Vergara, et al., 2020) resalta que la pandemia COVID 19 ha generado una modificación en los hábitos alimentarios, por lo que es trascendente desarrollar acciones que fomenten una alimentación correcta y un estilo de vida saludable.

La inquietud por la promoción y adopción de estilos de vida saludables dentro de entornos universitarios ha sido permanente a nivel de autoridades, directivos y docentes. Así Muñoz & Uribe (2013) presentaron un estudio en la que el estilo de vida se definió al conjunto de prácticas y creencias desarrolladas por las personas, valorándose estos de manera positiva o perjudiciales para la salud. También analizaron la variable estrato socio-económico en el contexto universitario.

Del mismo modo, (Suescún, et al., 2017) identificaron estilos de vida saludables en estudiantes de una universidad en la metrópoli colombiana de Boyacá donde aplicaron un instrumento relacional entre las medidas antropométricas y los hábitos de vida saludables. Basados en estos resultados fueron capaces de obtener asociación, tendencia central y medidas de magnitud.

También en Colombia, Laguado & Gómez (2014) utilizaron el instrumento de Perfil de Estilo de Vida Saludable (HPLP II) elaborado por Nola Pender, en estudiantes de Enfermería. En este trabajo se estableció desde la perspectiva de cada dimensión, los comportamientos con mayor frecuencia y que determinan un estilo de vida saludable. Durante el desarrollo de la investigación, se encuestaron a 154 estudiantes, mayormente al género

femenino (por la naturaleza del Programa de Estudios) con edades entre 16 y 38 años.

En el Perú, (Olivero, et al., 2016) describieron los estilos de vida predominantes en los estudiantes de una universidad del sector público en Lima. Esta investigación se hizo a más de 600 estudiantes de diversas carreras profesionales, encontrándose que la mayoría de ellos mostraron una propensión a cuadros de ansiedad, depresión o ambos.

En nuestro país, la promoción del estilo de vida saludable a nivel de las universidades data del año 2010 en la que se presenta el Documento Técnico Promoviendo universidades saludables del Ministerio de Salud en la que se incorporan conferencias, declaraciones y convenios de promoción de la salud, así como experiencias de universidades que vienen fomentando estilos de vida saludables Ministerio de Salud (2010). Este Documento Técnico fue complementado con las Orientaciones Técnicas para promover Universidades Saludables, en las que se busca la intervención de los diferentes actores que conforman la comunidad universitaria en procura de desarrollar estilos de vida y entornos mucho más saludables como parte de la Responsabilidad Social Universitaria Ministerio de Salud (2015).

A raíz al periodo de aislamiento social o cuarentena establecido por el gobierno del Perú en búsqueda de preservar la salud pública frente a la pandemia del COVID 19, en la FIS-UNCP, los procesos académicos y administrativos se han virtualizado, exigiendo que docentes y estudiantes lleven adelante estas actividades de modo remoto. Docentes, estudiantes y administrativos debieron laborar y estudiar remotamente desde plataformas digitales como Microsoft Teams, Google Suite, entre otros. Esta realidad ha expuesto—de manera especial—a los estudiantes a nuevas relaciones interpersonales, hábitos de estudio, de alimentación, descanso, entre otros. En virtud a ello, el propósito de la investigación está orientado al conocimiento de los estilos de vida adoptados por los estudiantes indicados en el contexto del COVID 19, teniendo en consideración las dimensiones planteadas por (Walker, et al., 1990): autoactualización, soporte interpersonal, manejo del estrés, responsabilidad en salud, ejercicio y nutrición; por lo que su desarrollo se justifica desde una perspectiva práctica y metodológica, ya que no solo genera conocimiento, sino que establece un procedimiento de intervención y recopilación de información a partir del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida. Además, permitirá conocer el estilo de vida adoptado por los estudiantes de modo general y específico facilitando el diseño de acciones orientadas a promover hábitos saludables.

MATERIALES Y METODOS

La investigación se realizó con una población de 301 estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Sistemas, cuyas edades oscilaron entre 17 y 28 años. Todos ellos estudiantes regulares matriculados en el periodo académico 2020-II desde el II al X semestre de las currículas 2012 y 2017 vigentes al momento del estudio. Se excluye el I semestre por no haber registrado Proceso de Admisión en el semestre precedente al estudio. La distribución por semestre se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1. Distribución de estudiantes por semestre de la Facultad de Ingeniería de Sistemas de la Universidad Nacional del Centro del Perú (UNCP), periodo lectivo 2020-II.

