



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-62

TESIS PROFESIONAL

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESENTA:

SOLAYDA ORTIGOZA RAMIREZ

ASESOR:

M.E. ALICIA SANCHEZ ORTÍZ

ORIZABA, VER.

2021



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Gracias adiós por permitirme tener una hermosa familia por apoyarme en cada decisión y proyecto, y en especial la vida que en cada día me demuestra lo hermosa que es y complicada que puede llegar hacer, no ha sido sencillo el camino por las dificultades que eh pasado, pero gracias a sus aportes, a su amor, su inmensa bondad y apoyo familiar, y que lo complicado de llegar a esta meta sea notado menos, gracias a mi hermosa familia, a mis maestros de la facultad por sus aportaciones, su paciencia, sus conocimientos, también por mencionar a mi asesor de tesis el cual le agradezco mucho por sus atenciones y su conocimiento, para llevar a cabo esta tesis que sin ella no lo hubiera logrado, gracias a cada uno de ellos que son muy importantes hacia mi carrera profesional.

ÍNDICE

Resumen.....	5
Introducción.....	6
Justificación.....	8
Capítulo I. Esquema de la investigación	
1.1 Planteamiento del problema.....	10
1.2 Preguntas de investigación.....	12
1.3 Objetivos de la investigación	12
1.4 Revisión de la literatura	13
Capítulo II. Estilos de vida universitaria	
2.1 Estudiantes universitarios	15
2.2 Estilo de vida universitaria... ..	17
2.3 Estilos de vida saludables.....	27
Capítulo III. La alimentación y ejercicio	
3.1 La alimentación	29
3.2 El deporte o ejercicio	31
3.3 Educación y salud.....	33
Capítulo IV. Metodología	
4.1 Tipo de estudio y diseño.....	36
4.2 Universo y muestra.....	37
4.3 Criterios de selección y muestra.....	38
4.4 Hipótesis.....	39
4.5 Variables.....	39
4.6 Recolección de la información.....	40

Capítulo V. Resultados

5.1 Resultados descriptivos.....	43
5.2 Resultados inferenciales.....	46
Discusión.....	51
Conclusiones.....	53
Sugerencias e impacto del estudio, limitaciones.....	57
Referencias bibliográficas.....	58
Anexos.....	66

RESUMEN

Este trabajo tiene como finalidad el mostrar los conocimientos de la calidad de vida de los universitarios de la carrera de enfermería. Los malos hábitos generados en los estilos de vida de los estudiantes, como lo es mala alimentación, ingerir alcohol, falta de actividades físicas entre otras, ha generado la creación de programas de promoción de calidad de salud. El trabajo en cuestión tiene como objetivo identificar y establecer una metodología que permita a los estudiantes universitarios, al lector en general integrarse al sistema de mejora en sus estilo y calidad de vida sana mediante la implementación de hábitos saludables por medio de las actividades físicas y de ingesta sana como mejora en su salud. Considerando que las razones que me llevan a desarrollar un protocolo de tesis, es exponer el estilo de calidad de vida que en los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería lleva acabo de forma diaria, mostrar sus deficiencias, en si tienen un déficit de cuidado propio, para en dado caso corregirlas.

Con respecto al objetivo es determinar el nivel de conocimiento de los estudiantes de enfermería sobre los estilos de vida saludables en la escuela privada del municipio de Orizaba, Veracruz. En base a la metodología su estudio se desarrolla en mixta de alcance descriptivo, diseño de corte transversal no experimental, en donde el universo es de 90 alumnos de la carrera de enfermería, muestra no probabilístico, muestreo de cuotas, que se utilizó el instrumentó de estilos de vida Salazar, I., Arrivillaga, M., Gómez, I. De acuerdo a los resultados obtenidos en general del cual un 17 siempre pretende llevar un cuidado favorable hacia su persona, y tan solo un 46 algunas veces se inquietan de poder tener una dieta balanceada de ejercicio o actividades rutinarias, disminuir el insumo de adicciones, por otro lado, el 27 en frecuentemente desatienden su ingesta y el tipo de pasatiempo en sus ratos libres. De donde resulta que la conclusión se reconoce que ciertamente a finales del estudio se concluyó que la hipótesis puesto que los alumnos de enfermería no tienen un conocimiento adecuado, que no se comprometen con su salud llevando un estilo de vida saludable no favorable.

INTRODUCCIÓN

Con respecto al estilo de vida saludable de los estudiantes universitarios es mucho más importante de lo que parece, las prácticas diarias de los mismos como son el sedentarismo, el alcohol, ingesta de grasas y carbohidratos está perjudicando la salud de los estudiantes y por ende su rendimiento escolar. Además, el sobrepeso y la obesidad son otros factores de los estudiantes que les está generando graves problemas de salud, la diabetes tipo II, alto colesterol y triglicéridos altos son por mencionar algunos. También la diabetes se está propagando a un ritmo muy acelerado por la ingesta excesiva de carbohidratos como son las bebidas azucaradas y refrescos, comida chatarra.

En vista de que el sedentarismo o la falta de actividades al aire libre, se encuentran también como factores de un mal estilo de vida de los estudiantes. Es decir que los celulares, la televisión, y juegos electrónicos son en parte causa de estos resultados. Esto lleva a un aumento de peso y enfermedades. Ya que todos los factores antes mencionados, causan un estilo de vida no adecuado en los estudiantes, por lo que se les debe de informar lo incorrecto que es, mediante una serie de folletos, mensajes de radio, televisión, campañas del gobierno se ha informado a la población en general de las consecuencias de no cuidarse de forma adecuada, sin embargo, las cifras de la adquisición de la diabetes tipo II va en incremento, así como enfermedades cardiovasculares.

Es por eso, que se debe de evitar este tipo de enfermedades por un mal estilo de vida, algunas de estas son por la falta de conocimiento en la ingesta de los alimentos, por sociología, economía, estrés, etc., Los estilos de vida son elección del estudiante, estas decisiones pueden llevarle a una enfermedad o incluso la muerte. A pesar de que el estilo de vida se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianas de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes

y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza (Sánchez et al, 2015, p.10)

Aunque lógicamente sería difícil encontrar conductas humanas que no tuvieran algún tipo de influencia sobre la salud y el bienestar, existe una serie de repertorios de conducta que se encuentra entre los factores de riesgo más importantes de los principales problemas de salud en la actualidad tales como el consumo de alcohol y de tabaco, el desequilibrio dietético en la alimentación, no practicar ejercicio físico, no participar en programas de promoción de la salud, incumplir las instrucciones médicas y utilizar de forma inadecuada de los servicios de salud, entre otros.

Por el contrario, los hábitos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto. Aunque practicar hábitos de vida saludable no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar la calidad de vida de una persona (Sánchez et al, 2015, p.10).

El artículo anterior nos muestra que el individuo como tal, es el responsable de su calidad de vida, mediante la ingesta de alimentos de calidad, alcohol, las actividades físicas, en él se encuentra la capacidad para poder evitar estas enfermedades. Cabe mencionar, que aparte de estos factores antes mencionados, se encuentran el sueño, el tabaco, las drogas como calidad de vida. Los primeros factores generan enfermedades graves a periodos de mediano y largo plazo, sin embargo, las segundas acortan el periodo de vida de los individuos a corto plazo como son las drogas debido a los activos que contienen, atacando a los órganos vitales, como es el corazón, pulmones e hígado.

JUSTIFICACIÓN

El siguiente trabajo de investigación hace referencia a cuestiones importantes acerca de estilos de vida en estudiantes de enfermería puesto que actualmente se han observado un cambio drásticamente en comparación con las generaciones anteriores, debido a factores tales como: el sedentarismo debido a; la tecnología, medios de comunicación, por otro lado, hábitos alimenticios, entre otros. Con respecto al conocimiento acerca de la calidad de vida por parte de los universitarios no es correcto, se ha reflejado un alto nivel de obesidad por la ingesta de altos niveles de carbohidratos, generando patologías como diabetes tipo II, presión arterial alta, colesterol en altos niveles.

Así mismo este problema de salud está generando cortos períodos de vida entre los jóvenes, aproximadamente cinco años de vida. Cabe recalcar que existen campañas de orientación en relación con adicciones, alimentación, con el fin de hacer modificaciones en ellos y aumentar los períodos de vida. Por otra parte, el ritmo de vida de la carrera de enfermería en ocasiones puede resultar estresante, en algunos casos, para ilustrar mejor tenemos, por ejemplo: la ingesta de comida que no es de calidad, bastante como muestra los carbohidratos, grasas se encuentran principalmente en su dieta por muchos factores como la economía. Asimismo, algunas adicciones pueden generarse por la carga de trabajo y otros motivos emocionales.

Un aspecto perjudicial es la moda de ciertos objetos como el cigarro electrónico, está generando que los vapores de este, provoca complicaciones respiratorias, aún no se ha comprobado que estos vapores provoquen cáncer, sin embargo, si ha empezado por las sustancias que son generadas al transformarse en vapor, son muy dañinas a los pulmones y demás órganos.

Se debe mencionar también que la frecuencia de la malnutrición y sus efectos a nivel individual y poblacional, la OMS ha identificado medidas eficaces en relación con la nutrición para mejorar la salud, entre las que es importante señalar, en relación con los artículos comentados, la necesidad de que los profesionales de la salud proporcionen asesoramiento veraz y oportuno sobre los estilos de vida saludables (disminución del consumo de refrescos, aumento de la ingesta de frutas y verduras, así como la realización regular de ejercicio y la disminución del sedentarismo (Velasco & Lavín, 2016, p.2) .

Conforme a tal investigación, se elaboró con el fin de sensibilizar a adolescentes en la importancia que tiene el bienestar y homeostasis del cuerpo, e identificar los beneficios, las ventajas y desventajas, en descubrir las razones por la que incumplen con cuidados de su salud, en las cuales perjudican hacia su sedentarismo.

Lo expuesto precedentemente supone que este trabajo es idóneo para exponer los estilos de vida que actualmente llevan a cabo los futuros enfermeros y las consecuencias que acarrearán, para que igual manera, se hagan manifiesto de las alternativas que pueden hacer una corrección de dichos hábitos.

En contraste con lo anterior cabe señalar esta situación es acorde a lo que el departamento de nutrición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó: en la actualidad, la doble carga de malnutrición, que incluye la desnutrición y la alimentación excesiva en la cual afecta a los estudiantes en enfermería en no llevar a una vida integral (Velasco & Lavín, 2016, p.2).

CAPÍTULO I

ESQUEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema.

Respecto a estimaciones de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) se menciona que en México habitan un aproximado de 122, 433,211 personas al tercer trimestre de 2016, por lo que cada mexicano paga alrededor de mil pesos con 80 centavos al año por los gastos generados por estas enfermedades (Vela, 2016, p.1).

Es por ello que existen pequeños hábitos diarios como el consumo elevado de calorías, la falta de conocimiento de nutrición o saltarse una comida del día los que elevan el riesgo de desarrollar una de estas enfermedades sin que nos demos cuenta (Vela, 2016, p.1). Por tal motivo el gobierno de México está preocupado por la situación en la que se está incrementando la obesidad. En efecto cada año se registran más casos de gente con diabetes tipo II, obesidad y sobrepeso por la ingesta de grasas, carbohidratos sin control, bebidas azucaradas entre otros malos hábitos.

A su vez, uno de los grandes inconvenientes en México es el poder mantenerse en el peso, esto debido a la mala alimentación, está siendo inculcada en el núcleo familiar, es decir, los mexicanos están acostumbrados a ingerir más carbohidratos que los que necesita, tomando bebidas azucaradas en grandes cantidades adjunto de la falta de actividades físicas. Por tanto, el IMSS realiza campaña de buenos hábitos alimenticios, las actividades al aire libre por medio de varias campañas para combatir dichos males (IMSS, 2013, pp.1-2).

Se debe agregar que en el análisis los jóvenes que cursan la licenciatura al ingresar a este sistema cambian de forma muy drástica por la elección de cómo alimentarse, aumentando las grasas y carbohidratos, denominada como la comida chatarra.

