

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias Médicas

Carrera de Enfermería

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, CUENCA 2023-2024

Trabajo de titulación previo a
la obtención del título de
Licenciado en Enfermería


Autor:

Sonia Joselyn Gualan Abrigo

Katherine Michelle Vera Castillo

Director:

Marcia Beatriz Peñafiel Peñafiel

ORCID:  0000-0001-7387-687X

Cuenca, Ecuador

2024-03-28

Resumen

Antecedentes: La Organización Mundial de la Salud indica que los estilos de vida están basados en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales, características personales, hábitos y costumbres que marcan vital importancia debido al impacto que ejercen en la calidad de vida, específicamente en los estudiantes universitarios, el perfil epidemiológico de nuestro país es una de las principales causas de morbilidad-mortalidad. En este sentido, los estilos de vida adoptados por los estudiantes influyen en el desarrollo con grandes repercusiones, por lo tanto: ejercicio, buena alimentación, evitar el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas, garantizará estudiantes con una salud integral. Objetivo: Determinar los estilos de vida de los Estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, Cuenca, 2023 - 2024. Métodos: estudio Descriptivo Puro de corte transversal con enfoque cuantitativo, los datos fueron recolectados utilizando el Cuestionario “Fantástico”, y para la variable: nivel socioeconómico se empleó el Cuestionario Graffar, para el universo se consideró 277 estudiantes de la Carrera. El análisis se operativizó mediante el programa SPSS Statistics 27.0 y Microsoft Excel. Resultados: según el cuestionario Fantástico el 75,8% de los estudiantes tienen un estilo de vida algo bajo, con posibilidad de mejorar, cabe destacar que ningún estudiante ha demostrado poseer un estilo de vida que se pueda etiquetar como “fantástico”. Conclusión: se evidencia que los estudiantes no poseen estilos de vida adecuados, resultado que contribuirá a implementar propuestas enfocados en la prevención y promoción de la salud.

Palabras clave: estilos de vida, comportamientos, hábitos, conductas, prácticas



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

Background: The World Health Organization indicates that lifestyles are based on the interaction between living conditions and individual patterns of behavior determined by socio-cultural factors, personal characteristics, habits and customs that mark vital importance due to the impact they exert on the quality of life, specifically in university students, the epidemiological profile of our country is one of the main causes of morbidity-mortality. In this sense, the lifestyles adopted by students influence their development with great repercussions, therefore: exercise, good nutrition, avoiding the consumption of alcohol, cigarettes and drugs, will guarantee students with an integral health. Objective: To determine the lifestyles of the students of the Nursing Career of the University of Cuenca, Cuenca, 2023 - 2024. Methods: Pure descriptive cross-sectional study with a quantitative approach, the data were collected using the "Fantastic" questionnaire, and for the variable: socioeconomic level the Graffar questionnaire was used, for the universe 277 students of the career were considered. The analysis was operationalized using SPSS Statistics 27.0 and Microsoft Excel. Results: according to the Fantastic questionnaire, 75.8% of the students have a somewhat low lifestyle, with room for improvement; it should be noted that no student has shown to have a lifestyle that can be labeled as "fantastic". Conclusion: it is evident that students do not have adequate lifestyles, a result that will contribute to implement proposals focused on prevention and health promotion.

Keywords: lifestyles, behaviors, habits, conducts, practices



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Capítulo I	11
1.1 Introducción.....	11
1.2 Planteamiento del problema	12
1.3 Justificación.....	13
Capítulo II	14
2.1 Marco teórico.....	14
2.1.1 Estilos de Vida	14
2.1.2 Dimensiones del estilo de vida.....	15
2.1.2.2 Nutrición.....	17
2.1.2.3 Tabaco.....	23
2.1.2.4 Alcohol y drogas	24
2.1.2.5 Sueño y descanso	26
2.1.2.6 Cuestionario de Graffar	27
2.1.2.7 Cuestionario Fantástico	28
Capítulo III	30
3.1 Objetivo General.	30
3.2 Objetivos Específicos.	30
Capítulo IV	30
4.1 Área de estudio	30
4.2 Universo y muestra.....	30
4.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	31
4.3.1 Criterios de inclusión.....	31
4.3.2 Criterios de exclusión.....	31
4.4 Categorías.....	31
4.4.1 Variable independiente:	31
4.4.2 Variable dependiente:	31
4.5 Métodos, técnicas e instrumentos para la recolección de datos	31
4.5.1 Método.....	31
4.5.2 Técnica	31
4.5.3 Instrumentos	32
4.6 Tabulación y análisis	32
4.7 Aspectos éticos	32

UCUENCA

Capítulo V	33
5. Resultados	33
5.1 Caracterización sociodemográfica de los estudiantes.....	33
5.2. Estilos de vida de los estudiantes de la Carrera de Enfermería.	36
5.3. Prevalencia de los estilos de vida de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca.....	44
Capítulo VI	45
6.1 Discusión.....	45
Capítulo VII	48
7.1 Conclusión	48
7.2 Recomendaciones.....	50
Referencias	51
Anexos	57