Característica		No. Estudiantes	%
Sexo	Masculino	237	79%
	Femenino	64	21%
	Total	301	100%
Ciclo de Estudios	II Semestre	36	11.96 %
	III Semestre	37	12.29 %
	IV Semestre	33	10.96 %
	V Semestre	26	8.64 %
	VI Semestre	35	11.63 %
	VII Semestre	35	11.63 %
	VIII Semestre	30	9.97 %
	IX Semestre	34	11.30 %
	X Semestre	35	11.63 %
	Total	301	100 %

La edad promedio fue de 20.9 años. Del total de participantes, 237 (78.74% y edad promedio 21.00) fueron varones y 64 (21.26% y edad promedio 20.86) mujeres.

A fin de identificar los estilos de vida de los participantes evaluados, se utilizó el Cuestionario de Nola Pender, el mismo que incluye 48 interrogantes con cuatro alternativas de respuesta cada una. Este cuestionario comprendió las seis dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización. La investigación es no experimental, descriptiva y de corte transversal abarcando únicamente al periodo académico 2020-II, en concordancia con las características dadas por su lógica, coherencia y sistematicidad para el conocimiento y comprensión del estilo de vida respectivo.

El instrumento de recopilación de información fue sometido al análisis de confiabilidad, obteniéndose un valor de 0,83 para el Alfa de Cronbach. Posterior a ello, fue puesto a disposición de los estudiantes a través de la plataforma

virtual Google Forms al inicio del periodo académico 2020 – II en la que se consideró el propósito e intención de la investigación. Se dio garantía del anonimato y confidencialidad tanto de los participantes como de sus respuestas.

El tiempo promedio para responder el cuestionario fue de 18 minutos. Esta información sirvió para construir una matriz de datos en el software Microsoft Excel, con la que se diseñaron las tablas y figuras descriptivas. Se utilizó el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25.0 para el análisis estadístico. Los resultados obtenidos se muestran en la Tabla 2.

Tabla 2. Distribución de las dimensiones del estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Sistemas de la Universidad Nacional del Centro del Perú (UNCP), periodo lectivo 2020-II.

Dimensiones	Nutrición		Ejercicio		Responsabilidad en Salud		Manejo de Estrés		Soporte Interpersonal		Auto-actualización	
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%	f	%
Rutinariamente	7	2.33%	3	1.00%	1	0.33%	1	0.33%	6	1.99%	25	8.31%
Frecuentemente	176	58.47%	42	13.95%	32	10.63%	73	24.25%	140	46.51%	190	63.12%
A Veces	113	37.54%	201	66.78%	208	69.10%	205	68.11%	145	48.17%	80	26.58%
Nunca	5	1.66%	55	18.27%	60	19.93%	22	7.31%	10	3.32%	6	1.99%
Total	301	100%	301	100%	301	100%	301	100%	301	100%	301	100%

A efectos de determinar el estilo de vida por dimensión, se ha considerado como saludable a aquellas que son realizadas Rutinariamente y Frecuentemente; en modo inverso se considera las alternativas A veces y Nunca.