En cuanto al mal hábito alimenticio muy común es el ayuno y omisión de alimentos, que contrae problemas graves de salud como es la descalcificación desencadenando la osteoporosis, la alta ingesta de grasas contrae problemas cardiovasculares. En cierta forma, esto se debe a el tipo de carga académica, actividades escolares, horarios, tareas, esto va generando poco a poco alteraciones y enfermedades crónicas como problemas cardiovasculares, diabetes tipo II, estrés, HTA (Benítez, 2017, p.75).

De igual manera, el Instituto de Salud del Estado de México tiene considerada la implementación de programas específicos en los espacios educativos, desde nivel básico hasta nivel universitario, que sugiere la aplicación del programa “5 pasos por tu salud, para vivir mejor”. El programa se introduce en los planteles educativos tomando las particularidades necesarias para su ejecución.

A manera de ejemplo, al haberse implementado en los planteles de la Universidad Autónoma del Estado de México distribuidos en el territorio mexiquense. En cambio, llama la atención que, incluso habiendo tenido una estancia previa de al menos 12 años en aulas, el contenido temático de las diferentes materias que cursaron en esos años y la utilización de las nuevas tecnologías como la Internet, se presente este problema de salud en estudiantes de nivel superior como en la Unidad Académica Profesional Netzahualcóyotl (Contreras et al, 2013, p.1)

1.2 Pregunta de investigación:

¿La alimentación y el ejercicio mejorarán los estilos de vida saludables de los estudiantes de enfermería?

1.3 Objetivos de la investigación.

Objetivo General.

Determinar el nivel de conocimiento de los estudiantes de enfermería sobre los estilos de vida saludables en la escuela privada del municipio de Orizaba, Veracruz.

Objetivos Específicos.

- Identificar factores de riesgo en cuestión a sustancias nocivas que afecta la salud.
- Valorar el nivel de conocimiento en los estudiantes de la facultad de enfermería acerca de los estilos de vida saludables.
- Conocer hábitos alimenticios de los jóvenes globalizando todos los semestres.
- Evaluar el índice de masa corporal, con relación a la incidencia de obesidad, sobrepeso y desnutrición.
- Comparar los resultados mediante el cruce de datos de peso, talla y edad.

1.4 Revisión De La Literatura

Con respecto a los estilos de vida se ha utilizado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende de “estar en el mundo”, de acuerdo con los ámbitos del comportamiento, las costumbres, la conexión con el ambiente y la comunicación interpersonales (Guerrero & León, 2010, p.14).

Conforme a la Organización Mundial de la Salud (OMS) se analiza que la obesidad es una epidemia de una patología crónica no transmisible que inicia en diferentes edades tempranas con principios de multicausal. Así mismo en otras regiones de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad es más alta (62% para el sobrepeso en ambos sexos y 26% para obesidad en población adulta de más de 20 años) (Duarte, 2015, p.5).

Bastante como muestra del estudio de CONCORDTV referente a lo anterior que al día se difunde 335 spots de alimentos no saludables y el 66% de ellos se emite un horario de planificación infantil. Por otra parte, los 22,7 millones de dólares al mes en spots, ya que la FAO de las Américas el 58% de la población, mencionando que OMS del total mundial de incidencias de diabetes mellitus de 8% a 42 % de cánceres son atribuibles a un IMC elevado (Malo et al, 2017, p.174).

Conviene recalcar que la secretaria de salud realizó una investigación en México en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, en donde se pronuncian las diferentes edades se establecieron altas superioridades en actividad física de 15 años y más con los datos de 16.7% de los hombres y 18.1% de las mujeres. También el sedentarismo obtuvo que la población que pasaban 28 horas a la semana frente a la pantalla en hombres de un 22.3% que entre las mujeres de 18.1%, igual que el sobrepeso y obesidad en adultos aumento de 63.8% en el 2000 a 71.3% en 2012 (SSA, 2015, p.46).

Se debe de agregar con respecto al consumo de alcohol de 4.6% a 13.0% en las mujeres y de 17.9% a 29.4% en los hombres, de igual manera que el consumo de tabaco se redujo a 35.8% en el 2000 y 31.0% en el 2012, el consumo de drogas a nivel nacional es de 2.4% de las mujeres de entre 12% y 65 años reportaron haber usado drogas ilícitas, ya que en hombre el porcentaje ascendió a 12.6% (SSA, 2015, p.56).

Precisamente se realizó un contraste en la encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino, es decir la prevalencia nacional del 2012 y 2016 para los diferentes géneros de habitantes, niñas de preescolares actualmente de 5.8% menos a la observada en el 2012 obtuvo un 9.7% y de 6.5% para niños, para los escolares, la prevalencia es de 32.8% para niñas y de 33.7% para niños en 2016, en las mujeres adolescentes de 35.8% en el 2012 a 39.2% en 2016 y para los hombres adolescentes redujo del 34.1% a 33.5% de 2012 a 2016 (Shamah et al, 2018, p.246).

Cabe recalcar en lo anterior del año 2012 fue de 9.7% en menores de 5 e incrementa a 35, por otro lado, el 20% de los adolescentes padecerá alguna patología como, abuso de sustancias y trastornos alimentarios, en México las personas aumentaron en la segunda mitad del siglo xx pasando de 5 a 21 millones 22%. De acuerdo con el Consejo Nacional de Población, la tasa aumento por encima de 4%, en la segunda mitad del siglo xx pasando de 5 a 21 millones quiere decir que un 22% de la población (SSA, 2018, p.72).

En otro punto de la investigación de estilos de vida saludables en estudiantes de enfermería, de los que colaboraron fue el 83.6% en mujeres, un 16.4% en hombres. También en la edad promedio fue de 20.62% y 20.93%, así mismo de los antecedentes familiares es el 30.9% tienen diabetes, 24.5% sobrepeso, el 83% de los participantes de sexo femenino, de un 16.4% de sexo masculino (Morales et al, 2018, pp.14-24).

El siguiente punto trata de acuerdo a lo anterior en los estudiantes de los diferentes semestres que fue en mujeres con un porcentaje de 73.3 y en hombre con un 26.7%, así mismo el rango de edad es de 18 a 36 años con una media de 20.43%, en la población fue un 46.7% en prácticas saludables, ya que el 40% realizan ejercicio con regularidad, el 57.7% manifestó en tener a veces conductas responsables en su salud (Tzintzun et al, 2018, p.9).

CAPÍTULO II

ESTILOS DE VIDA UNIVERSITARIA

2.1 Estudiantes universitarios.

En relación con los estudios que buscan describir que los estudiantes universitarios, son abundantes incluso en Colombia, pero se han enfocado principalmente en evaluar comportamientos no saludables de manera aislada, si bien la evidencia señala cada vez con mayor fuerza que los hábitos de salud coexisten y se agrupan entre sí.

De acuerdo con esto, son pocos los intentos por identificar tipologías o “clúster” de esta población, lo que resultaría muy útil para establecer patrones y grupos con mayor riesgo, y, por tanto, focalizar las intervenciones y ajustarlas a grupos con características específicas en las instituciones educativas (Varela et al, 2016, p. 256).

Se considera ahora que los estudiantes durante su vida universitaria experimentan ciertos hábitos que los ponen en riesgo tales como el alcohol, tabaquismo, sustancias prohibidas, mala alimentación, sedentarismo, por mencionar algunas, éstas se presentan cuando tienen ciertas presiones escolares. Algunas de éstas, se presentan por falta de aceptación ante la sociedad, inseguridades.

En efecto, los jóvenes presentan estos hábitos, por lo general tienden a mantener un estilo de vida escolar muy bajo del promedio, bajas notas escolares, no presentan con regularidad a clases, son faltistas, no entregan las tareas asignadas; estas conductas por lo general son fáciles de detectar entre los catedráticos de las escuelas, ellos deben de orientar a los estudiantes y alejarlos de los malos hábitos para encaminarlos a un estado saludable.

2.2 Estilo de vida universitaria.

Con respecto a los estilos en cuestión a la vida universitaria, se hace énfasis que esto se encuentra muy alterada y rápida, lo que conlleva a tener ciertos estilos de vida. Los estudiantes pueden llegar a tener hábitos alimenticios y de salud de acuerdo con su posición económica y social, como el tabaquismo, el consumo de alcohol, drogas, así como actividades al aire libre, actividades que determinan su estado de salud (Jiménez & Ojeda, 2017, p.17).

Esto da referencia que en general se encuentran con un mayor número de jóvenes libre de adicción de drogas, alcoholismo y de tabaquismo. Sin embargo, el problema denota en la obesidad, el sobrepeso o sus actividades cotidianas que lleva a generar las anteriores. De igual forma, las condiciones sociales generan un impacto por, los amigos, fiestas, actividades al aire libre, relaciones personales; la aceptación en ciertos grupos sociales genera la adicción como el alcohol y el tabaquismo. Igualmente, estas rutinas tienen un cambio fundamental en el desarrollo del ser humano, puesto que significa tomar la decisión sobre su formación profesional que podrá determinar a futuro sus condiciones socioeconómicas (Jiménez & Ojeda,2017, p.17).

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede influir ocasionando problemas que pudieran reflejarse en su estado de salud y, a su vez, repercutir en su rendimiento académico; por lo anterior, se considera a este grupo poblacional en vulnerabilidad debido a factores relacionados con largas jornadas de clases, escasez de tiempo y dinero, las tradiciones, creencias y los valores, los medios de comunicación y publicidad, el ideal de delgadez, los alimentos disponibles, estados de ánimo y estrés, entre otros.

a) Malos hábitos.

Acerca de los elementos los cuales se consideran las conductas y preferencias relacionadas con el tipo de horario y ración de alimentos, y cantidad de actividad física; el tiempo de sueño, actividades del cuidado de la salud, uso de artefactos de protección (cinturón de seguridad, uso de casco al montar bicicleta, y/o motocicleta o patinar); el tiempo y la intensidad de la jornada laboral, de las actividades recreativas, las relaciones interpersonales. Así bien, cabe recalcar que, en México en la actualidad, han conllevado al desarrollo de hábitos no saludables que incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas tales como la diabetes, enfermedades cardíacas, respiratorias y cáncer entre otras.

Dicho lo anterior como resultado de un cambio pasando de una dieta rica en frutas, verduras, cereales y leguminosas a una dieta rica en grasas y azúcares refinados; además de la falta de actividades con lo cual se tiene un individuo sedentario, tiene también otros hábitos perjudiciales para la salud como lo son el consumo regular de tabaco y alcohol, alteraciones de las horas de sueño e incremento en el estrés. Todo ello da como resultado sobrepeso y obesidad (Jiménez & Ojeda,2017, p.17).

Es necesario mencionar que estos pueden ser pasajeros, y al mismo tiempo ser relacionados con el tabaquismo, alcoholismo, tiempo de sueño, tan sólo los que creemos o pensamos, se encuentran más tipos de hábitos entre los estudiantes. De donde resultan patologías que aparecen cada día y son más visibles, las que pueden generarse por medio de los alimentos, tales como la diabetes, problemas cardíacos, cardiovasculares, colesterol, triglicéridos altos, son causados por la alta ingesta de carbohidratos, bebidas azucaradas, altas grasas.

Con respecto al tabaquismo y el alcoholismo que son dos malas costumbre que generan grandes problemas a la salud, son hábitos provocados por cómo se ha dicho anteriormente, motivos sociales, sentirse inseguro, falta de adaptación social, entre otros factores más. Sería conveniente dejar en claro que los malos hábitos pueden ser corregidos a tiempo, con la ayuda de la familia, ayuda profesional o por ellos mismos, tienen solución y pueden pasar de ser un mal estilo a uno saludable.

b) Actividades al aire libre.

Pasando a otro punto, existe gran variedad de actividades recreativas, las cuales las personas pueden seleccionar según sus gustos y prioridades. Específicamente, las actividades recreativas que se desarrollan al aire libre incluyen correr, esquiar, escalar, pescar, andar en bicicleta y actividades relacionadas con la naturaleza como identificación de plantas o animales, estudios de preservación, caminatas, campamentos y picnics.