Índice de tablas

Tabla 1: Caracterización sociodemográfica de los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca, 2023 – 2024.....	33
Tabla 2: Cuestionario de Graffar aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.....	34
Tabla 3: Resultados del Cuestionario Graffar aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.....	35
Tabla 4: Cuestionario Fantástico Dominio 1 (Familia y amigos) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.	36
Tabla 5: Cuestionario Fantástico Dominio 2 (Asociativa o actividad física) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.	37
Tabla 6: Cuestionario Fantástico Dominio 3 (Nutrición) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.....	38
Tabla 7: Cuestionario Fantástico Dominio 4 (Tabaco) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.....	39
Tabla 8: Cuestionario Fantástico Dominio 5 (Alcohol. Otras drogas) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.	39
Tabla 9: Cuestionario Fantástico Dominio 6 (Sueño y estrés) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.	40
Tabla 10: Cuestionario Fantástico Dominio 7 (Trabajo, tipo de personalidad) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.	41
Tabla 11: Cuestionario Fantástico Dominio 8 (Introspección) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.	41
Tabla 12: Cuestionario Fantástico Dominio 9 (Control de la salud y sexual) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.	42
Tabla 13: Cuestionario Fantástico Dominio 10 (Otras conductas) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.	43
Tabla 14: Puntuación por Dimensión del Cuestionario Fantástico aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.	44
Tabla 15: Resultados de la Prevalencia de los estilos de vida obtenidos mediante el Cuestionario Fantástico aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.....	44

Dedicatoria

El presente trabajo de titulación va dedicado a mis queridos padres María Clementina Abrigo y José Francisco Gualan con todo el cariño y amor, por guiarme en toda esta trayectoria, por ser el ejemplo más grande de sacrificio, por alentarme a continuar y no rendirme por muy difícil que sean las adversidades, por darme siempre su apoyo y aconsejarme en todo momento, gracias por estar conmigo en todas las etapas de mi vida.

A mí, por permitirme soñar, por haber creído en mí, por todo el esfuerzo que realice desde el inicio, por las noches sin dormir, por no haberme dado por vencida cuando creía que no iba a avanzar con la carrera, por ser valiente y aprender que en esta vida todo depende de mí.

A mis amigos y familiares que siempre me apoyaron en mis momentos más difíciles y me animaron a seguir adelante durante mi formación académica.

Sonia Joselyn Gualan Abrigo

Agradecimiento

Quiero agradecer a Dios por darme salud, la fuerza y la sabiduría para ser quien soy, por guiarme en cada paso que doy y abrir nuevas oportunidades en mi vida. Gracias a mis padres que fueron mis pilares y me brindaron su apoyo infinito e incondicional en este camino, porque siempre estuvieron presentes para ayudarme a culminar mi carrera a pesar de las adversidades.

A mi compañera de tesis y tutora la Mgst. Marcia Peñafiel nos brindó el conocimiento y apoyó para culminar exitosamente nuestro trabajo de investigación.

Gracias a todos.

Sonia Joselyn Gualan Abrigo

Dedicatoria

A mis queridos padres, Ángel Vera Cabrera y Katherine Castillo Quizhpe por su apoyo incondicional y su amor infinito, por creer y confiar en mí por enseñarme a soñar y no desistir. Y a mis hijas Sarahi y Sofia que han sido mi motivación y alegría de vida y han estado a mi lado en las noches de desvelo y en los días cansados, con una sonrisa cargándome de energía para culminar la presente investigación. A mis hermanas Gabriela y Rebeca por ser mi apoyo en este largo camino y brindarme su ayuda.

A mis amigos y familiares que me brindaron ánimos y palabras de aliento en el transcurso de la carrera para no desistir.

Katherine Michelle Vera Castillo

Agradecimiento

A Dios por ser el centro de mi vida y brindarme sabiduría, benignidad y amor durante esta etapa.

A mis padres por el gran ejemplo de vida sus consejos y enseñanzas que me han permitido formar como profesional.

Y a mi compañera de tesis y tutora Mgst. Marcia Peñafiel por orientar y ser una buena guía ya que con su participación hizo posible la investigación de este estudio.

Katherine Michelle Vera Castillo

Capítulo I**1.1 Introducción**

Los estilos de vida constituyen uno de los principales determinantes de la salud, por lo cual es objeto de estudio de diversas áreas, entre ellas las ciencias sociales y naturales. Los orígenes y desarrollo conceptual del término se formularon en las ciencias socioculturales, teniendo en cuenta patrones de comportamiento grupal sobre los cuales las estructuras sociales ejercen considerable influencia en aspectos biológicos, psicológicos y sociales(1).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estilo de vida como una forma existencia basada en la interacción de las condiciones de vida y los patrones de comportamiento individuales determinados por factores socioculturales y características personales(2).

Los estilos de vida son condiciones abstractas y complejas, abarca esferas cognitivas, afectivas, interpersonales y motoras. Tiene características universalmente aceptadas: una forma de vida diferente que esta moldeada en gran medida por los valores de cada individuo, su aplicación en todos los ámbitos de la actividad humana, incluida su relación con el medio ambiente y el consumo. Energía, la tercera determina que una misma persona pueda sostener múltiples estilos de vida(2).

Lalonde (1974), propuso un modelo de salud que vincula diversos comportamientos individuales con factores sociales. Consta de cuatro elementos: biología humana, medio ambiente, estilo de vida y organización de los servicios de salud. En este sentido, incluye toda una serie de decisiones individuales que, en el caso de efectos negativos para la salud, crearían un riesgo autoinducido que podría causar enfermedad o incluso la muerte(3). A menudo, se observan estilos de vida poco saludables en los estudiantes universitarios, con factores de riesgo comunes como estilos de vida sedentarios, malos hábitos alimentarios e incluso comportamientos psicológicos y espirituales que contribuyen al sobrepeso y la obesidad, que es un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares en jóvenes. Por el contrario, si el estilo de vida de los estudiantes es bueno, se asegura el mantenimiento y promoción de la salud.

