

# 34

Fecha de presentación: Julio, 2020  
Fecha de aceptación: Octubre, 2020  
Fecha de publicación: Noviembre, 2020

## ESTILOS DE VIDA Y CALIDAD

DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN TIEMPO DE COVID-19

### LIFESTYLES AND QUALITY OF LIFE IN UNIVERSITY STUDENTS IN TIME OF COVID-19

Nancy Guillermina Veramendi Villavicencios<sup>1</sup>

E-mail: [guillermina137@hotmail.com](mailto:guillermina137@hotmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9177-6490>

Ewer Portocarero Merino<sup>1</sup>

E-mail: [eportocarrero85@hotmail.com](mailto:eportocarrero85@hotmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3920-2929>

Francisco Elí Espinoza Ramos<sup>1</sup>

E-mail: [elier1510@hotmail.com](mailto:elier1510@hotmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2535-924X>

<sup>1</sup> Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Perú.

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Veramendi Villavicencios, N. G., Portocarero Merino, E., & Espinoza Ramos, F. E. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 246-251.

#### RESUMEN

La presente investigación examinó la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida. Se ha realizado un estudio transversal, observacional de tipo correlacional en una población de 163 estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú, reclutada de forma electrónica entre los meses de junio y julio del 2020. Dos escalas en línea registraron las percepciones sobre los estilos de vida y la calidad de vida. En el análisis inferencial se empleó la prueba de correlaciones de Rho de Spearman. Los hallazgos principales indican que los estudiantes tuvieron un estilo de vida saludable (Media=81,9) y una calidad de vida percibida buena (Media=152,5). Por otro lado, existe relación significativa entre los estilos de vida y la calidad de vida ( $r_s=0,67$ ;  $p\leq 0,000$ ). Se concluye que existe una relación positiva entre los estilos de vida y la calidad de vida, a mayor estilo de vida se evidencia mayor calidad de vida percibida en la población de estudio.

**Palabras clave:** Calidad de vida, estilos de vida, actividad física.

#### ABSTRACT

The present research examined the relationship between lifestyles and quality of life. A cross-sectional, observational, correlational study was carried out in a population of 163 students from the Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Peru, recruited electronically between the months of June and July 2020. Two online scales recorded perceptions about lifestyles and quality of life. Spearman's Rho correlation test was used in the inferential analysis. The main findings indicate that the students had a healthy lifestyle (Mean = 81.9) and a good perceived quality of life (Mean = 152.5). On the other hand, there is a significant relationship between lifestyles and quality of life ( $r_s = 0.67$ ;  $p\leq 0.000$ ). It is concluded that there is a positive relationship between lifestyles and quality of life, the greater the lifestyle, the greater the quality of life perceived in the study population.

**Keywords:** Quality of life, lifestyles, physical activity.

## INTRODUCCIÓN

La COVID-19 trae consigo diferentes cambios y consecuencias en la humanidad (Pérez, et al., 2020), donde los estudiantes universitarios han sido uno de los más perjudicados en la esfera de la calidad de vida, que se vincula con emociones, cogniciones y conductas, que si bien no se conoce su implicancia como un todo, son índices de riesgo de enfermedades y otros daños a la salud (Pacheco, et al., 2014).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2017), la calidad de vida se define como *“la percepción del individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y sistemas de valores en los cuales ellos viven y en relación a sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones”*.

La evaluación de la calidad de vida es fundamental en todos los cursos de vida, pues se le considera un indicador muy más amplio e integral de las implicaciones de diferentes intervenciones en promoción de la salud, así como intervenciones clínicas y preventivas; además, permite la valoración periódica de diversos aspectos asociados con la salud y el bienestar del ser humano. Del mismo modo y debido a su naturaleza subjetivo e individual, originario del grado de satisfacción con componentes tanto positivas como negativas, vinculadas con el entorno cultural, social y ambiental de los individuos, se le considera multidimensional, lo que hace de la calidad de vida, un concepto complejo y dependiente de la interrelación de numerosos factores.

En la población universitaria alcanza una singular importancia la calidad de vida percibida, ya que permite conseguir información sobre las condiciones de vida de los estudiantes y, sobre todo, de cómo éstos las perciben. Debemos tener en cuenta que los universitarios de hoy serán quienes conformen la sociedad del futuro y una enorme parte del activo económico de un país.