Por tanto, la recreación tiene un objetivo en promover el desarrollo integral de las personas, por medio de los beneficios tanto a nivel personal como social. Ya que los beneficios personales que se perciben de las actividades recreativas son a nivel físico, socio psicológico, cognitivo y espiritual, mientras que, en la sociedad los beneficios se obtienen para la familia, los diversos grupos sociales, económicos y ambientales (Jiménez et al, 2016, p.16).

Tal como lo menciona el párrafo anterior, las actividades físicas al aire durante la etapa son muy importantes, pues pueden bloquear los malos hábitos de esta forma se puede obtener los mejores rendimientos de ellos, por medio de deporte, actividades. De tal modo estas pueden en ciertos casos, mantener alejados de carencias o también llamados vicios, por medio de torneos de basquetbol, partidos de futbol por mencionar

algunos, crean que los estudiantes se puedan integrar a grupos sociales, donde no se sientan rechazados, o se sientan cómodos de pertenecer en estos grupos.

c) La obesidad.

Por lo que se refiere a la obesidad, se ha vuelto un problema grave para todos los países universales debido a la mala alimentación de la gente, en exceso de consumo de alimentos con grasas, que recurren a comida rápida teniendo alta ingesta de carbohidratos, generando obesidad.

Por tal motivo los excesos de peso, obesidad, la inactividad física por parte de la gente está generando graves enfermedades, estas pueden ser cardiovasculares, de presión, diabetes. Este tipo de cuestiones está siendo padecido por los universitarios, debido a los tipos de cosas que llevan a cabo en sus actividades cotidianas.

De manera similar se ha encontrado que, en países como Alemania, estudiantes de enfermería, el 28.5% realiza ejercicio menos de una vez por semana. En relación al ámbito latinoamericano, algunos estudios han reportado prevalencias de sedentarismo en jóvenes universitarios del 85% al 90%. De igual modo, un estudio realizado en universitarios colombianos encontró que el 77% de éstos realizaba poco o ningún tipo de ejercicio físico durante al menos 30 minutos de tres veces por semana (Rangel et al, 2015, p.8).

Teniendo en cuenta la importancia que representa el ejercicio físico para la salud y la relevancia de implementar estrategias de promoción de estilos de vida saludables, el objetivo de este estudio fue determinar la asociación entre el exceso de peso y la actividad física en estudiantes universitarios de pregrado (Rangel et al, 2015, p.8).

En efecto, al realizar o practicar estos hábitos durante este ciclo escolar, generara consecuencias posteriores, como las enfermedades antes mencionadas, por la alta ingesta de las bebidas azucaradas, refrescos y alimentos altos en carbohidratos. Por lo que se debe de tener una buena alimentación llena de frutas, verduras, agua para evitar este tipo de enfermedades crónicas degenerativas.

d) Sedentarismo.

Con respecto a dicho constructo el cual, es debido a la tecnología que se encuentra al alcance de ellos, tal como es la televisión, celulares, videojuegos; este comportamiento está llevando también a una serie de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, enfermedades cardiacas.

Simultáneamente es también el causante de otros padecimientos tales como el sobrepeso, debido a la ingesta excesiva de carbohidratos y la inexistencia de las actividades físicas de la persona. Por lo que se necesita una serie de actividades o ejercicios diarios para ejercitar el cuerpo y evitar así este padecimiento.

De donde resulta se recomienda complementar lo anterior con ejercicio de fuerza muscular y abarcar la mayor cantidad posible de masas musculares con 8-10 ejercicios que involucren 10-12 repeticiones cada uno (Moreno, 2018, p.14).

Con el propósito de mantener los rangos de movilidad de las articulaciones, se recomienda hacer ejercicios de flexibilidad y estiramiento, al menos 2-3 días semanales. Precisamente exceptuando la medición de las concentraciones de la enzima paraoxonasa (PON), que no existe forma de determinar el grado de sedentarismo de una persona mediante marcadores séricos, por lo tanto, se utilizan métodos indirectos para

cuantificar la actividad física como los podómetros, acelerómetros, observaciones directas, monitores de frecuencia cardíaca y otros, pero estos resultan muy costosos para hacer mediciones a gran escala (Moreno, 2018, p.14).

e) Sobrepeso.

Por otra parte, la mala alimentación lleva a generar el sobrepeso, las mismas actividades antes mencionadas llevan a la ingesta de alimentos no nutritivos, carentes de proteínas, calcio, vitaminas, ácido fólico por mencionar algunos importantes. De tal modo que la mayoría de las enfermedades metabólicas tienen un componente hereditario determinante y que la detección oportuna de factores de riesgo puede disminuir su aparición.

Es decir, en distintos estudios plantean que los factores genéticos están implicados en la regulación del peso corporal y además determinan en buena medida las respuestas individuales a los factores ambientales, tales como la alimentación y el ejercicio (Gómez et al, 2018, p. 6).

Se debe de agregar que hay una preocupación por la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad; para ilustrar mejor se ha encontrado una mayor presencia entre estudiantes de medicina, ya que se ha identificado una influencia importante de la historia familiar de obesidad.

Así también ha llamado el interés la influencia de la historia parental de la HAS como factor de riesgo en el desarrollo de esta, puesto que ha habido hallazgos que muestran en adición con el índice de masa corporal (IMC), la edad, el sexo y el ingreso, estuvo asociada a la variación en las cifras de presión arterial (Gómez et al, 2018, p. 6).

f) Tabaquismo.

Pasando a otro punto el tabaquismo se considera como una de las mortalidades con mayor volumen que a las enfermedades como el alcoholismo, las sustancias prohibidas, drogas u otro tipo de adicciones que se encuentran actualmente.

Teniendo en cuenta de varios tipos de cáncer, el más común es el cáncer de pulmón, por el consumo en exceso, las personas con este tipo de hábito pueden alcanzar a consumir hasta dos cajetillas al día. Además, el tabaco en comparación con las drogas es el único que se encuentra en forma legal para su consumo y cada persona se va muriendo lentamente.

Conviene subrayar que una investigación realizada de 2001-2002, marca la prevalencia de consumo de tabaco en estudiantes del campus central de la Universidad de San Carlos de Guatemala (USAC), en donde se refleja a la prevalencia a nivel nacional, en donde una cuarta parte del total de consumidores son estudiantes, y una quinta parte corresponde a los docentes y personal administrativo (Cheesman & Suárez, 2015, p.15).

Habría que decir también que el Consejo Superior Universitario (CSU), crea el acuerdo No. 469-2003 dictado por Rectoría, vigente desde el 1 de junio de 2003, determinando a la USAC, y sus extensiones, como Zonas Libres de Tabaco; medida que pretende reducir el impacto dañino del tabaquismo sobre la salud de la población universitaria y su consiguiente repercusión en la población guatemalteca a nivel general (Cheesman & Suárez, 2015, p.15).

Sin embargo, una investigación realizada en la Facultad de Ciencias Médicas en dicha casa de estudios diez años después, revela cifras similares en los alumnos de primer ingreso, quienes se sienten satisfechos de su actuar y conscientes de las repercusiones de su adicción; de hecho, la mitad de los mismos afirma que "seguirá fumando toda su vida" (Cheesman & Suárez, 2015, p.15).

Ahora bien, el tabaquismo en la población universitaria ha aumentado y los estudiantes de medicina son los mayores consumidores desde su ingreso, que incrementan paulatinamente a lo largo de la carrera hasta llegar a la residencia y vida profesional, a pesar de los compromisos existentes tanto internacionales, nacionales o institucionales (Cheesman& Suárez, 2015, p.15).

g) Alcoholismo.

Lo siguiente a tratar es el alcoholismo ya que se ha investigado ampliamente debido al incremento en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, la dificultad para su control, y la manera en que éstas afectan la salud y la calidad de vida en general de las poblaciones humanas desde edades tempranas que adopta la población, evidenciado en las altas prevalencias de sedentarismo, inactividad física, una inadecuada nutrición.

De donde se han constituido en los principales factores del desarrollo de las enfermedades crónicas, pero también causantes de morbimortalidad por causa externa, problemas de aprendizaje, deserción estudiantil, dificultades en el relacionamiento social y familiar.

En relación con el entorno en que viven las personas cobran relevancia en cuanto a las explicaciones para los estilos de vida inadecuados. Así bien, el ingreso a la vida universitaria constituye, en contexto, que puede ser determinante en la vida del futuro en adulto y adulto mayor (Ocampo et al, 2018, pp. 1-23).

Como se describe en el párrafo anterior, la rutina es determinante para los jóvenes, principalmente los hábitos, como se ha descrito anteriormente, los horarios, las tareas, presiones escolares ocasionan en muchas veces la generación de los malos hábitos.

Dicho de otra manera, la forma social crea a veces adquirir malos hábitos como el alcoholismo, en ocasiones pasajero, pero en otras veces es estable, se queda de forma permanente, creando problemas a la salud, alterando el sistema nervioso, falta de sueño, por mencionar algunos. Se debe agregar constantemente va acompañado de otros malos como es el tabaquismo, drogas, y malos hábitos alimenticios como es la comida chatarra, pero uno de los principales problemas a generados en el hígado cuando se lleva a los extremos, un abuso considerable del alcohol de forma constante.

h) Drogas.

Acorde con lo que se refiere a tales factores, el narcotráfico y las adicciones no son problemas relacionados exclusivamente con la policía, el ejército, las procuradurías o los tribunales, se debe de admitir que son problemas estrechamente vinculados con la sociedad y todas las autoridades.

Se debe mencionar además que esta problemática debe tratarse, hablarse y discutirse en todos los grupos sociales: el núcleo familiar, los amigos, maestros y alumnos, etc. con el fin de conocer, difundir y actuar ya que en estos temas no hay

ideologías o puntos de vista incompatibles; ante estos problemas todos pierden o ganan todos (Tavera & Martínez, 2012, p.144).

Dicho lo anterior menciona que las drogas son caso especial de la sociedad y todas las autoridades. Por otro lado, las presiones escolares, amigos, fiestas, y demás pueden ser las causantes de las adicciones que se convierten en malos hábitos, primero empiezan en pequeñas dosis, y después se van incrementando, de no controlarse y dejarlas, pueden ser mortales.

Por lo que las drogas de los jóvenes, en ocasiones comenzar con marihuana, cocaína, pastillas, por ejemplificar, como un nuevo universo para ellos, las pueden consumir en ciertas veces para dar un mejor rendimiento escolar, sentirse con más confianza, o sentirse aceptado socialmente. Se puede destacar también que cuando existe un abuso de las drogas y no tienen el control, pueden llegar a experimentar malas experiencias, físicas y psicológicas, pero indudablemente las físicas son mortales, falta de sueño, de apetito, irritabilidad, problemas en ciertos órganos, por mencionar algunos problemas.

Por lo anterior, se debe de verificar a los estudiantes universitarios, observar sus síntomas, costumbres, características, situaciones anormales que se vean en ellos, para poder ayudarles y salir de ese mundo de drogas.

2.3 Estilos de vida saludables.

Acerca del estilo de vida saludable en su concepto de la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una forma general de vida, basada en la interacción de las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales (Suescún et al, 2017, p.228).

Con respecto a lo antes mencionado son decisiones que dañan al individuo, de las que tienen mayor o menor control, hacia la salud, el sujeto produciría un riesgo autoimpuesto que los incita a enfermar o llegar a la muerte, ya que deben de tomar en cuenta algunas decisiones que la persona debe de llevar a cabo para su salud para su prevención. Es decir que el estilo de vida se asocia a las ideas de comportamiento individual y a los patrones de conducta, y tomando en cuenta la manera de vivir y a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos (Suescún et al, 2017, p.228).

Además que pueden llegar alcanzar un bienestar y satisfacción plena en las necesidades de la vida, de acuerdo a la adolescencia es considerada la etapa de consolidación de los comportamientos que todo va ligado de la infancia de acuerdo a los estilos de vida, así como también el momento de la vida en el que se incorporan nuevos hábitos ya que están asociados la población adulta con la población infantil, tomando en cuenta que son no saludables como una alimentación adecuada y con poca actividad física que lleva afectar a la población adulta, se puede corregir de acuerdo a una alimentación plena y adecuada, para prevenir patologías que se pueden desarrollar a lo largo de los años (Campo et al, 2017,pp. 419-428).