La presente investigación, Cuantitativa de tipo Descriptiva Pura transversal enfocó los estilos de vida de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, corresponde a la línea de Atención Primaria en Salud, sus resultados constituyeron elementos de gran impacto en el bienestar integral de los estudiantes.

UCUENCA

1.2 Planteamiento del problema

La globalización mundial es el resultado de procesos políticos, sociales, culturales, tecnológicos y económicos que ahora han alentado a las personas a adoptar estilos de vida y comportamientos dentro de su entorno sociocultural. La situación se controla mediante una serie de evaluaciones nutricionales para identificar grupos de riesgo de enfermedades agudas y crónicas.

El crecimiento de la población, los cambios en la dieta y hábitos han creado nuevas amenazas para la salud, con un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, que representan el 70% de las muertes prematuras, y la población masculina es la que más sufre(1). Epidemiológicamente, en el Ecuador se presentan enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad, influenza y neumonía, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, cirrosis y accidentes de tránsito (INEC, 2022).

Los estilos de vida como factor de riesgo actúan como puerta de entrada a la exposición directa a patógenos que amenazan la salud, y se sabe que los factores de riesgo incluyen el consumo regular de tabaco, alcohol y otras drogas, la calidad de la dieta, el nivel de actividad física y el comportamiento sexual de riesgo. Estos comportamientos son comunes en los adolescentes durante su periodo de transición a adulto joven(2).

Según la encuesta realizada por el INEC (2018), un índice de masa corporal alto es uno de los mayores riesgos para la salud. En Ecuador, el 64,37% de los individuos de 19 a 59 años tienen sobrepeso y obesidad, con una tasa mayor en las mujeres de un 67,62% que los hombres con un 61,37%. En cuanto a la actividad física, el 55,2% de la población de 18 a 60 años indicó actividad física moderada o alta, siendo los hombres 60% más activos que las mujeres 40%. La actividad física protege contra enfermedades cardiovasculares graves, cerebrovasculares, la diabetes, hipertensión y también puede mejorar la salud mental y la calidad de vida (4). Lo anterior cobra importancia para una población universitaria donde muchos comportamientos cambian en un período promedio de al menos 5 años y transición de la adolescencia a la edad adulta temprana comienza a tomar decisiones basadas en situaciones de vida emergentes.

El presente estudio responde a la siguiente formulación del problema:

¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, Cuenca 2023-2024?

1.3 Justificación

Las personas construyen y viven su salud en su entorno cotidiano: en el trabajo, en la educación formal e informal, en el juego, entre otros (5). En este sentido, los estudiantes de Enfermería necesitan la aplicación de los estilos de vida saludables durante sus estudios, ya que pueden transferir sus conocimientos a su estilo de vida y así fomentar la dedicación a sí mismos. Esto conduciría a la adopción de conductas promotoras de la salud, estilos de vida adecuados al entorno familiar, social y laboral.

(Leiva et al., 2018; Barrientos-Báez et al., 2022). En el estudio “Estilos de vida de estudiantes universitarios en confinamiento por covid-19”, señala que un estilo de vida saludable puede prevenir enfermedades y optimizar la salud en los estudiantes universitarios que son susceptibles a cambios de actitudes, rutinas y hábitos (6). (Carranza Esteban et al., 2019), explicó la importancia de estudiar el estilo de vida de los estudiantes universitarios, lo cual fue respaldado por un estudio de jóvenes universitarios que concluyó que adoptar un estilo de vida saludable puede desarrollar habilidades sociales.

En respuesta, a las direcciones de investigación del MSP y de la Facultad de Ciencias Médicas este estudio corresponde a las direcciones de la atención primaria de salud en el sentido de que recomienda la identificación de estilos de vida que serán apoyados por consejos de promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

La presente investigación se desarrolló con la finalidad de identificar los estilos de vida de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca; teniendo en cuenta que son los próximos enfermeros/as que cuidarán de las personas en esta ciudad o país, al igual que otros profesionales desempeñarán el control de la calidad de vida de la población (Cecilia et al., 2018).

Los resultados obtenidos ayudarán a ampliar las teorías existentes sobre el estilo de vida de los estudiantes universitarios y analizar el impacto en la salud de los jóvenes; también ayudará a docentes, mentores, administradores de la Facultad y Universidad a ser más conscientes de las prácticas de estilos de vida saludables, lo que permitirá promover hábitos saludables en futuros estudios, ya que es muy importante que los estudiantes tengan un estilo de vida saludable. La vida académica y formación profesional deben ir de la mano (Mogollón García et al., 2020), además de fortalecer el papel activo de los jóvenes en las prácticas de autocuidado (Mebarak Chams et al., 2018), la motivación intrínseca puede volver a predecir un enfoque positivo e importante hacia un estilo de vida saludable (Leyton et al., 2020).

UCUENCA

En este contexto, este estudio servirá como referencia para futuras investigaciones en este campo, ya que nuestra herramienta de recopilación de datos validada y basada en la realidad se puede utilizar en otros estudios similares.

Esta información que se proporciona será difundida a través del repositorio institucional para quienes tengan interés en ello.

Capítulo II

2.1 Marco teórico

2.1.1 Estilos de Vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estilo de vida como una forma de vida basada en patrones identificables de comportamiento determinados por la interacción de características personales, interacciones sociales, mortalidad, morbilidad y discapacidad, y la reducción de los riesgos para la salud. Se sabe que la salud es el resultado de los estilo de vida, de los sistemas biológicos, ambientales y los sistemas de salud (7).