Asimismo, en estudiantes universitarios del área de la salud, la calidad de vida es relevante pues el periodo de tiempo que permanecen en la universidad es significativo y además, en el marco de las universidades saludables, se tiene la expectativa que durante el período de formación, las competencias desarrolladas favorezcan también en una manera efectiva a la práctica de estilos de vida saludables, a la promoción de la salud y a una mejor calidad de vida.

Según Dueñas (2005), la calidad de vida es aquejada por factores de clase personal, social, económica, educativa y ambiental, así como el bienestar físico y mental, la integración social y el grado de independencia, los miedos y las preocupaciones.

Por otro lado, la transición a la vida universitaria, los sujetos forjan cierta independencia eligiendo sus conductas alimenticias y adoptando hábitos como fumar, consumo de bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas, actividad física y sexo que a su vez tienen implicancias en su salud física y psicológica.

Al hablar de los estilos de vida, el estudio hace referencia al grupo de actitudes y comportamientos que practican y desarrollan las personas en forma consciente y voluntaria durante el transcurso de su vida.

Los estilos de vida saludable se sustentan en un conjunto de alternativas que traen beneficios a la salud de las personas, estas posibilidades se presentan en los contextos donde los individuos viven, trabajan, estudian y se recrean; se han considerado prácticas determinadas por la interrelación compleja entre lo biológico, mental y social. Se reconoce a los estilos de vida como uno de los primordiales determinantes de la salud de las personas, por ello, su seguimiento en el contexto universitario facilita la prevención de conductas y costumbres inadecuadas que dan como producto el surgimiento de enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles; se han observado estilos de vida no saludables, los hábitos alimenticios inadecuados, inactividad física, ingesta de alcohol, tabaco u otro tipo de sustancias nocivas para la salud e inadecuados patrones de sueño, entre otros (Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social, 2016).

Cervera, et al. (2013), informan que los patrones alimentarios representan un factor determinante del estado nutricional en la población universitaria. Estos patrones pueden estar alterados por déficit o exceso y se vinculan con múltiples enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad.

González, et al. (2017), refieren que los estudiantes universitarios son especialmente vulnerables a una inadecuada nutrición, con implicancias en su estado nutricional y de salud.

Vargas, et al. (2010), sostienen que los estilos de vida se ven alterados por cambios de clase social, económico, cultural y mental a los que se deben afrontar durante su proceso de formación, ocasionando diversos problemas que se muestran en el estado de salud y que a su vez puede repercutir en su rendimiento académico.

Asimismo, la cuarentena posee algunos efectos a largo plazo sobre las enfermedades cardiovasculares, principalmente asociadas con el estilo de vida poco saludable y problemas de salud mental. Pues en varios países, las instalaciones deportivas y recreativas interiores y

exteriores, como gimnasios, piscinas públicas y parques infantiles, se hallan cerradas.

Por último, debido a que el enfrentamiento a la COVID-19 impone trascendentes retos para los estudiantes universitarios en lo referente a los estilos de vida y su calidad de vida, se decide realizar esta investigación con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú en tiempo de COVID-19.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Para este efecto, se trabajó con un tipo de investigación observacional, prospectiva y transversal, bajo un enfoque cuantitativo. El diseño de investigación fue correlacional.

Se incluyó el 100 % (163) de la población matriculados en primer y tercer semestre 2020-1 de las carreras profesionales de Administración de negocios, Ingeniería agroindustrial y Enfermería, de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, Perú.

Se utilizaron dos instrumentos con preguntas tipo escala de Likert. El primero fue la escala de estilos de vida con cuatro dimensiones: decisiones alimentarias, actividad física, manejo del estrés y autocuidado para frenar la COVID-19, en total estuvo formado por 30 ítems, cada pregunta tuvo cuatro opciones de respuesta, cada una equivalente a un puntaje: nunca = 1; a veces = 2; frecuentemente = 3 y siempre = 4. La sumatoria de los puntajes de todas las preguntas dio un valor entre 30 y 120. Se consiguió una confiabilidad del instrumento aceptable de 0,917 a través del alfa de Cronbach. Y, el segundo instrumento sobre la escala de calidad de vida percibida (Verdugo, et al., 2009), constó de 51 preguntas con escala de 1 a 4 divididas en seis sub escalas: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico y autodeterminación. Cada pregunta tuvo cuatro opciones de respuesta, cada una equivalente a un puntaje: nunca o casi nunca = 1; algunas veces = 2; frecuentemente = 3; siempre = 4. La sumatoria de los puntajes de todas las preguntas dio un valor entre 51 y 204. El instrumento arrojó un valor de confiabilidad de 0,919 mediante alfa de Cronbach.