Todavía cabe señalar que los estilos llevan una transformación psicológica personal para realizar las demandas del complejo ecológico y social, de manera orientada al problema y a la búsqueda de soporte social se asocian con un óptimo estado de salud.

Por otro lado, los estilos de vida son concebidos como un conjunto de conductas consistentes en el tiempo, que determinan el proceso de salud-enfermedad tomando en cuenta la vulnerabilidad biológica, la edad, el sexo, la reactividad psicofisiológica y las redes de apoyo. Ya que, se puede llevar a cabo dichas conductas complejas como la actividad física, el uso adecuado del tiempo libre, la alimentación saludable y el autocuidado médico, el no consumo de sustancias psicoactivas, y el sueño recuperador, esos puntos se debe de tomar en cuenta el sujeto (Gómez, 2018, pp. 155-162)

Como se ha dicho en el párrafo anterior en la gran mayoría afecta el sedentarismo que el individuo está acostumbrado, pero se puede mejorar con ayudas psicológicas, como también el ejercicio, disminución de drogas, el sueño que en ocasiones les ocasiona insomnio, poner horarios de tiempo libre, en la vida cotidiana.

CAPÍTULO III

LA ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO

3.1 La alimentación

Este punto trata sobre la alimentación, de acuerdo a las organizaciones según el Código Alimentario Argentino (C.A.A.) que un alimento es toda aquella sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que consumen las personas, que aportan al organismo los materiales y la energía necesarias hacia su desarrollo biológico. Además, el alimento conlleva a las sustancias o mezclas que ingieren por hábito, costumbres que tengan o no valor nutritivo (Fernández et al, 2009, p.85).

En definitiva, todos los nutrientes se encuentran amplia y heterogéneamente distribuidos en los alimentos y podemos obtenerlos a partir de múltiples combinaciones de ellos. Por eso, el valor nutricional de la dieta depende de la combinación total de los alimentos que la componen y de los nutrientes que aportan. Consumir una dieta variada y moderada es la mejor garantía de equilibrio nutricional (Fernández et al, 2009, p.85).

Con respecto a la Epidemia del siglo XXI, se menciona que los cambios son experimentados por los regímenes alimentarios, los cuales son ultraprocesados altos en azúcar, grasas saturadas, bajos en fibras, crecimiento económico, sedentarismo, los cambios del perfil epidemiológico nutricional, los modos de vida en respuesta a la industrialización, la urbanización, y la globalización de los mercados, teniendo repercusiones en la salud y el estado nutricional que afecta a la población mundial desarrollando enfermedades (Hidalgo et al, 2020, p.191).

Es decir, en el párrafo anterior que los cambios fueron drásticos conformen a los alimentos que son industrializados que se derivan de los productos del campo, pero se les añade sustancias químicas, podríamos decir que muy ultra procesados los alimentos ya que son muy dañinos para la salud en su consumo muy frecuente, en ocasiones en las comidas para rápido se compran enlatados para su preparación y ah como van pasando los años afecta en el organismo.

Por lo que se refiere a la alimentación está ligada a emociones y por eso pueden desarrollarse problemas patológicos como ejemplo, desórdenes alimenticios, obesidad, diabetes, mal nutrición, drogadicción y otros problemas que no son solamente de factores biológicos.

Teniendo en cuenta que los alimentos son una fuente de energía y nutrientes que cada cuerpo necesita, para el mantenimiento de la vida, no hay alimentos que contengan todos los nutrientes y en las cantidades que requiere, ya que es muy adecuado consumir alimentos variados, procurando incorporar en la dieta alimentos que indica la pirámide nutricional, restableciendo horarios necesarios para su alimentación contemplando lo que es desayuno, comida y cena, con 2 meriendas, se obtiene energía en las actividades diarias, construye y repara los tejidos del cuerpo, regular las funciones del cuerpo (secretaria de salud, 2016, p. 36).

Como se ha dicho de los nutrientes que se necesitan para vivir se pueden obtener a partir de otros que obtenemos de lo que comemos. Además, no se pueden fabricar y deben ser ingerirlos en la dieta, se llaman nutrientes esenciales. Es decir que en cada alimento predominan uno o varios nutrientes en lo que permite clasificarlos en 6 grupos diferentes que son (Martínez & Pedron, 2016, p.7):

- ① Cereales, patatas, azúcar.
- ② Alimentos grasos y aceites.

- ③ Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos.
- ④ Leche y derivados.
- ⑤ Verduras y hortalizas.
- ⑥ Frutas y derivados, que se pueden obtener los nutrientes

3.2 El deporte y ejercicio.

El siguiente punto trata de lo que es el deporte o ejercicio el cual se comprende la realización de actividades físicas generadas por la vida cotidiana, en ejemplo bañarse, alimentarse y vestirse, como también el deporte y el ejercicio físico producen buenos beneficios físicos, psicológicos y sociales siendo importantes en nivel terapéutico como preventivo en el enfoque físico, el ejercicio deportivo.

Ya que mejora el sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, ayudando el sistema osteomuscular, aumentando la flexibilidad, la disminución de niveles séricos de colesterol y triglicéridos, intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad de acuerdo, a lo psicológico, reduce el estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del autoconcepto y la autoestima, disminuye el riesgo de enfermedades, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejorando los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar, prevención del insomnio, regulación de los ciclos de sueño y beneficia en los procesos de socialización (Barbosa & Urrea, 2018, pp.141-159).

Por otra parte, los jóvenes son considerados sanos por lo cual pueden llevar una actividad deportiva, el entrenamiento es recomendable en todos los casos, tener revisiones previas, en caso a las personas mayores llevan un estado de salud mal porque de jóvenes o niñez, no llevaron una adecuada actividad física o algún deporte, como se

tiene que llevar a cabo revisiones médicas para determinar que ejercicios son relevantes hacia su salud y pueda prevenir enfermedades o reducirlas (Weinehk, 2001, p17).

Lo anterior no quiere decir que los jóvenes si sean sanos, sino llevan una alimentación saludable acompañada con ejercicio favorable todo se complementa al sedentarismo, ah malos hábitos que conlleva a no realizarlos.

En otras palabras la OMS resalta que no basta con hacer ejercicio varias horas durante el fin de semana, como no se puede remediar el sedentarismo del resto del tiempo, señala que del ejercicio físico desaparecen del cuerpo setenta y dos horas después de haberlo realizado, también se obtiene ventajas que son la violencia, el consumo de drogas y la agilidad tanto física como mental, ayuda a los ancianos a luchar contra el sentimiento de soledad, en caso de los niños es más esencial porque se coordinan y se asegura un desarrollo óseo, muscular y articular, así como la función cardíaca y pulmonar.

Teniendo en cuenta que la actividad física en sus movimientos corporales que cumple el ser humano en un tiempo de trabajo o actividad laboral y en momentos de ocio, en aumento del consumo de energía y el metabolismo de reposo se consume calorías, esto incluye actividades y ejercicios como caminar o usar la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y labores domésticos, así como deporte o el ejercicio deliberado (Cintra & Balboa, 2011, p.159).

De acuerdo al párrafo anterior menciona de la actividad física la cual repercute mucho en la salud, ya que al realizar por lo menos 30 a 60 minutos al día ayuda mucho al estar en movimiento, en lo cardiovascular y refortalecimiento de los músculos más grande de todo el cuerpo, reduce el sobrepeso para no llegar a la obesidad, ya que

también colabora para la reducción de hábitos nocivos para la salud como fumar, drogas y alcohol, reduce el estrés, también ayuda a inducir a el sueño más reparador.

3.3 Educación y salud.

Con respecto a la educación y salud de los estudiantes que va referente a los estilos de vida, que conlleva a un conjunto de buenos beneficios que presentan los individuos, ya que se posibilita en los universitarios en recrearse en la prevención de hábitos, costumbres inadecuadas que dan como resultado algunas patologías crónicas transmisibles y no transmisibles en población de jóvenes, como se considera no saludables y manejan los patrones alimenticios inadecuados como lo son inactividad física, consumo de alcohol, tabaco y drogas que son muy dañinas para la salud contemplando los patrones del sueño que provocan insomnio entre otras, tomando en cuenta que van dañando la salud del individuo (Herazo et al, 2020, p.548).

Referente al párrafo anterior los jóvenes no toman una importancia hacia su salud la cual, se dan cuenta cuando ya tienen alguna enfermedad y quieren que no se siga empeorando, como los beneficios de los estilos de vida empiezan a llevarla a cabo en hacer ejercicio, no consumir chatarra (golosinas), comida rápida (empanadas, garnachas, etc.), bebidas gaseosas, y consumen agua natural o de alguna fruta sin azúcar, empezando a llevar una alimentación favorable para su salud.

En cuanto a la educación para la salud se relaciona con muestras integrales como un proceso de generación de aprendizaje el cual no solo aportara para un autocuidado individual, si no para un desarrollo integral de salud como la definición que otorga la OMS (Organización Mundial de la Salud), “las habilidades sociales y cognitivas que determinan el nivel de motivación y la capacidad de una persona para acceder, entender y utilizar la información de forma que le permita promover y mantener una buena salud”.

Por otra parte, con la definición de la OMS (Organización Mundial de la Salud), que quiere decir en promover y mantener la salud ya que favorece, el cual el estudiante queda en claro tomar el control de su salud, con ayuda de la actividad física previene patologías y un estado de salud adecuado (OMS et al, 2017, p.2).

Además, tiene siete beneficios para ayudar a tener una buena mejoría hacia su apariencia física: lo que fortalece la autoestima y la seguridad del individuo:

- “Sus músculos se refuerzan: corrige su postura y previene dolores en articulaciones y espalda.
- Los huesos se fortifican: y reduce el riesgo de osteoporosis, que es la descalcificación de los huesos.
- Disminuye el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.
- Baja los niveles de azúcar y grasas en la sangre: Le ayuda a bajar de peso y a reducir el riesgo de presión arterial alta y diabetes mellitus.
- Mejora la circulación sanguínea y reduce los niveles de colesterol: Ayuda a prevenir enfermedades del corazón.
- Mejora la calidad de vida: Disminuye la tensión nerviosa y la depresión; por otro lado, favorece el aprendizaje y la sensación de bienestar.
- El cuerpo libera hormonas del placer y la felicidad que le hacen sentir bien” (IMSS, 2019, p.6).

Considerando que las actividades que llevan más rápidamente a un estado en los jóvenes son los estudios que incluyen la falta de sueño, las tareas, el trabajo e la falta de ejercicio físico; tomando en cuenta que la actividad física es muy importante para el tiempo libre por la influencia anímica positiva brindada al organismo humano. Tomando en cuenta que el tiempo libre en los adolescentes empieza a disminuir, debido a las actividades pasivas en las que los universitarios llevan a cabo en la formación de su futuro hacia su salud, cada vez hombres y mujeres están más ocupados con menos libertad, de

ocio en cuanto positivas y negativas en su vida, tomando en cuenta los párrafos anteriores (Castañeda et al, 2018, p.30).

Ya que mejora mucho las actividades fuera del ámbito académico, en la práctica se refuerza el autoconcepto y autoestima en el alumno, para ello deben de ir con un médico para su revisión en salud y posterior un entrenador que les oriente hacia lo psicológico y desarrollen resiliencia conforme a su edad, tomando en cuenta el estudio con el deporte, llevando una buena organización en tiempo y esfuerzos extras, y en ir eliminando el tiempo de ocio u otros, en hábitos saludables que se deben de cuidar como lo es alimentación e higiene personal, el tiempo de sueño (Bonifaz et al, 2017, p.3).

En otras palabras, la autoestima en los adolescentes ayuda mucho en tener una condición física favorable y estar en un índice de masa corporal en hombre y mujeres adecuado, para prevenir enfermedades y llevando la alimentación en sus tres comidas (desayuno, comida y cena), las dos colaciones, ya que estar en sobrepeso y obesidad, por las burlas afectan o el famoso bullying caen en depresión los estudiantes, quedan en bajo rendimiento escolar.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Datos metodológicos.

a) Enfoque de la investigación: Mixto.