Nutbeam (2021), entiende el estilo de vida como una expresión utilizada para describir un modo de vida general basado en el significado real de las condiciones de vida y la interacción de patrones de comportamiento individuales determinados por factores socioculturales y características personales (8).

Dr. Andreu Prat el estilo de vida es “un conjunto de hábitos y comportamientos que regulan nuestras actividades diarias y controlan la forma en que afrontamos las exigencias, requerimientos y retos que se presentan en las diferentes etapas de la vida” (9).

El Dr. André Blake cree que los estilos de vida son “un factor que se puede controlar y reflejar en la forma en la que vivimos cada día: realizar una actividad física suficiente y constante o llevar una vida sedentaria, elegir alimentos variados y saludables o una ingesta descontrolada de comida” (9).

Se entiende, por estilo de vida una estructura que combina la forma de pensar, los sentimientos y el comportamiento de un determinado grupo perteneciente a un determinado entorno. Pero también, es un conjunto de hábitos, normas y actividades que ayudan a distinguirnos de otros grupos sociales. Nos enfrentamos a un conjunto de prácticas que etiquetan lo que es apropiado, identificable, observable y elegido

UCUENCA

conscientemente. Es una práctica compartida que también estructura y organiza gran parte de la vida diaria de un grupo determinado (10).

Los patrones de comportamiento, incluido el estilo de vida, incluyen prácticas saludables y no saludables que interactúan entre sí. Sin embargo, las personas que tienen conductas no saludables persistentes, como aquellas con una dieta desequilibrada, un estilo de vida sedentario, tabaquismo y abuso de alcohol, falta de sueño o conductas inseguras, tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades (11).

2.1.1.1 Estilos de vida en estudiantes universitarios.

En el artículo estilos de vida y su implicación en la salud de los universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática (2018), Canova-Barrios, menciona que la vida universitaria conlleva varios cambios que inciden de muchas maneras en la vida del estudiante, como la separación de la familia, la vida académica y laboral, las necesidades cognitivas (académicas) derivadas de la vida universitaria, impacto en los hábitos alimentarios, la actividad física, el estrés, hábitos de sueño y descanso, bienestar de la salud, comportamiento de cuidado, uso de alcohol, tabaco y drogas ilegales, entre otros, estilos de vida y factores que afectan la salud ya que provocan enfermedades a largo plazo (12).

Romero, define la actividad física es la función motora del movimiento diario en casa o fuera. Además, considera ejercicio toda dinámica que involucra múltiples músculos y otros sistemas corporales, esto ayuda a mejorar la condición física a través de la implementación y la calidad, mejorando también su salud con el tiempo porque el ejercicio regular desarrolla músculos y huesos, mejorará la presión arterial, la función cardíaca, pulmonar y las funciones fisiológicas intestinos. Por otro lado, Musaiger señaló recientemente que entre los estudiantes de ciencias de la salud de Bahrain, las mujeres tienen más probabilidades de adoptar conductas sedentarias como mirar televisión, usar teléfonos celulares y dormir (13).

2.1.2 Dimensiones del estilo de vida

2.1.2.1 Actividad física

La actividad física hace referencia a actividades que están específicamente relacionadas con la actividad física de una persona, que son movimientos concretos y perceptibles de su cuerpo, no actividades mentales (14) María Moliner en su libro "Actividad Física" la define como moverse, trabajar, hacer o realizar cualquier actividad. En definitiva, es un conjunto de acciones que realizan las personas (15).

UCUENCA

La Organización Mundial de la Salud lo considera un factor que influye en la salud humana y lo define como una estrategia central para prevención de la obesidad, entendiéndola como "un movimiento del cuerpo producido por los músculos centrales que produce un consumo energético superior al nivel básico". Esto incluye actividades diarias como las tareas domésticas y laborales (16).

La Estrategia Global sobre Dieta, Actividad Física y Salud de la Organización Panamericana de la Salud plantea que la actividad física está relacionada con los conceptos de salud y calidad de vida y es una estrategia o medida eficaz para mejorar la autoestima y la satisfacción de las personas. Necesidades individuales, colectivas y sus reconocidos beneficios desde aspectos biológicos, psicosociales y cognitivos, en general un factor protector contra el desarrollo de enfermedades crónicas (17)

La Asociación Colombiana de Medicina del Deporte (AMEDCO) considera actividad física a cualquier movimiento corporal voluntario resultante de contracciones musculares que requieren más energía que el reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario e independiente, tiene componentes biológico, psicosociales y factores culturales, tiene diferentes beneficios, como el deporte, el ejercicio, la danza y ciertas actividades de ocio y cotidianas (17).

La actividad física regular se definió como ejercicio dinámico que involucra grandes grupos de músculos durante al menos de 30 minutos tres veces por semana con una intensidad del 60% del consumo máximo de oxígeno. Las recomendaciones de actividad física para estudiantes universitarios se encuentran dentro del rango de edad definido por la Organización Mundial de la Salud, 18 a 74 años. Esto significa 60 minutos de ejercicio al menos de tres a cinco veces por semana; por otro lado, este grupo dedica 150 minutos por semana a ejercicio aeróbico moderadamente intenso o 75 minutos por semana a ejercicio aeróbico vigoroso o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa (18).