A partir de los resultados de la Tabla 2 se evidencia que el estilo de vida desde la dimensión Nutrición es saludable; este resultado es corroborado por los diálogos sostenidos con los estudiantes en los que manifiestan estar alimentándose de mejor modo, ya que lo hacen en sus respectivos hogares y horarios. Caso contrario sucede con la dimensión Ejercicio; el confinamiento, las clases y el riesgo de ser contagiado en las calles ha generado un comportamiento relajado, acompaña esta conducta la nueva costumbre de recibir las clases echados en cama o sofás. En cuanto a la dimensión Responsabilidad en salud; los estudiantes parecen sentirse sanos y no es de preocupación su propia salud. Esta sensación de seguridad en salud se da por las medidas de prevención y control del COVID 19 establecidas por el gobierno como son: distanciamiento social, lavado de manos y uso de mascarilla. El confinamiento debido a la pandemia, las clases virtuales y la preocupación por el contagio personal o de familiares directos, han generado espacios de estrés. Más de dos tercios de los estudiantes indican no manejar adecuadamente esta dimensión. La virtualidad ha reemplazado lo presencial, pero no ha fracturado las relaciones interpersonales al interior de cada semestre. Si bien es cierto se han suspendido las reuniones de trabajo presencial, el uso de las tecnologías de la información (TICs), ha permitido establecer comunicación síncrona y asíncrona para llevar adelante dichas juntas académicas, por lo que en el presente estudio esta dimensión está balanceada. Finalmente, en la dimensión autoactualización, es en donde los estudiantes se han visto más saludables. En referencia, los estudiantes indican haber tenido más tiempo para estudiar temas complementarios a su formación profesional como cursos MOOC, plataformas educativas y de especialización virtual, webinars, etcétera que fueron ofrecidos a través de internet. Ver Figura 1.

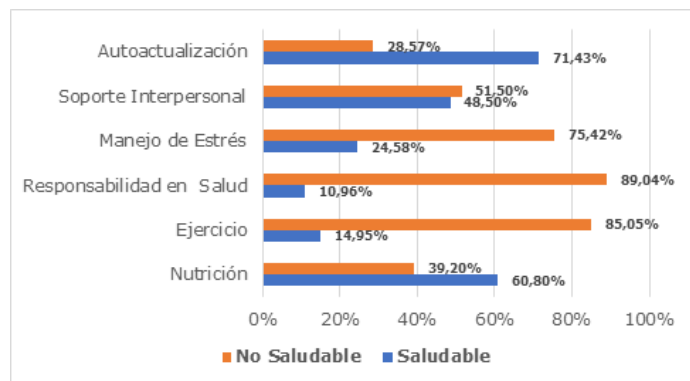


Figura 1. Porcentajes de estilos de vida por dimensiones de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Sistemas de la Universidad Nacional del Centro del Perú (UNCP), periodo académico 2020-II.

Tomando en cuenta los resultados integrados de la Figura 1, las dimensiones mejor conducidas hacia un estilo de vida saludable son la nutrición y la autoactualización, las cuales tienen relación con la conducta de quedarse en casa durante el periodo de pandemia COVID 19; es decir, “se ha vivido y comido bien”. Caso contrario sucede con las demás dimensiones en las que el confinamiento ha generado aislamiento, ansiedad, preocupación y sedentarismo; aspectos que merecen ser tomados en cuenta por la Oficina General de Bienestar Universitario, Unidad de Tutoría y Seguimiento al Egresado UNCP y la Coordinación de Tutoría y Seguimiento al Estudiante de la facultad, a fin de generar planes de acción presentes y futuros.

En el estudio realizado por (Olivero, et al., 2016), la gran mayoría de estudiantes (86.2% y 11.9% mucha y mediana respectivamente) le brinda importancia a su salud; caso contrario ha sucedido con la población del presente estudio, quienes manifiestan solamente un 10.96%. En cuanto a la preocupación por la alimentación, existen coincidencias, pues la población referida, indica darle mucha y mediana importancia a este estilo de vida (76.8% y 21.7% respectivamente), mientras que en el estudio indica 60.8%.

En relación con la investigación de Mogollón, Becerra, & Ancajima (2020), en esta se ha utilizado el mismo Cuestionario PEPS-1 de Nola Pender basado en la promoción de la salud personal. En cuanto a los resultados, existen coincidencias en la dimensión Autoactualización-autorealización, ya que el 73.9% de su población refiere estilo de vida saludable versus el 71.4% de estudiantes de la FIS-UNCP. Similar resultado se da en la dimensión Nutrición con 60.8% y 52.4% respectivamente. Contrariamente, existen divergencias en las dimensiones soporte interpersonal, manejo del estrés y responsabilidad

en salud lo que demuestra que las condiciones de estilo de vida de los estudiantes universitarios ha cambiado en un contexto de pandemia COVID 19.

En base a los resultados de Laguado & Gómez (2014), estudio en el que se utilizó el Cuestionario HPLP II de Nola Pender, la única coincidencia que se encuentra entre el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia y los de la FIS-UNCP en tiempos de pandemia, es en la dimensión Soporte interpersonal corroborándose que esta no ha sido mayormente afectada por la realidad de confinamiento.