El enfoque de la investigación de este trabajo es mixta porque se retomó de lo deductivo e inductivo para poder realizar la entrevista a los estudiantes mediante un instrumento el cual los entrevistados participaron favorablemente, se llevó a cabo el criterio de inclusión y exclusión, que se dio a conocer sus cuidados hacia la salud y de sus malos hábitos, porque se describirá y llevara un conteo de los individuos que participaron ya que con esto quiero decir que se fue llevando a cabo por el instrumento de 6 rubros, como relacionarse a los estilos de vida de los estudiantes, en base a los resultados descriptivos y resultados diferenciales. (Hernández et al, 2014, p.36).

b) Alcance de la investigación: Descriptivo.

Para esta investigación se tiene por alcance el Descriptivo, pues se realizó la descripción y evaluación del instrumentó, donde se analizaron los datos obtenidos. En relación se especificó propiedades, características y rasgos notables que se analizaron. Así mismo se representó de un grupo o población. De corte transversal: se recolecto datos en un momento tiempo determinado (Hernández et al, 2010, p.151).

c) Diseño de la investigación: No experimental.

Se debe de agregar que se llevó a cabo la problemática planteada del fenómeno a estudiar, se recolectaron datos a los estudiantes de enfermería de una escuela privada del municipio de Orizaba, Veracruz, con el propósito de evaluar los estilos de vida saludables.

El Diseño es el plan o estrategia que se desarrolla para obtener la información que se requiere en una investigación (Hernández et al, 2010, p.120). En relación con el diseño se especifica con medio del instrumentó donde, “E” se relaciona con estudiantes que participaron en el estudio, “MH” de malos hábitos que llevan a cabo los estudiantes, ya que se dividen en 6 apartados que fueron seleccionando ellos conforme su vida diaria que son “C1”- Condición, Actividad Física y Deporte, “R2”-Recreacion y Manejo del Tiempo Libre, “C3”- Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Drogas, “S4”- Sueño, “H5”- Hábitos Alimenticios, “A6”- Autocuidado y Cuidado Médico, los apartados se refieren en “OX”- Estilos de Vida de los estudiantes durante la carrera.

4.2 Universo y muestra.

Escuela privada que cuenta con la licenciatura en enfermería del municipio de Orizaba, Veracruz, en el cual se aplicó el instrumentó donde fueron seleccionados en muestreo por cuotas retomando a 90 alumnos en ambos turnos (matutino y vespertino) llevando a cabo los criterios de inclusión y exclusión.

Muestra no probabilística: la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador (Hernández et al, 2014, p.176).

4.3 Criterios de selección y muestra.

a) Criterios de inclusión.

- Alumnos de enfermería que aceptaron participar en el estudio.
- Alumnos de enfermería del sistema escolarizado UNAM de enfermería.
- Los alumnos de enfermería de 18 a 35 años de edad.
- Alumnos de la Licenciatura en Enfermería de 1° a 7° semestre
- Alumnos universitarios de la facultad de enfermería que se encuentren dentro de las instalaciones

b) Criterios de exclusión.

- Alumnos de la licenciatura en Enfermería que no acepten participar.
- Alumnos de enfermería que no se encuentren dentro de las instalaciones.
- Alumnos de enfermería del sistema abierto SEP.

c) Criterios de eliminación.

- Un estudiante pueda ausentarse durante la prueba por cualquier circunstancia.
- Los participantes no contestaron correctamente.
- No contestaron el 100% del cuestionario.
- No quisieron participar en el estudio.
- No desearon continuar con el cuestionario.

4.4 Formulación de Hipótesis.

a) hipótesis de investigación:

La alimentación y el ejercicio fomentarán los estilos de vida saludables de los estudiantes de enfermería.

4.5 Determinación de Variables.

Variable dependiente: Alimentación.

Definición conceptual: La alimentación consiste en “la obtención, preparación e ingestión de alimentos” (Otero, 2012, pp.147).

Definición operacional: Es el conocimiento de la alimentación que llevan a cabo los estudiantes de enfermería que se evaluó mediante el instrumento, en donde participaron 90 individuos amparados por la ley general de salud en materia de la investigación.

Dimensiones: 48 ítem en los cuales equivalen a una escala Likert (Algunas Veces: 1, Frecuentemente: 2 y Siempre: 3).

Variable independiente: Estilos de vida

Definición conceptual: Acerca de los estilos de vida “como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida” (Liu, 2012, pp. 1-4).

Definición operacional: El estilo de vida en jóvenes universitarios estudiantes de la licenciatura en enfermería de una escuela privada del municipio de Orizaba se considera errónea, ya que en el ámbito social se ve afectado el comportamiento y conducta de estos.

Dimensiones: Los estilos de vida saludables se dividen en 6 apartados en los cuales son condición, actividad física y deporte, recreación y manejo del tiempo libre, consumo de alcohol y otras drogas, sueño, hábitos alimenticios, autocuidado y cuidado médico, en lo cual conlleva a los malos hábitos de los estudiantes.

4.6 Recolección de la información.

Para la recolección de la muestra se coordinó con el director técnico de la licenciatura en enfermería, donde se le explico el propósito del estudio y el instrumento a utilizar en el cual se solicitó un oficio y consentimiento informado para poder llevar a cabo la investigación, en donde se manejó con confidencialidad en toda la información recolectada. Con respecto a lo anterior, se llevó a cabo una estrategia para recopilar toda la información directa de los estudiantes del turno (matutino y vespertino) en diferentes horarios de clases, abarcando los 5 días de la semana, con respectivo permiso de maestros encargados del aula para poder presentar y así poder explicar del consentimiento informado, posterior a ello aplicar el instrumentó de 6 rubros que contestado en un tiempo de 15 a 30 minutos. El instrumentó fue contestado de manera directa, en completa seguridad y tranquilidad, puesto que los resultados son confidenciales de acuerdo a la ley general de salud.

- a) Instrumento de recolección:** Instrumento de recolección de datos para evaluar los Estilos de Vida Saludables, en el cual se tomó la muestra a 90 estudiantes en los cuales se explicó que va conformado del consentimiento informado, posterior

la evaluación con 48 ítems los cuales están divididos en 6 apartados, condición, actividad física y deporte, recreación y manejo del tiempo libre, consumo de alcohol y otras drogas, sueño, hábitos alimenticios, autocuidado y cuidado médico

b) Validez y confiabilidad: Cuestionario validado sobre Estilos de Vida Saludables tomado de Salazar, I., Arrivillaga, M., Gómez, I., después de la adaptación el instrumento fue validado por juicio de expertos, en el año 2002.

c) Análisis estadístico. Se utilizó el programa de Windows 10 y IBM SPSS Statistics Versión 25 donde se recabaron todos los datos de la muestra, posterior se retomaron las estadísticas descriptivas.

d) Lineamientos éticos: Con respecto a la muestra del consentimiento informado de acuerdo al Reglamentos de la Ley General de Salud en Materia de investigación, en los cuales son los siguientes artículos:

- Art 13. Se respetará la dignidad y se brindará protección a los derechos del bienestar de los sujetos de estudio.
- Art 14. Fracción V y VII se contará con el consentimiento informado en forma verbal y por escrito al sujeto de estudio.
- Art 16. Se protegerá la privacidad del estudio sujeto del estudio.
- Art 17. Fracción I. se considera un estudio sin riesgo. Se mencionará a sujetos que no sufrirá daño alguno, ya que solo responderá a las preguntas. De los instrumentos.
- Art 20. Se informará al sujeto de estudio la naturaleza de los procedimientos al que sometiera durante la realización de la investigación con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.
- Art 21. Para que el consentimiento informado se considere existente, el sujeto de investigación o, en su caso, su representante legal deberá recibir una explicación clara y completa, Fracción VII - La libertad de retirar su consentimiento en cualquier

momento y dejar de participar en el estudio, sin que por ello se creen prejuicios para continuar su cuidado y tratamiento.

- Art 29. Los investigadores solicitaran el permiso para la aprobación en el desarrollo de la investigación a los encargados.
- Consentimiento informado (Unión, 2014, pp.1-31).

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Resultados descriptivos.

La investigación se realizó en una institución educativa de Orizaba Veracruz; aplicando a 90 estudiantes de licenciatura en enfermería, de los cuales 57 fueron mujeres y 33 fueron varones de los cuales se categorizaron en 3 grupos de rango de edades: el primero de 18 a 21 teniendo a 65 jóvenes; el segundo de 22 a 25 años; teniendo a 20 individuos; y el tercero de 26 a 33 años a 5 personas.

El número total individuos que fueron partícipes de esta investigación se encuentran cursando diversos semestres, pero de la misma licenciatura; para una mejor comprensión de ello se describe el número de alumnos que pertenecen a cada grado escolar, de lo que encontramos lo siguiente: 38 pertenecen a 1° semestre; 20 pertenecen a 3° semestre, 13 pertenecen 5° semestre; 19 a 7° semestre.

Tabla N° 1 índice de masa corporal de los estudiantes de la facultad de enfermería de una escuela privada del municipio de Orizaba.

IMC	NUM. DE ALUMNOS
18-21	23
22-25	29
26-29	21
30-33	13
34-37	3
38-42	1
Total	90

Fuente: **Directa**

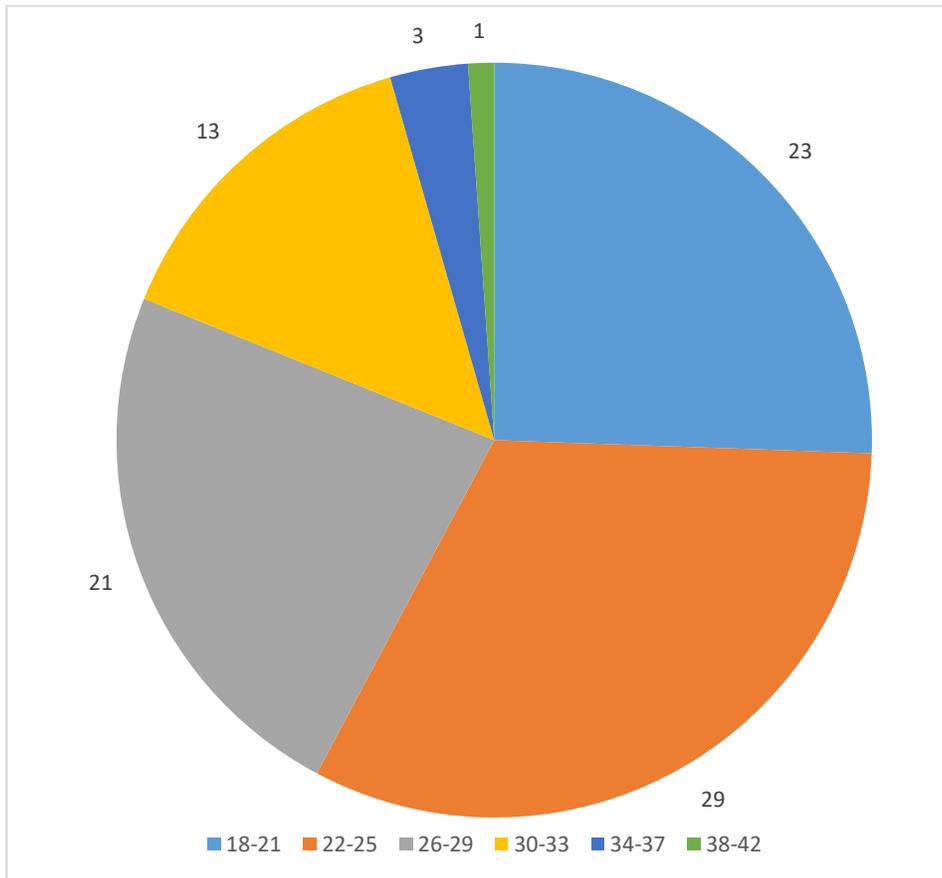


Tabla No.1 En cuanto al índice de masa corporal de los estudiantes de enfermería se obtuvo unos 29 individuos de 22-25 cm normal poco saludables, como segundo lugar es de 18-21 cm con unos 23 alumnos con bajo peso, en tercer lugar 26-29 cm en unas 21 personas con sobrepeso, en cuarto lugar, con 13 alumnos de 30-33 cm con obesidad, en quinto las 3 personas de 34-37 cm y por ultimo 1 individuos de 38-42 cm en los cuales los últimos valores fue en obesidad.