Importancia de la actividad física en estudiantes universitarios

La actividad física es una de las formas más fáciles de mejorar y mantener su salud. Puede prevenir y tratar determinadas enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis. La actividad física aumenta la energía y ayuda a reducir el estrés, el colesterol alto y la presión arterial. A través de juegos, deportes y otras actividades organizadas, esto se considera un factor protector que permite a los jóvenes expresarse, tener confianza y sentirse realizados. Además, promueve las relaciones interpersonales y la integración social a través de deportes de equipo y crea

UCUENCA

vínculos sociales fomentados por la competición. A medida que el individuo establece metas personales, los entrenadores juveniles pueden fomentar comportamientos saludables para evitar el tabaco, alcohol, drogas y la resolución violenta de conflictos (18).

La actividad física no queda aislada de la formación académica de los jóvenes. Debe jugar un papel importante en la vida universitaria de todo estudiante, como es importante para las actividades académicas, y por supuesto también debe ser el eje de una buena calidad de vida. Actividad física y ejercicio muchas veces se confunden y van de la mano, pero el ejercicio es una serie de actividades físicas planificadas, estructuradas y repetidas destinadas a mejorar o mantener uno o más aspectos de la condición física, mientras que la actividad física incluye el ejercicio. Cantidad de ejercicio recomendada a estudiantes para la prevención de enfermedades (19).

Sedentarismo universitario

Un estilo de vida sedentario o inactividad física, es cuando una persona no realiza una actividad física mínima de al menos 25 a 30 minutos diariamente, lo que consume aproximadamente el 10% de la energía consumida en pasatiempos y actividades diarias. Se puede medir en relación con la duración y el tipo de actividades realizadas. Estas actividades incluyen jugar al aire libre, hacer recados, subir escaleras, caminar, usar una bicicleta como transporte y practicar deportes. Por el contrario, las actividades sedentarias incluyen, por ejemplo, mirar televisión, hablar por teléfono, tomar una siesta, leer, jugar o trabajar en la computadora (20).

Los jóvenes son un grupo particularmente sensible a factores propios de la sociedad moderna, como el desarrollo de la tecnología y la optimización del uso del tiempo, que conducen a cambios más rápidos en su estilo de vida, promoviendo el confort y un bajo nivel de vida (20).

2.1.2.2 Nutrición

Según el libro “Nutrición Clínica” (2022) de María Elena Téllez, la nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes y otras sustancias relacionadas con su función, interacción, equilibrio en relación con la salud y la enfermedad. Es el proceso por el cual el organismo absorbe, canaliza, asimila, transporta, utiliza y elimina sustancias (21).

Grande Covián lo define como una serie de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora a su estructura las sustancias químicas recibidas del exterior en la dieta, excretando los productos de su transformación para conseguir tres

UCUENCA

objetivos. En el cual los objetivos principales son: abastecimiento, energética, construcción y reparación de estructuras orgánicas y regulación de procesos metabólicos (22).

En su libro "Nutrición", Otero Lamas insiste en que la nutrición es más que una simple dieta, por lo que la considera un proceso muy complejo que incluye aspectos tanto sociales como fisiológicos, enumerándola como "cosas a través de las cuales las personas perciben una serie de fenómenos de percepción, uso y eliminación de nutrientes" (23).

Otero Lamas: aspectos generales de la nutrición humana (23):

- Todos los nutrientes son importantes, buenos o malos, y si falta alguno, alguien puede enfermarse o morir.
- Cada alimento es diferente y requiere cantidades diferentes.
- Además, la velocidad con la que el organismo absorbe los alimentos difiere en cada caso, lo que determina la urgencia de obtenerlos. El oxígeno y el agua son los más importantes para el organismo, porque sin ellos moriríamos.
- El cuerpo necesita una cantidad óptima de cada nutriente esencial, demasiado puede causar toxicidad y muy poco puede causar deficiencia.
- Por razones prácticas: "Un alimento contiene todos los nutrientes, por lo que es raro que una persona desarrolle una falta específica. Suele ser un síndrome de deficiencia múltiple.
- No hay alimentos buenos o malos, y ningún alimento aporta más que otros: "Cada alimento contiene uno o más nutrientes y contribuye a la nutrición".

Los macronutrientes "son nutrientes que realizan funciones energéticas, existen en forma de polímeros, por tanto, deben digerirse antes de que el cuerpo pueda utilizarlos". Los macronutrientes constituyen la mayor parte, es decir, alrededor del 99% de la dieta humana (23).

Los micronutrientes son vitaminas, minerales y nutrientes inorgánicos. El descubrimiento de las vitaminas creó el campo de la nutrición. Según su solubilidad las vitaminas se clasifican en (23):

- a) **Vitaminas liposolubles:** A, D, E y K.
- b) **Vitaminas hidrosolubles:** son ácido fólico, ácido pantoténico, niacina, biotina, riboflavina o B2, cobalaminas o B12, piridoxina o B6, tiamina o B1 y ácido ascórbico o vitamina C.

Importancia de los alimentos y sus nutrientes en universitarios

Algunos estudiantes universitarios están fuera de casa sin sus familias y muchas veces no tienen tiempo para cocinar o comer, o porque no saben preparar alimentos saludables, lo que puede empeorar sus hábitos alimentarios. Los estudiantes se saltan el desayuno, especialmente los días de exámenes. Cabe destacar que esto se debe a que la mayoría de los estudiantes abandonan su hogar para vivir cerca de la universidad (23).

La alimentación es un sistema complejo que contiene nutrientes que aportan al organismo los elementos que necesita para mantener la salud, son el soporte del organismo. Pero también, hay cualidades que hacen que la comida sea deliciosa, lo cual es un valor central de la industria alimentaria, porque comemos no sólo para saciar o satisfacer nuestro apetito, sino también para disfrutar y, en algunos casos, para llenar déficits psicológicos (21) (24).