La recolección de datos se realizó en forma electrónica a través del correo electrónico de los estudiantes universitarios entre los meses de junio y julio de 2020.

En el análisis descriptivo se utilizaron las medidas de resumen. En la comprobación de la hipótesis y se aplicó la

prueba de correlaciones de Rho de Spearman con un nivel de significancia de  $p \leq 0,05$ , y en la ejecución del análisis estadístico se utilizó el paquete estadístico IBM SPSS Statistics 22.0.

La participación de los universitarios fue autorizada a través un consentimiento informado vía online.

## RESULTADOS Y DISCUSION

En cuanto a las características generales, el mayor porcentaje fue para la edad de 18 a más, asimismo, predominaron los de sexo femenino, con solo estudios como situación laboral, de semestre III y de la carrera de Enfermería (tabla 1).

Tabla 1. Descripción de los estudiantes universitarios.

Características generales	Frecuencia (n=163)	%
<b>Edad en años</b>		
Menor o igual a 17	58	35,6
18 a más	105	64,4
<b>Género</b>		
Masculino	65	39,9
Femenino	98	60,1
<b>Situación laboral (último año)</b>		
Solamente estudia	118	72,4
Estudia y trabaja	45	27,6
<b>Semestre</b>		
I	79	48,5
III	84	51,5
<b>Carrera profesional</b>		
Administración de negocios	56	34,4
Ingeniería agroindustrial	50	30,7
Enfermería	57	35,0

Respecto al estilo de vida, las puntuaciones obtenidas indican que los estudiantes universitarios llevan a cabo prácticas saludables en la totalidad de las dimensiones de los estilos de vida, evidenciando mayor logro en las dimensiones autocuidado para frenar COVID-19 y las decisiones alimentarias, ya que el promedio de la calificación fue diferente del punto medio de cada dimensión. En general, se obtuvo un valor promedio de estilos de vida de 81,5 (punto medio=45,5) (tabla 2).

Tabla 2. Dimensiones de los estilos de vida de estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú 2020.

Dimensiones	Media	Desviación estándar	Mediana	Punto medio	Puntuación	
					Mínima	Máxima
Decisiones alimentarias	31,5	3,9	32	18,5	23	40
Actividad física	11,5	2,8	11	8	7	19
Manejo del estrés	11,9	2,3	12	8	8	17
Autocuidado para frenar COVID-19	26,6	3,6	26	12,5	18	32
<b>Estilos de vida</b>	<b>81,5</b>	<b>9,4</b>	<b>81</b>	<b>45,5</b>	<b>65</b>	<b>104</b>

Así mismo, en cuanto a la calidad de vida, las puntuaciones promedias fueron mayores al punto medio de cada una de las dimensiones, obteniendo mayor diferencia en las dimensiones autodeterminación y desarrollo personal. Por otra parte, por sexo, se evidenció mayor valor promedio en el sexo femenino, excepto para la dimensión autodeterminación. Y, en general, la calidad de vida percibida alcanzó un promedio de 152,5 (punto medio=77) (tabla 3).

Tabla 3. Dimensiones de la calidad de vida por sexo de estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú 2020.