Por otro lado, Véliz (2017) indica: “Los estilos de vida de los estudiantes se delinean por la aplicación de los esquemas y la estructura que han ido organizando sus prácticas en el plantel de la Universidad” (p. 233); aspecto que también se infiere en el estilo de vida de los estudiantes de la FIS-UNCP, dado que el 90% de la población ha experimentado la vida universitaria en espacio presencial, acudiendo al Campus, laboratorios, bibliotecas, etcétera.

Dado el diseño transversal del estudio, este tiene carácter referencial, pero si es válido para el establecimiento de planes que permitan sugerir conductas y hábitos estudiantiles hacia estilos de vida saludables.

CONCLUSIONES

El estilo de vida de los estudiantes de la FIS-UNCP en el contexto del COVID 19, a partir de los resultados del Cuestionario HPLP de Nola Pender de 1996, no es saludable; por lo que urge realizar acciones que permitan mejorar conductas y hábitos de cuidado de la salud, ejercicios físicos, manejo del estrés y relaciones interpersonales. Estas acciones van desde la difusión de contenidos e información a través de medios masivos como redes sociales, webinars y plataformas virtuales; hasta atenciones y monitoreos personalizados a cargo de la Unidad de Tutoría y Seguimiento al Egresado de la universidad, Oficina General de Bienestar Universitario y Coordinación de Tutoría de la facultad. Por otro lado, los estilos de vida desde la perspectiva de Nola Pender, son distintos en tiempos de normalidad y labor presencial; y en un contexto de pandemia COVID 19.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aydemir, D. & Ulusu, N. N. (2020). Influence of Lifestyle Parameters - Dietary Habit, Chronic Stress and Environmental Factors, Jobs-on the Human Health in Relation to the COVID-19 Pandemic. *Disaster medicine and public health preparedness*, 14(3), e36–e37.

- Carranza Esteban, R., Caycho-Rodríguez, T., Salinas Arias, S., Ramírez Guerra, R., Campos Vilchez, C., Chuquiasta Orci, K., & Pérez Rivera, J. (2019). Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Revista Cubana de Enfermería*, *35*(4).
- Laguado Jaimes, E., & Gómez Díaz, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*, *19*(1), 68-83.
- Ministerio de Salud (2010). *Documento técnico: Promoviendo universidades saludables*. Dirección General de Promoción de la Salud.
- Ministerio de Salud (2015). *Documento Técnico: Orientaciones técnicas para Promover Universidades Saludables*. Dirección General de Promoción de la Salud.
- Mogollón García, F. S., Becerra Rojas, L. D., & Ancajima Mauriola, J. A. (2020). Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Revista Conrado*, *16*(75), 69-75.
- Muñoz Argel, M., & Uribe Urzola, A. (2013). Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicogente*, *16*(30), 356-367.
- Naciones Unidas (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible* (Vols. LC/G.2681-P/Rev.3). Santiago.
- Olivero Pacheco, N., Benites Vega, J., García Casique, A., & Bellido Vidal, C. (2016). Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. *Cátedra Villarreal*, *4*(1), 57-72.
- Organización Mundial de la Salud (1998). *Glosario de Promoción de Salud*, WHO/HPR/HEP/98.1.
- Suescún Carrero, S., Sandoval Cuéllar, C., Hernández Piratoba, F., Araque Sepúlveda, I., Fagua Pacavita, L., Bernal Orduz, F., & Corredor Gamboa, S. (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Medicine Revista de la Facultad de Medicina*, *65*(2), 227-231.
- Véliz Estrada, T. (2017). *Estilo de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas-Universidad de San Carlos de Guatemala*. (Tesis doctoral). Universidad de Barcelona.
- Vergara Castañeda, A., Lobato Lastiri, M., Díaz Gay, M., & Ayala Moreno, M. (2020). Cambios en el comportamiento alimentario en la era del COVID-19. *Revista Latinoamericana de Investigación Social*, *3*(1), 27-30.
- Walker, S. N., Kerr, M. J., Pender, N. J., & Sechrist, K. R. (1990). A Spanish language version of the Health-Promoting Lifestyle Profile. *Nursing research*, *39*(5), 268-273.