La importancia de los alimentos está relacionada principalmente con proporcionar a los individuos y a otros seres vivos, como plantas, animales, energía y los nutrientes necesitan para sustentar la vida. La nutrición humana también ha adquirido otra dimensión relacionada con las emociones, el placer e incluso preocupaciones sociales, que van más allá del valor nutricional de cada alimento y otorgan al alimento o producto un valor superior al que los organismos normalmente atribuyen a los alimentos (24).

Características de una nutrición adecuada (25):

- **Completa:** contiene todos los nutrientes, incluyendo los tres grupos de alimentos básicos en todas las comidas: cereales y tubérculos, verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal.
- **Equilibrada:** proporción de nutrientes que son suficientes para cubrir las necesidades nutricionales.
- **Inocua:** el uso regular no representa ningún riesgo para la salud, se consume en cantidades moderadas y no aporta cantidades excesivas de ningún ingrediente o nutriente.
- **Suficiente:** cumple con todos los requisitos de nutrientes para una buena nutrición, un peso saludable, crecimiento y desarrollo normales en los niños.
- **Variada:** incluye diferentes alimentos de cada grupo de una comida a la siguiente.

UCUENCA

- **Adecuada:** según el gusto y la cultura de los consumidores y adapta a sus recursos económicos y hábitos alimenticios.

Hábitos alimenticios

Los hábitos alimentarios son una de las formas más importantes de mejorar la salud y se definen como acciones y comportamientos colectivos que influyen en la selección, preparación y consumo de determinados alimentos para alcanzar su valor nutricional. Tener suficiente energía para realizar las actividades diarias. En resumen, los hábitos alimentarios son el proceso mediante el cual una persona elige alimentos basándose en la disponibilidad nutricional y aprendiendo del entorno, que a su vez está influenciado por factores psicológicos, geográficos, socioculturales y socioeconómicos (26).

Así lo señala, Francisco Javier Maza en el artículo “Hábitos alimentarios y su impacto en la salud de los estudiantes universitarios”. Una revisión sistemática de la literatura. Entre los adolescentes, los hábitos alimentarios están determinados por el estilo de vida formado desde la infancia, y el estilo de vida esta influenciado por muchos factores. Por ejemplo, hábitos, cultura, entorno, externo, etc. La influencia de determinados factores en los hábitos alimentarios y estilos de vida de las personas, como los hábitos alimentarios familiares, los hábitos sociales, culturales y económicos, la industria y los medios de comunicación. Estos factores, a su vez influyen en la adquisición de alimentos, las actitudes y los comportamientos, que a su vez influyen en las consideraciones de salud o en los hábitos alimentarios saludables. Alzahrani et al. (2020) afirmaron que los hábitos alimentarios son considerados saludables cuando incluyen alimentos frescos e integrales, como frutas y verduras, alimentos ricos en minerales y vitaminas para apoyar y mantener una buena salud física y mental(27).

Los estudiantes son un grupo de alto riesgo de desnutrición (Christoph y An, 2018). Esta población experimenta mayores niveles de estrés, cambios en los patrones de sueño y disminuciones significativas en la actividad física debido a los cambios asociados con la universidad; estos cambios conducen a hábitos poco saludables como mala alimentación, sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo. Rauber et al. (2018), estos comportamientos, además de los cambios metabólicos, aumentan el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Teniendo esto en cuenta, está claro que los estudiantes universitarios corren el riesgo de tomar malas decisiones dietéticas que pueden provocar problemas de salud graves (27).

Consumo de agua

UCUENCA

El agua es un nutriente importante y la mayor parte del cuerpo humano, afectando de una forma u otra a casi todos los procesos fisiológicos. La cantidad de agua en el cuerpo depende de muchos factores, que difieren no sólo según la persona, sino también según la edad y las condiciones fisiopatológicas. La cantidad total de agua y su distribución en los diferentes compartimentos depende de los siguientes factores: edad, sexo, etnia, volumen corporal, estado de salud, actividad física, temperatura, metabolismo, dieta, consumo de medicamentos, etc.(28)

El agua total disminuye con la edad, desde aproximadamente el 75 % del peso corporal en los primeros meses de vida hasta un 55 % en los adultos mayores o hasta un promedio del 60 % en los adultos (28).

Berra (2018) determinó el nivel de conocimiento de los estudiantes sobre bebidas saludables y no saludables en un estudio sobre “Niveles de conocimientos sobre bebida y consumo entre estudiantes universitarios” en Argentina, el cual fue un estudio descriptivo, transversal, no experimental; 100 estudiantes de entre 18 y 23 años de diversos departamentos, incluido nutrición, respondieron a una encuesta cerrada de opción múltiple. Este estudio muestra que sólo el 27% de las personas disfruta de la ingesta correcta que es de 2 - 2,5 litros diarios según lo definición de la Asociación Argentina de Nutrición. En cuanto al nivel de conocimientos, el 100% de los estudiantes opinó que el agua es la bebida más saludable y el 76% estuvo de acuerdo. En segundo lugar, se encuentra las aguas aromáticas sin azúcar, que representa el 82%, en tercer lugar, se encuentran los refrescos sin azúcar, que representa el 55% y el 60%. A continuación, se muestra 15 refrescos, bebidas energéticas y finalmente bebidas alcohólicas. Se concluyó, que con base en su profesión y conocimientos previos, tenían cierta influencia en la elección de bebidas y en su salud (29).

Ingesta adecuada de agua

La necesidad de ingesta de agua depende de factores como la edad, el sexo y el peso corporal. Además, en determinadas condiciones, como durante la actividad física, en climas cálidos y durante cambios relacionados con la salud como la fiebre, vómitos y diarrea, por lo cual se debe ingerir grandes cantidades de agua para compensar el aumento de la secreción (28).