Dimensiones	Total		Masculino		Femenino	
	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
Bienestar emocional	24,0	3,6	24,0	4,3	24,1	3,2
Relaciones interpersonales	27,3	3,5	26,7	4,1	27,7	3,0

Bienestar material	24,5	3,3	23,9	3,3	24,9	3,2
Desarrollo personal	24,6	2,9	24,1	2,7	24,9	2,9
Bienestar físico	23,0	3,4	22,7	3,4	23,2	3,4
Autodeterminación	29,0	3,8	29,4	3,7	28,8	3,8
<b>Calidad de vida</b>	<b>152,5</b>	<b>15,9</b>	<b>150,9</b>	<b>16,2</b>	<b>153,5</b>	<b>15,7</b>

Y, referente a la relación entre el estilo de vida y la calidad de vida, se encontró un coeficiente rho de Spearman de 0,67 y una  $p \leq 0,000$ , siendo significativa estadísticamente. Asimismo, hubo relación significativa entre la calidad de vida y las dimensiones de estilo de vida: decisiones alimentarias ( $p \leq 0,000$ ), actividad física ( $p \leq 0,000$ ), manejo del estrés ( $p \leq 0,000$ ) y autocuidado para frenar COVID-19 ( $p \leq 0,000$ ) (tabla 4). Asimismo, nuestros hallazgos muestran que los puntos tuvieron una correlación positiva, donde podemos asumir que a mayor estilo de vida, mayor calidad de vida (figura 1).

Tabla 4. Relación entre las dimensiones de estilo de vida y la calidad de vida en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú 2020.

Variable/dimensiones	Calidad de vida	
	Rho de Spearman	Significancia
Estilos de vida	0,67	0,000
Decisiones alimentarias	0,46	0,000
Actividad física	0,41	0,000
Manejo del estrés	0,48	0,000
Autocuidado para frenar COVID-19	0,58	0,000

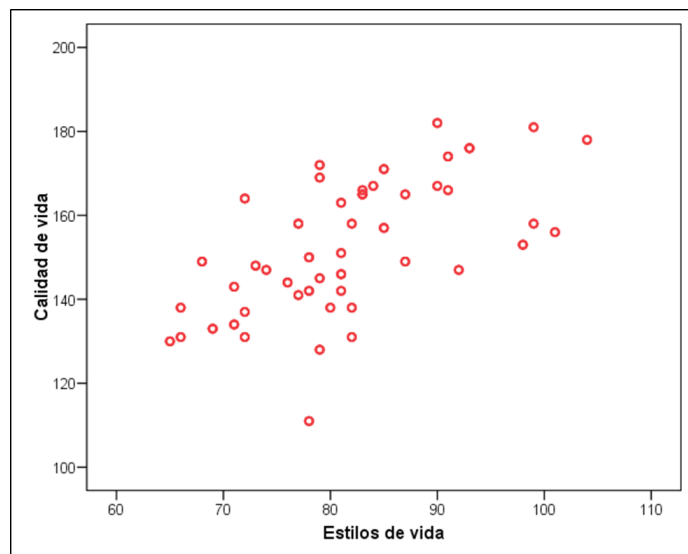


Figura 1. Dispersión de puntos entre el estilo de vida y la calidad de vida en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú 2020.

En relación a los hallazgos referentes, Morales & Ortiz (2020), concluyen que existe una estrecha asociación entre los patrones alimentarios y los problemas gastrointestinales de los estudiantes universitarios, indican que al poseer hábitos alimentarios saludables habrá ausencia de enfermedad y, luego, se verá reflejado en el estado nutricional.

Álvarez, et al. (2020), son del criterio que la combinación de malos patrones alimentarios de la población costarricense y la inexistencia de actividad física están influyendo en su estado nutricional y en su calidad de vida.

En otro estudio realizado por Wanden, et al. (2015), encontraron una relación negativa entre el tiempo invertido en las prácticas sedentarias y la calidad de vida en universitarios españoles de Ciencias de la Salud.

Huamán & Bolaños (2020), afirman que existe una población elevada de estudiantes de enfermería con sobrepeso y obesidad; así mismo hallaron una correlación inversa entre el índice de masa corporal y la actividad física.

Otra investigación realizada por Córdoba, et al. (2013), encontraron que existe una asociación entre el estilo de vida y el estado de nutrición en estudiantes universitarios. Por otro lado se identificaron comportamientos de riesgo en los componentes de nutrición, tabaco, sueño y estrés.

Por otra parte, Chacón & Rodríguez (2020), concluyen que no se encontró relación estadísticamente significativo entre el índice de masa corporal y circunferencia de la cintura con la glucosa, colesterol y triglicéridos en estudiantes universitarios.