Tabla N° 2 peso de los estudiantes de la facultad de enfermería de una escuela privada del municipio de Orizaba.

PESO	NUM. DE ALUMNOS
45-55	22
56-65	18
66-75	25
76-85	13
86-95	10
96-109	2
Total	90

Fuente: Directa

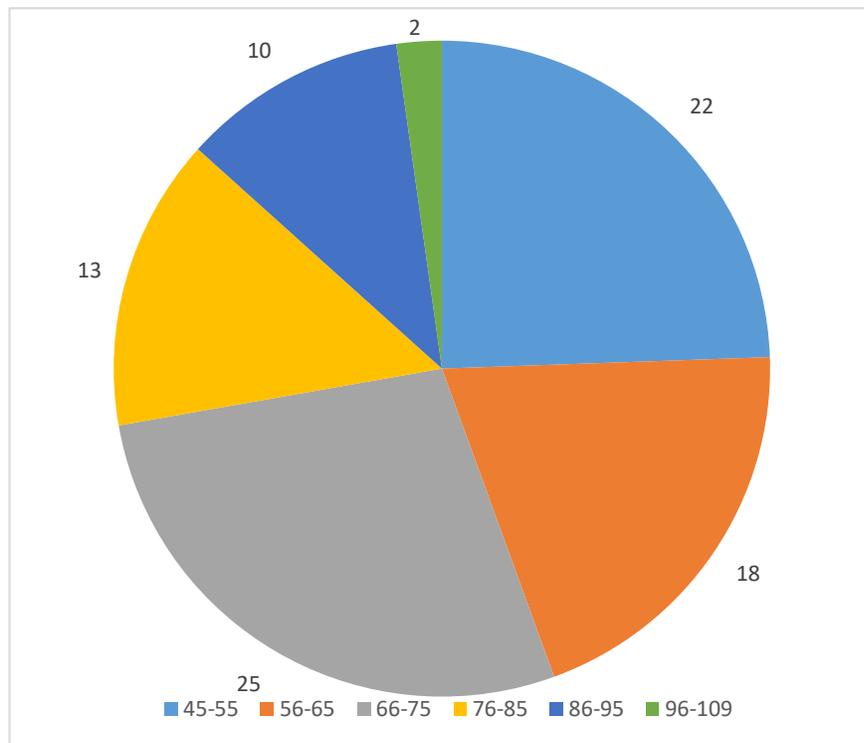


Tabla No.2 Acerca del peso de los estudiantes el que más predomino es 66-75 kg con un 25, con un 45-55 kg obteniendo un 22 de estudiantes y un 18 de individuos con un 56-65 kg, los 13 estudiantes con un peso de 76-85 kg, el 10 con un 86-95 kg y el 2 con un 96 -109 de peso el cual están en obesidad.

5.2 Resultados diferenciales.

Para la recolección de información se aplicó un instrumento de medición de conocimientos de estilos de vida universitaria. Dicho instrumento esta constituidos por 6 rubros, varia por número de reactivos teniendo un total de 40 reactivos su categorización de medición es bajo la escala de Likert de 3 (algunas veces, frecuentemente y siempre).

Tabla N°3 instrumento de medición.

Ítems	Algunas veces (1)	Frecuentemente (2)	Siempre (3)	Puntuación general
Rubro 1 condición actividad física y deporte.				
Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.	50	26	14	90
Terminas el día con vitalidad y sin cansancio.	51	30	9	90
Mantienes tu peso corporal estable.	55	22	13	90
Practicas ejercicio que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichí, kun fu, danza)	69	14	7	90
Rubro 2 recreación y manejo del tiempo libre.				
Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, bicicleta, natación, patinaje, baile)	37	37	16	90
Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.	37	39	14	90
Compartes con su familia y/o amigos el tiempo libre.	19	34	37	90
En tu tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música.	17	38	35	90
Destinas parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.	35	41	14	90

¿Ves televisión 3 o más horas al día?	36	36	18	90
Rubro 3 consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.				
¿Fumas cigarrillo o tabaco?	55	23	12	90
¿Prohíbes que fumen en su presencia?	64	11	15	90
¿Consumes licor al menos dos veces a la semana?	65	12	13	90
¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida??	74	8	8	90
¿Dices "NO" a todo tipo de droga?	67	11	12	90
¿Consumes más de 3 tazas de café al día?	39	18	33	90
Rubro 4 sueño.				
¿Duermes al menos 7 horas al día?	50	23	17	90
¿Trasnochas?	57	20	13	90
¿Duermes bien y se levanta descansando?	44	32	14	90
¿Te es difícil conciliar el sueño?	48	29	13	90
¿Tienes sueño durante el día?	52	26	12	90
¿Tomas pastillas para dormir?	55	24	11	90
Rubro 5 autocuidado y cuidado médico.				
Vas al odontólogo por lo menos una vez al año.	57	20	13	90
Vas al médico por lo menos una vez al año.	38	26	26	90
Cuando te expones al sol, usas protector solar.	39	28	23	90
Checas al menos una vez al año tu presión arterial.	41	24	25	90
Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.	43	25	22	90
Te auto medicas y/o acudes al farmaceuta en casos de dolores musculares, cabeza o estados gripales.	46	26	18	90
Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.	47	32	11	90
Como conductor o pasajero usas cinturón de seguridad.	28	32	30	90
Rubro 6 Hábitos alimenticios				

¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	22	32	36	90
¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana?	37	34	19	90
¿Añades sal a las comidas en la mesa?	40	25	25	90
¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?	42	28	20	90
¿Comes 3 frutas y 2 platos de verdura al día?	32	39	19	90
¿Acostumbras comer al día 3comidas principales y 1 refrigerio?	28	39	23	90
¿Comes en tu refrigerio frutas, secos, verduras o yogurt?	33	36	21	90
¿Sueles consumir leche, yogurt o queso bajo en grasa o "light"?	37	31	22	90
¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?	54	24	12	90
¿Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino?	43	35	12	90
¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?	48	31	11	90
¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	41	34	15	90
¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?	38	37	15	90
¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?	47	30	13	90
¿Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado?	47	28	15	90
¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?	38	35	17	90
¿Desayunas todos los días?	39	28	23	90

¿Consumes comidas rápidas (pizzas, hamburguesas, hotdog, tacos, alitas, etc.)?	27	44	19	90
--	----	----	----	----

Con respecto a la tabla N°3 los estudiantes participaron en dar sus datos de su vida diaria como respondiendo con sinceridad cada pregunta del instrumento para tomar en cuenta que tan responsables son por su salud en tan solo marcando con una x su respuesta y así dar paso a los resultados de los 90 estudiantes. Dicho de otra manera se tomó en cuenta a cada individuo para su conteo de algunas veces, frecuentemente, siempre, de acuerdo a la clasificación de los rubros, se obtuvieron los siguientes resultados: en el 1° rubro de condición actividad física y deporte con 4 ítem el cual participaron en contestar el más alto en algunas veces con 56 individuos, frecuentemente 23 personas, siempre 11 estudiantes; en el 2° rubro recreación y manejo del tiempo libre con 6 ítems que los alumnos contestaron con 38 en frecuentemente, algunas veces 30, siempre 22; en el 3° rubro de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas con 6 ítems en total con 61 de algunas veces, siempre 15, frecuentemente 14; en el 4° rubro sueño, con 6 ítems el total con algunas veces el 51, frecuentemente el 26, siempre el 13; en el 5° rubro autocuidado y cuidado médico, con 8 ítems el total algunas veces 43, frecuentemente 26, siempre el 21; en el 6° rubro de hábitos alimenticios con 18 ítems en total con 39 estudiantes en algunas veces, frecuentemente 33 individuos, siempre 18 personas.

Tabla N° 4 evaluación de los estilos de vida de los estudiantes de enfermería.

ESTILOS DE VIDA	Núm. de alumno
Saludable	0
Poco saludable	17
No saludable	73
Total:	90

Fuente: Directa

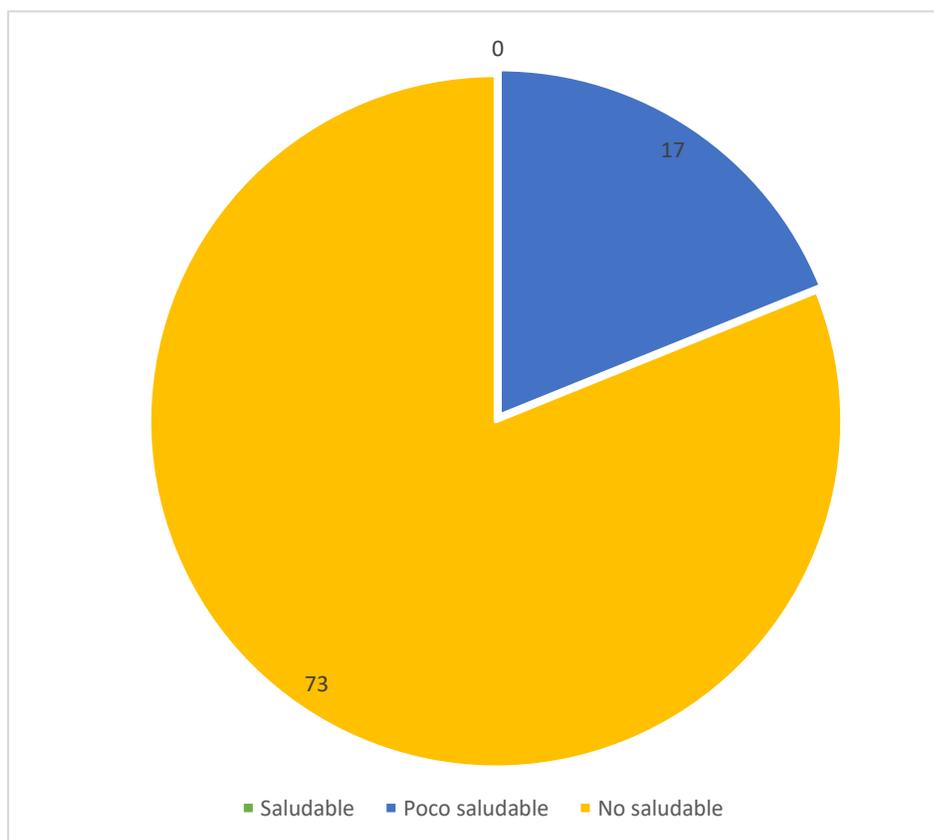


Tabla No.4 Evaluación de los estilos de vida hacen referencia del total de los estudiantes que llevan una vida no saludable fueron 73 individuos el cual no tienen un conocimiento adecuado, y poco saludable fue un 19 de personas que tratan de llevarlo a cabo y el 0 de estudiantes en saludables ya que todo con lleva a estilos de vida inadecuados.

DISCUSIÓN

Acerca de los hábitos saludables tomando en cuenta que no solamente en la alimentación sana y la realización de ejercicio físico, también el sueño, el consumo de drogas ilegales, costumbres perjudiciales para la salud como el alcohol y tabaco; así como las conductas de seguridad vial son factores que son deficientes para llevarse a cabo (Sánchez et al, 2015, p.2).

De acuerdo a la OMS se ha mencionado que las medidas eficaces en materia de nutrición para incrementar la salud, ya que los profesionales de la salud proporcionan asesoramiento adecuado (por ejemplo, disminución del consumo de refrescos, aumento de la ingesta de frutas y verduras, así como la realización regular de ejercicio y la disminución del sedentarismo), como gran importancia de las vitaminas y minerales para mejorar la nutrición de cada individuo (Velazco, 2016, p.2).