El balance neto depende principalmente de la ingesta de agua y la diuresis. Fisiológicamente, la ingesta de líquidos está regulada por la sed (un deseo consciente de beber agua). Cuando los osmorreceptores detectan un aumento de osmolaridad plasmática, activan mecanismos neuronales que provocan la sed. Hay otros factores

UCUENCA

que pueden provocar sed, como una disminución del volumen sanguíneo (>10%) o una caída de la presión arterial. Además, aunque el umbral de sed es más bajo (alrededor de 280 mOsm/kg en comparación con 290-295 mOsm/kg de plasma), la secreción de hormona antidiurética (ADH) sintetizada en el cuerpo en el hipotálamo, se estimula y se libera en la sangre. La ADH pituitaria promueve la reabsorción de agua (28).

La cantidad de agua en el cuerpo depende de muchos factores, que difieren no sólo según la persona, sino también según la edad y las condiciones fisiopatológicas. La cantidad total de agua y su distribución en los diferentes compartimentos depende de factores como la edad, sexo, raza, volumen corporal, temperatura, metabolismo, estado de salud, actividad física, dieta, medicamentos, etc (30).

Beneficios de la hidratación

El agua es una parte importante del cuerpo humano y juega un papel importante en muchas funciones fisiológicas que ayudan a mantener un equilibrio importante en el cuerpo. El cuerpo humano se compone aproximadamente por un 60% de agua. El cerebro está compuesto hasta en un 85% de agua, por lo que nuestro cuerpo necesita una hidratación adecuada para mantener las funciones cerebrales más importantes (28).

El cerebro utiliza mucha energía, por lo que constituye solo el 25% de la masa corporal, recibe alrededor del 20% de la circulación sanguínea y es el órgano que sustenta las funciones mentales, donde tiene lugar todos nuestros procesos cognitivos, como el aprendizaje, el razonamiento, la atención, la memoria, la resolución de problemas, la toma de decisiones y el procesamiento del lenguaje. Nuestro cerebro es especialmente sensible a pequeñas alteraciones en el equilibrio hídrico, por lo tanto, para que todos estos procesos cognitivos y diversas reacciones químicas en nuestro cuerpo sean posibles y se desarrollen eficazmente, es necesario consumir suficiente agua todos los días de 2 y 2,5 litros, en intervalos regulares de 330 ml aprox. cada 2 horas y a pequeños sorbos (31).

La deshidratación en los estudiantes universitarios

En los estudiantes universitarios, la deshidratación puede afectar negativamente el rendimiento intelectual, lo que lleva a tiempos de pensamiento y reacción más lenta y a un aumento significativo de las tasas de error al resolver problemas. Esto es evidente en el informe científico del Instituto del Agua y la Salud (IIAS) "Rendimiento cognitivo, hidratación y aguas minerales naturales" (32). La deshidratación también provoca

UCUENCA

cambios en el sistema nervioso central que afecta negativamente a todas las funciones cognitivas como la atención, memoria directa e indirecta, aprendizaje, velocidad de percepción, velocidad de procesamiento, coordinación y flexibilidad cognitiva (32).

Cuando el cuerpo pierde agua, la inteligencia disminuye gradualmente y muchas funciones cognitivas se deterioran:

- Con una pérdida del 1%, el tiempo de respuesta aumenta y la memoria disminuye.
- A partir del 2% se producen cambios significativos en las capacidades cognitivas, pérdida inmediata de memoria, marcada reducción de la atención, reflejas, la coordinación y aumento de la fatiga física y mental.
- Si la pérdida de líquidos supera el 3%, el flujo sanguíneo cerebral se reduce y pueden producirse fuertes dolores de cabeza, movilidad reducida y desorientación.
- Cuando las pérdidas exceden el 6%, a menudo ocurren delirios y/o alucinaciones, disminuye drásticamente la memoria a corto plazo y la concentración disminuyen rápidamente.

De hecho, la deshidratación puede reducir la concentración en un 15% y la memoria a corto plazo en un 10%. Por ello, el instituto de Agua y Salud (IIAS) recomienda en situaciones que requieran mucho trabajo mental y alta concentración, como exámenes, beber agua frecuentemente, para mantener una buena hidratación, ya que el rendimiento cognitivo puede verse afectado (32).

2.1.2.3 Tabaco

El tabaco es uno de los productos más nocivos que contiene compuestos tóxicos como: la nicotina, que es una sustancia altamente adictiva, por lo que combatir el consumo de tabaco se ha convertido en una prioridad para todos los sistemas de sanitarios del mundo para prevenir enfermedades y muertes (Kuri- Morales et al., 2022)(33).

El tabaquismo se define como una de las principales causas de muerte por que afecta gravemente la salud de las personas fumadoras tanto activos como pasivos, y también se asocia con enfermedades comunes como enfermedades respiratorias crónicas, enfisema, bronquitis crónica, problemas circulatorios y el desarrollo de cáncer. El tabaquismo crónico entre los estudiantes universitarios se asocia con diversas enfermedades bucales y periodontales, y existe evidencia de que fumar puede tener un efecto perjudicial en la cavidad bucal, ya que el humo del cigarrillo afecta negativamente a las cavidades y altera el equilibrio microbiano becal. Además, de que la nicotina actúa

UCUENCA

como vasoconstrictor, las poblaciones bacterianas también pueden provocar una reducción del flujo sanguíneo, provocar problemas de cicatrización y aumentar la probabilidad de osteoporosis, fracturas y envejecimiento prematura (Sarabia, Alberti Vázquez, & Espeso Nápoles, 2022).