También, González, et al. (2017), informan que no se evidenciaron relaciones del exceso de peso con las variables sociodemográficas y estilos de vida en estudiantes universitarios. Como síntesis de los referentes anteriores, varios modelos psicológicos tales como el de creencias en salud, transteórico, locus de control, autoeficacia, acción razonada, entre otros, pretenden explicar cómo adquirimos y mantenemos los comportamientos en salud. La evidencia expone que los mecanismos por los cuales alcanzamos, mantenemos y eliminamos nuestras conductas son principalmente a través del aprendizaje, por ende, los comportamientos implicados en los procesos de salud y enfermedad responden a los mismos mecanismos. De esta manera, el pasar de una situación de ausencia de enfermedad a estar enfermo e incluso el éxito o no de la terapéutica estará determinado por nuestras creencias (cogniciones), emociones (como predisposiciones a la acción) y finalmente nuestra conducta pro o riesgosa para la salud (Urzúa, et al., 2020).

## CONCLUSIONES

Los factores evaluados son factibles de intervenir. Se requiere la implementación de programas enfocados al fomento de la actividad física y educación nutricional, como parte de un estilo de vida saludable que contribuya a mejorar la calidad de vida de nuestros estudiantes en el ámbito universitario.

Se encontró relación positiva y significativa entre el estilo de vida y la calidad de vida en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Castro, I., Mora-Mora, S., & Castro-Méndez, M. (2020). Estado nutricional y estilos de vida de los participantes de la feria de salud del Instituto Nacional de Aprendizaje de Costa Rica, 2019. *Rev Hisp Cienc Salud*, 6(1), 4-13.
- Cervera, F., Serrano, R., Vico García, C., Milla, M., & García, M. J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 438-446.
- Chacón, C. A., & Rodríguez, M. A. (2020). Relación del Índice de Masa Corporal (IMC) y Circunferencia de Cintura (CC) con Glucosa, Colesterol y Triglicéridos en Estudiantes de Medicina. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 9(23), 69-83.



- Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Sistema de monitoreo, seguimiento y evaluación de la Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/sistema-monitoreo-seguimiento-notransmisible.pdf>
- Córdoba, D., Carmona, M., Terán, O. E., & Márquez, O. (2013). Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. *Medwave*, 13(11).
- Dueñas, O. (2005). ¿Qué es la calidad de vida para los estudiantes? *Rev de Neuro-Psiquiat*, 68, 3-4.
- González-Zapata, L. C., Carreño-Aguirre, A. E., Monsalve-Alvarez, J. & Stella, L. (2017). Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. *Rev Chil Nutr*, 44(3), 251-261.
- Huamán-Carhuas, L., & Bolaños-Sotomayor, N. (2020). Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Enferm Nefrol*, 23(2), 184-190.
- Morales-Fernández, A. y Ortiz, P. (2020). Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18- 30 años de guápiles, Pococí, Costa Rica. *Rev Hisp Cienc Salud*, 6(1), 14-21.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). Sobrepeso y obesidad. OMS. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Pacheco, M. D., Michelena, M. Á., Mora, R. S., & Miranda, O. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 43(2), 157-168.
- Pérez, M. R., Gómez, J. J., Tamayo, O., Iparraguirre, A. E., & Besteiro, E. D. (2020). Alteraciones psicológicas en estudiantes de medicina durante la pesquisa activa de la COVID-19. *MEDISAN*, 24(4), 537-548.
- Urzúa, A., Vera-Villarroel, P., Caqueo-Úrizar, A., & Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia psicológica*, 38(1), 103-118.
- Vargas-Zárate, M., Becerra-Bulla, F. y Prieto-Suárez, E. (2010). Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev. salud pública*, 12(1), 116-125.
- Verdugo, M. A., Arias, B., Gómez, L. E., & Schalock, R. L. (2009). Escala GENCAT: Manual de aplicación de la Escala GENCAT de Calidad de vida. Institut Català d'Assistència i Serveis Socials.
- Wanden-Berghe, C., Martín-Rodero, H., Rodríguez-Martín, A., Novalbos-Ruiz, J., Martínez, E., Sanz-Valero, J., García, A., Vila, A., Alonso, M. V., Tur, J. A., Marquez, S., García, P. P., & Irlés, J. A. (2015). Calidad de vida y sus factores determinantes en universitarios españoles de Ciencias de la Salud. *Nutr Hosp.*, 31(2), 952-958.