En relación con los factores de riesgo que inciden que desarrollen las enfermedades mencionadas en el marco teórico, están los estilos de vida, dado que los patrones de comportamiento identificables, “determinados en interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales en base a la OMS de 1998”. Teniendo en cuenta que los factores se van delineando por el hábito de cada persona como también no dormir sus 8 horas, trasnochar, presenta más allá de los límites directamente adquirido y de cada necesidad inherente a las condiciones de aprendizaje en cada conocimiento (Contreras et al, 2013, p.1).

Como se ha dicho una dieta adecuada y saludable no solo es aquella que aporta cantidades determinadas de energía y nutrientes, además que existen diferentes factores a tener en cuenta como el número de ingesta alimentarias, también en comida chatarra,

gaseosa en su disminución y al no consumir agua, haciendo de 3-4 ingestas diarias es asociarse a un mejor aporte de energía y llevando un control de peso más satisfactorio, hay sugerencias que realizan entre 3 y 6 comidas al día, es preferible para la regulación energética y control de peso en base al índice de masa corporal (López et al, 2017, p.6)

Por lo que se refiere el actual estilo de vida moderno, que se especifica a un comportamiento sedentario, el cual conlleva a la cuarta causa de muerte en el mundo. A pesar de que el uso actual de equipos electrónicos así como ejemplo los televisores, celulares y videojuegos, aún determinado como uno de los factores más fuertes, en base al sedentarismo va en aumento cada día, hace millones de años, gastaban en promedio 49kcal/kg-día y en la actualidad dicho gasto no supera las 32kcal/kg-día, lo que demuestra una disminución de la actividad física y deporte diaria de 35%, que ya no conllevan a una recreación y manejo del tiempo, y al no conllevar un autocuidado y cuidado médico de ellos mismos (Moreno, 2018, p.14).

En el estudio se pudo observar que el género que más participo denota un 63% el sexo femenino, con edades de 18-21 con unos 65 jóvenes, en cuanto al semestre que más contesto fue primero con unos 38 individuos, el índice de masa corporal con 22-25 con 29 alumnos, el peso que más predomino es 66-75 con el 25.

Por lo cual dio como resultado que los alumnos de enfermería no tienen un conocimiento adecuado, de manera que no llevan un estilo de vida saludable, es por ello que solo 17 individuos siempre procuran el cuidado de su persona, y tan solo un 46 algunas veces se preocupan de llevar a cabo una dieta balanceada, ejercicio o actividades constantes, reducir el insumo de adicciones, por otra parte, el 27 frecuentemente no llevan una adecuada ingesta y pasatiempo en sus ratos libres.

CONCLUSIONES

Lo expuesto a lo largo de este trabajo se concluyó que los estilos de vida de los estudiantes son muy escasos en base a que no llevan una alimentación favorable y ejercicio en el cual presentan mucho sedentarismo, puede llegar a desarrollarse alguna enfermedad patológica.

Tomando en cuenta que la hipótesis defiende que no tienen un adecuado conocimiento sobre la alimentación y el ejercicio en el cual queremos saber su conocimiento de los estilos de vida saludables, de manera que no lo llevan, es por ello que solo unos 17 alumnos respondieron a un siempre que procuran el cuidado de su persona, y tan solo un 46 personas contestaron con algunas veces se preocupan de llevar a cabo una dieta balanceada, ejercicio o actividades constantes, reducir el insumo de adicciones.

Ya que les ayuda a reducir la enfermedad, por otra parte, con 27 individuos respondieron con frecuentemente que descuidan su ingesta y tipo de pasatiempo en sus ratos libres, por ello llegan a tener alguna enfermedad psicológica desarrollada, la cual es un poco difícil disminuirla cuanto está avanzada por eso a temprana edad se recomienda llevar un balance equilibrado y dejar el sedentarismo que llega a perjudica, como también llegan a descuidar la escuela.

Según los resultados obtenidos en los objetivos con respecto al género que más participo denota un 57 el sexo femenino, con edades de 18-21 con un 65 jóvenes, por otro lado, el semestre que más contesto fue primero con un 38 alumnos, el índice de masa corporal con 22-25 con 29 individuos, como se llega a referir a intervalo normal y sobrepeso, ya que pueden prevenirse a llegar a la obesidad por medio de una

alimentación sana y ejercicio o contemplando algún deporte que les agrade, el peso que más predomina es 66-75 con 25 alumnos.

Es muy necesario recalcar que los universitarios en la alimentación deben motivarse a cuidar su salud, hacia el desarrollo como persona activa del área de la salud, como resultado en su índice de masa corporal tiene un nivel normal y sobrepeso, es muy necesario a empezar a realizar el cambio de estilos de vida que beneficien la salud.

Dicho de otra manera, de acuerdo a la clasificación de los rubros, se obtuvieron los siguientes resultados:

1° rubro de condición actividad física y deporte con 4 ítems el cual participaron en contestar el más alto en algunas veces con 56 individuos, frecuentemente 23 personas, siempre 11 estudiantes.

2° rubro recreación y manejo del tiempo libre con 6 ítems que los alumnos contestaron con 38 en frecuentemente, algunas veces 30, siempre 22.

3° rubro de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas con 6 ítems en total con 61 de algunas veces, siempre 15, frecuentemente 14.

4° rubro sueño, con 6 ítems el total con algunas veces el 51, frecuentemente el 26, siempre el 13.

5° rubro autocuidado y cuidado médico, con 8 ítems el total algunas veces 43, frecuentemente 26, siempre 21 individuos.

6° rubro de hábitos alimenticios con 18 ítems en total con 39 estudiantes en algunas veces, frecuentemente 33 individuos, siempre 18 personas.

Tomando en cuenta que los resultados obtenidos conllevan a que los hábitos de vida y alimentación, son poco saludables en los estudiantes de enfermería, se debe de prestar atención para fomentar los estilos de vida saludables en los estudiantes.

Considerando evitar los hábitos que son muy alarmantes como drogas, alcoholismo, sedentarismo, tabaquismo, fomentar hábitos de vida saludables, tomar en cuenta el aumento de la actividad física y la alimentación como lo establece la norma oficial mexicana nom-043-ssa2-2012, servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria, criterios para brindar orientación. Ya que se puede prevenir la presencia de sobrepeso, obesidad, son dirigidos especialmente a los estudiantes.

Es decir que la alimentación es muy importante para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, como los escolares están en una edad en la cual se estresan por las materias, los estudiantes transforman en segundo hogar en días y años, que los conlleva a tomar malas decisiones que perjudican su salud, tomando en cuenta las influencias de malas compañías, la falta de tiempo, a su vez a no llevar una alimentación adecuada por horarios y en comer saludable, ya que optan por comida rápidas con mayor proporción en grasa saturadas, frituras, bebidas carbonatadas y el consumo de golosinas diarias, en vez de elegir algo más saludable, su alimentación es excesiva en cantidad pero muy deficiente en calidad.

Sin embargo, los estilos de vida evaluados son de riesgo en los estudiantes como se encuentra que el ejercicio o deporte que no practican con fines competitivo o tener una rutina diaria, sedentarismo afecta el tiempo de ocio que se convierte en falta de tiempo y

la capacidad académica, dado que no se puede disfrutar del tiempo en conjunto, tomando en cuenta que se puede favorecer en hacer un cambio de rutina, que en algún motivo pueden perder por cumplir los deberes diarios.

Así mismo tener rutinas diarias en horarios establecidos para realizar ejercicios o un deporte que les agrade y se pueda reducir las enfermedades. Por otra parte, ir a consultas médicas una vez al año, llevar un control, este ligado con alimentación y ejercicios. Ya que en los resultados obtenidos marcan que los estudiantes no llevan una alimentación saludable y cuidado médico, por ende, afecta el rendimiento escolar.

SUGERENCIAS E IMPACTO DEL ESTUDIO, LIMITACIONES.

Con respecto a los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería, uno de los datos muy importante que se deben de tomar con mucha importancia en fomentar la educación en algunos factores que son la actividad física y deporte, el consumo de alcohol, el consumo de adicciones ya que pueden afectar al desempeño escolar, estrés, insomnio, etc.

Como se ha dicho anteriormente durante la descripción de la investigación también se puede promover algunas de las intervenciones favorables en la educación del estudiante educativas comunicacionales para mejorar el estilo de vida saludable y estado nutricional, el cual también deben saber administrar su tiempo de lo que realizaran durante el día.

Aumentar el estado nutricional y prácticas de estilos de vida saludable, ya que puede ayudar para prevenir complicaciones futuras o desarrollar alguna patología.

Invitar a la escuela que realicen jornadas académicas de promoción a la salud para motivar a los estudiantes para llevar a cabo actividades físicas y deporte, como también llevar a cabo el baile como zumba.

REFERENCIAS

Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Revista Katharsis, N 25, enero-junio 2018, pp.141-159, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>

Belén Otero Lamas. (2012). Nutrición. RED TERCER MILENIO S.C. Estado de México. pp.147

Benítez Cuevas Judith. (2017). Hábitos alimenticios de jóvenes universitarios y el acceso a los alimentos en la uaem. (75). Monterrey: Judith Benítez Cuevas.

Bonifaz Arias Iván Giovanni, Trujillo Chávez Hugo Santiago, Colón Alberto Ballesteros España, Sánchez Espinoza Olguer Fabián, Santillán Trujillo Mónica Lucia. (2017). Estilos de vida y su relación con las calificaciones escolares: estudio en Ecuador. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. Ecuador. Pp.1-14.

CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN. (2014). Reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud. México. pp.1-31.

Campo Ternera, Lilia; Herazo Beltrán, Yaneth; García Puello, Floralinda; Suarez Villa, Mariela; Méndez, Orlando; Vásquez De la Hoz, Francisco. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Salud Uninorte. Universidad del Norte Barranquilla, Colombia. vol. 33, núm. 3.pp. 419-428.

Cheesman Mazariegos Sindy Sussel y Suárez Lugo Nery. (2015). Tabaquismo en estudiantes de medicina de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Revista Cubana de Salud Pública. p.15.

Cintra Cala Osvaldo, Balboa Navarro Yanipcia. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 159, Agosto de 2011. DOI: <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>

Claudia Wong de Liu. (2012). Estilos de vida. FASE I, AREA DE SALUD PÚBLICA. Guatemala. pp.1-4.

Contreras Landgrave Georgina, Camacho Ruiz Esteban Jaime, Ibarra Espinosa Manuel Leonardo, López Gutiérrez Luis Ramón, Escoto Ponce de León María del Consuelo, Pereira Abagaro Camila, Munguía Ocampo Lidia Ivonne. (2013). Los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios. Revista digital UNAM, México, Vol.14, p.1.

Contreras Landgrave Georgina, Camacho Ruiz Esteban Jaime, Ibarra Espinosa Manuel Leonardo, López Gutiérrez Luis Ramón, Escoto Ponce de León María del Consuelo, Pereira Abagaro Camila, Munguía Ocampo Lidia Ivonne . (2013). Los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios. Revista Digital UNAM. México. p.1.

Duarte Rosa. (2015). Obesidad y sobrepeso: una epidemia mundial. REV MED HONDUR. Vol.83, p.2.

Fernández de Kirchner Cristina, Tedesco Juan Carlos, Sileoni Alberto, Vollmer María Inés, Díaz Marisa, Storino Silvia, Cresta Cecilia, Bahamonde Nora, Bulwik Marta

Horacio Tignanelli Mariana Rodríguez. (2009). Educación alimentaria y nutricional libro para el docente. Serie Ciencia, Salud y Ciudadanía. Proyecto de Alfabetización Científica. FAO y Ministerio de Educación de la Nación. República Argentina. pp.130.

Gómez Acosta César A. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. "Psychology and Health Sanitas". Rev. Salud Pública. Colombia. Vol. 20 (2): pp. 155-162. DOI: <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n2.50676>

Gómez Landeros Ofelia, Galván Amaya Geraldine del Carmen, Aranda Rodríguez Ricardo, Herrera Chacón Carlos, Granados Cosme José Arturo. (2018). Prevalencia de sobrepeso, obesidad, antecedentes de enfermedad crónica en universitarios mexicanos. Revista médica del IMSS. México. p.6.

Guerrero Montoya Luis Ramón y León Salazar Aníbal Ramón. (2010). Estilos de vida y salud. Revista venezolana de educación, Venezuela, vol.14, p.8. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>

Herazo Beltrán Yaneth, Núñez Bravo Narledis, Sánchez Guette Lilibeth, Vásquez Osorio Fermina, Lozano Ariza Ángel, Torres Herrera Edwin, Valdelamar Villegas Alexandra. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). Colombia. pp.547-551.

Hernández Sampieri Roberto, Fernández Collado Carlos y Baptista Lucio María del Pilar. (2010). Metodología de la investigación. Quinta edición. McGRAW-HILL. México. pp.120-151.

Hernández Sampieri Roberto, Fernández Collado Carlos y Baptista Lucio María del Pilar. (2014). Metodología de la investigación. Sexta edición. McGRAW-HILL. México. p.36.

Hernández Sampieri Roberto, Fernández Collado Carlos y Baptista Lucio María del Pilar. (2014). Metodología de la investigación. Sexta edición. McGRAW-HILL. México. p.176.

Hidalgo Villarreal VI, Coelho Cabral P, Batista Filho M, Sequeira de Andrade LAS, Grande de Arruda IK, Santos da Silva C, Cabral de Lira PI. (2020). Obesidad abdominal en adultos del Estado de Pernambuco, un estudio epidemiológico de tipo transversal. Rev. Esp Nutr Hum Diet.; Brasil. Vol.24(3): pp.190-202. doi: 10.14306/renhyd.24.3.849

I.M.S.S. (1/03/2013). Eliminar malos hábitos alimenticios, acción preventiva contra enfermedades crónicas.pp.1-2.

URL: <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201303/035>

IMSS. (2019). Promoción de la Salud. México. p.6.DOI: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/hombres/Guia_hombres_promocionsalud.pdf

Jiménez Díaz Judith, Morera Castro María, Chaves Castro Karla, Román Mora Ana Lorena. (2016). Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor: Revisión de literatura. Revista Digital de Educación Física. Costa Rica. Vol. 8, Núm. 43, p. 16.

Jiménez Diez Olivia y Ojeda López Ruth Noemí. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Revista iberoamericana de producción académica y gestión educativa. Vol. 4, Núm. 8, p.15

López, G. P., Rejón, O. J., Escobar, C. D., Roblero, O. S., Dávila, E. T., & Mandujano, T. Z. (2017). Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del estado de Chiapas, México. Investigación en Educación Médica. México. p.6.

Malo Serrano M, Castillo N, Pajita D. (2017). La obesidad en el mundo. An Fac med. Perú; vol78(2): pp173-178. DOI: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13213>.

Martínez Zazo Ana Belén, Pedrón Giner Consuelo. (2016). Conceptos básicos en alimentación. Nutricia Advanced Medical Nutrition Madrid. España.p.7.

Morales, M., Gómez, V. y García, C. (2018). Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. Revista Colombiana de Enfermería, vol.16, pp.19-24. Recuperado de: <http://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/o> <http://dx.doi.org/10.18270/rce.v16i13.2300>

Moreno Bayona Jesús Alberto. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. Revista Cubana de Salud Pública. p.14.

Moreno J. (2018). Niveles de sedentarismo universitarios de pregrado en Colombia. Revista Cubana de Salud Pública. Colombia. p.14.

Ocampo Ruiz David Alejandro, Ruiz Quintero Juliana, Ochoa Zapata Luisa María. (2018). Entornos sociales, patrones de consumo de alcohol y cigarrillo en jóvenes universitarios: Revisión de la literatura. pp.1-23.

Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana en Salud. (2017). Documento conceptual: educación para la salud con enfoque integral. Concurso de experiencias significativas de promoción de la salud en la región de las Américas. Región de las Américas. Pp.1-3.

Rangel Caballero Luis Gabriel, Rojas Sánchez Lyda Zoraya y Gamboa Delgado Edna Magaly. (2015). Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. Nutrición hospitalaria. Madrid, España. p.8. DOI:10.3305/nh.2015.31.2.7757

Sánchez Ojeda María Angustias y De Luna Bertos Elvira. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutrición hospitalaria. p.10.

Sánchez Ojeda María Angustias y De Luna Bertos Elvira. (2015). Hábitos de Vida Saludable en la Población Universitaria. Nutrición hospitalaria.España.p.2.

Secretaria de salud. (2016). Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral. Tegucigalpa M.D.C., Honduras C.A. 1a ed. p.36.

Shamah Levy T, Cuevas Nasu L, Gaona Pineda EB, Gómez Acosta LM, Morales Ruán MC, Hernández Ávila M, Rivera Dommarco JA. (2018). Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en México, actualización de la Encuesta Nacional de Salud y

Nutrición de Medio Camino 2016. Salud Pública. México vol.60: pp.244-253.
<https://doi.org/10.21149/8815>

SSA. (2013-2018). Salud para la infancia y la adolescencia. Programas de acción específica. México. p.72.

Suescún Carrero SH, Sandoval Cuellar C, Hernández Piratoba H, Araque Sepúlveda ID, Fagua Pacavita LH, Bernal Orduz F, et al. (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Rev. Fac. Med. Vol:65: pp.227-231. Spanish. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>.

Tavera Romero Simón, Martínez Ruiz María José (2012). Prevención de las adicciones y promoción de las conductas saludables para una nueva vida. Guía para el promotor de "Nueva Vida". México. p.144.

Tzintzun Cervantes Jorge, del Toro Valencia Marcela Patricia, Chávez López Joanna Koral (2018). Estilos de vida en estudiantes del área de la salud. Integración Académica en Psicología. México. Volumen 6. Número 17. p.9.

Varela Arévalo MT, Ochoa Muñoz AF, Tovar Cuevas JR. (2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. Rev Univ. Salud. México. Vol. 18, num.2, pp.246-256.

Vela Laura. (30/11/2016). México tiene la peor dieta y esto es lo que nos cuesta a todos. Excélsior, México.

Velasco Lavín María del Rosario. (2016). La desnutrición y la obesidad: dos problemas de salud que coexisten en México. Revista Mexicana de pediatría. p.2.

Weinehk Jurgen. (2001). Salud, Ejercicio y Deporte. colección en salud. Editorial paidotribo. España. p.17.

ANEXOS.

De acuerdo con el cuestionario validado sobre Estilos de Vida Saludables tomado de Salazar y Arrivillaga, después de la adaptación el instrumento fue validado por juicio de expertos, que fueron 3 en total.

El cuestionario fue adaptado sobre Estilos de Vida Saludables consta de un total de 48 preguntas, y está dividido en 6 dimensiones:

- Condición, Actividad Física y Deporte (4 preguntas)
- Recreación y Manejo del Tiempo Libre (6 preguntas)
- Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Drogas (6 preguntas),
- Sueño (6 preguntas),
- Hábitos Alimenticios (18 preguntas),
- Autocuidado y Cuidado Médico (8 preguntas)

Todas las escalas de respuestas corresponden a una escala Likert (Algunas Veces: 1, Frecuentemente: 2 y Siempre: 3).

La calificación considerada para evaluar los estilos de vida saludables fue:

- No saludable: 0 - 36 puntos
- Poco saludable: 37 - 72 puntos
- Saludable: 73 - 108 puntos
- Muy saludable: 109 - 144 puntos

Instrumento de recolección de datos para evaluar los Estilos de Vida Saludables

Autores: Salazar, I., Arrivillaga, M., Gómez, I (2002)

Marque con una «x» la casilla que mejor describa su comportamiento. Conteste sinceramente.

Nombre: _____ Edad: _____ Semestre: _____ G
 enero: _____ Peso: _____ Talla: _____

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES			
CONDICION ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE.	SIEMPRE	FRECUEMENTEMENTE	ALGUNAS VECES
Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.			
Terminas el día con vitalidad y sin cansancio.			
Mantienes tu peso corporal estable.			
Practicas ejercicio que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación autodirigida, taichí, kun fu, danza)			
RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE	SIEMPRE	FRECUEMENTEMENTE	ALGUNAS VECES
Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile)			
Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.			
Compartes con su familia y/o amigos el tiempo libre.			
En tu tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música.			
Destinas parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.			
Destinas parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.			
¿Ves televisión 3 o mas horas al día?			
CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS	SIEMPRE	FRECUEMENTEMENTE	ALGUNAS VECES
¿Fumas cigarrillo o tabaco?			
¿Prohíbes que fumen en su presencia?			
¿Consumes licor al menos dos veces a la semana?			
¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?			
¿Dices "NO" a todo tipo de droga?			
¿Consumes mas de 3 tazas de café al día?			
SUEÑO	SIEMPRE	FRECUEMENTEMENTE	ALGUNAS VECES
¿Duermes al menos 7 horas al día?			
¿Trasnochas?			
¿Duermes bien y se levanta descansando?			
¿Te es difícil conciliar el sueño?			
¿Tienes sueño durante el día?			
¿Tomas pastillas para dormir?			
AUTOCUIDADO Y CUIDADO MEDICO	SIEMPRE	FRECUEMENTEMENTE	ALGUNAS VECES
Vas al odontólogo por lo menos una vez al año.			

Vas al médico por lo menos una vez al año.			
Cuando te expones al sol, usas protector solar.			
Cheques al menos una vez al año tu presión arterial.			
Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.			
Te auto médicas y/o acudes al farmaceuta en casos de dolores musculares, cabeza o estado gripales.			
Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.			
Como conductor o pasajero usas cinturón de seguridad.			
HABITOS ALIMENTICIOS	SIEMPRE	FRECIENTEMENTE	ALGUNAS VECES
¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?			
¿Añades sal a las comidas en la mesa?			
¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana?			
¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?			
¿Comes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?			
¿Acostumbas comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio?			
¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogurt?			
¿Sueles consumir leche, yogurt o queso bajo en grasa o "light"?			
¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?			
¿Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?			
¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?			
¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?			
¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?			
¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?			
¿Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado?			
¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?			
¿Desayunas todos los días?			
¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, etc.?)			



**FACULTAD DE ENFERMERÍA
CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA
PARTICIPACIÓN EN PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN**



Fecha: _____

Por medio del presente _____ acepto participar en el proyecto de investigación titulado: “Nivel de Conocimientos de estilos de vida saludables en estudiantes de enfermería.”

Confirmando de estar enterado y de acuerdo con los siguientes puntos:

1. Este proyecto es fundamental para describir el tema.
2. El objetivo de este estudio es: Analizar el conocimiento de estilos de vida saludables por parte de los estudiantes de enfermería obtenidos en el instrumento.
3. No existe ningún costo ni tampoco un pago por participar en este estudio
4. La investigadora me ha dado la seguridad de que no se permite identificar en las presentaciones o publicaciones que deriven de este estudio y que los datos relacionados con mi privacidad serán manejados en forma confidencial, también se han comprometido a proporcionarme la información actualizada que se obtenga durante el estudio.

Acepto que se me ha informado de la participación que se ocupen mis datos personales y mi evaluación sólo con fines de investigación. La investigadora, principalmente se han comprometido de darme información oportuna; como responder cualquier pregunta o aclarar cualquier duda acerca de los procedimientos que se llevaran a cabo, los riesgos, los beneficios o cualquier otro asunto relacionado con la investigación. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento en que lo anhele.

Firma del participante _____

Investigador: Solayda Ortigoza Ramírez

Asesor de tesis: M.E. Alicia Sánchez Ortiz

ORIZABA, VERACRUZ A 27 DE NOVIEMBRE DEL 2019

Solicito: Permiso para realizar trabajo de investigación.

Director Técnico de la
Licenciatura en Enfermería

Yo, SOLAYDA ORTIGOZA RAMIREZ me presento y expongo, que culminado la carrera profesional de la Licenciatura en Enfermería en la Universidad de Sotavento, Campus Orizaba; solicito a usted permiso para realizar el trabajo de investigación en la misma institución sobre "Nivel de Conocimientos de estilos de vida saludables en estudiantes de enfermería".

Por lo expuesto: Ruego a usted acceder a mi solicitud



Solayda Ortigoza Ramirez