Fumar envenena el organismo porque contiene alquitrán, monóxido de carbono y nicotina, que puede provocar daños en las arterias, corazón y pulmones. Esto aumenta el estrés a la vez que causa daño, y los fumadores entran en una etapa de negación de la adicción, pero lo reconocen cuando el daño se hace evidente, y en algunos casos, estas enfermedades son irreversibles (34).

Los estudios de estudiantes universitarios muestran que la prevalencia del tabaquismo oscila entre el 12% y el 60%. El entorno universitario no es eficaz para reducir el consumo de tabaco, por lo que es necesario revisar las estrategias de promoción y prevención utilizadas en todos los niveles educativos, especialmente al inicio de la educación superior y no solo en el ambiente de la salud, donde el consumo de tabaco es obligatorio, se debe considerar un factor de riesgo en el contexto de la juventud (35).

2.1.2.4 Alcohol y drogas

El consumo de sustancias psicoactivas es un problema creciente entre los jóvenes. Desempeñan un papel central en sus propias vidas, incluso aparentemente como “criminales” en desgracias sobre las cuales tienen poco control y eficacia personal. Como resultado, los consumidores jóvenes experimentan cambios biológicos, conductuales, cognitivos y emocionales que afectan sus estilo de vida y los de quienes los rodean (36).

Uno de los factores de riesgo para la salud global es el consumo de drogas: en este sentido, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), el alcohol y el tabaco son factores importantes en el estado general de mala salud en el mundo, provocado por factores biológicos, psicológicos, sociales y su impacto en estudiantes, familias y grupos (36). La carga estimada del tabaco es de 59 millones, la del consumo de alcohol de 58 millones y la del consumo de drogas ilícitas de 11 millones, es decir, tabaco y alcohol. Representaron el 4,1% y el 4% respectivamente, la carga de morbilidad y las drogas ilícitas representan solo el 0,8% (OMS, 2019; Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2022)

Los patrones de consumo de drogas son conductas típicas de consumo, como la forma y frecuencia del consumo de drogas y la gestión de los efectos del consumo a nivel personal, ya sea, físico, cognitivo, emocional, conductual y social. De manera similar,

UCUENCA

los estilos de vida incluyen factores contextuales como los lugares donde ocurre, las personas con quienes se comparte el hábito o quienes participan en la venta de drogas (36).

Es una de las drogas más comunes en la sociedad y más aún entre los estudiantes. Esta sustancia altera funciones vitales del cuerpo, como por ejemplo una lengua mal articulada, también afecta los reflejos y provoca vómitos en grandes cantidades, sensibilidad al dolor, y en casos extremos puede provocar ceguera y muerte como consecuencia del consumo de grandes cantidades de alcohol. Así lo informa el Servicio Médico de Madrid: "Cientos de jóvenes se reúnen en parques y plazas los jueves, viernes y sábados por la tarde para organizar sus propias fiestas callejeras, con el alcohol como protagonista principal. Urgencias de Madrid está atendiendo a 60 estudiantes sufren de alcoholismo agudo todos los fines de semana." (37)

El Último informe de 2019 sobre el consumo de drogas en América elaborado por la OEA de Estado Unidos y la CICAD incluyó información de encuestas a estudiantes en nueve países. Según el, los niveles de consumo difieren de un país a otro. En Salvador fluctúan en 18,6%, en Uruguay la tasa es del 76.9%, mientras que en Brasil, Colombia, Ecuador y Uruguay está entre 50%, con base en esto se pudo determinar el porcentaje de consumo de alcohol por género. Se puede observar que la brecha es mucho mayor para los hombres que para las mujeres, esto se ve mejor en Panamá, Perú y Venezuela donde la brecha es de 17 puntos. Gracias a esta información también se pudo comprobar como un gran porcentaje de estudiantes universitarios tiene un mayor nivel de dependencia del alcohol, lo cual fue bastante alarmante en Bolivia y Ecuador. Este porcentaje fue similar al 15.2%, mientras que el más bajo fue de 5.7 en Uruguay. También se observa que la mayoría de estos porcentajes son masculinos. Finalmente, existe un alto riesgo de embriaguez, donde destacan las mujeres universitarias de cada país (60%-80%), siendo Salvador el puntaje más alto con 90 puntos y Uruguay el más bajo con 65 puntos (37)

Aunque un estudio realizado en la Universidad de Sevilla también demostró que los estudiantes consumen más cigarrillos precisamente por el estrés que les provoca la universidad y sus exámenes. Esta sección del informe de la CICAD y la OEA afirma que se han realizado muy pocas investigaciones sobre el consumo de tabaco en el hemisferio occidental. El salvador tenía el 12.1% mientras que Panamá tenía solo el 5.5%, pero los países de América del Sur registraron las tasas más altas, con Uruguay con un 24% en general, mientras que Brasil tenía una prevalencia de tabaquismo del 21.6%. El porcentaje de estudiantes universitarios es mayor entre los hombres que entre

UCUENCA

las mujeres debido al género, con una excepción en Uruguay, que es del 25%, en comparación con solo el 23% de los hombres, así como Brasil, que tiene la mayor proporción de tabaco. El Salvador y Panamá están en riesgo de sufrir adicción, con un 80%. En Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú, el 70% de los estudiantes universitarios lo considera un riesgo alto. Cabe señalar que, al igual que ocurre con el alcohol, las mujeres experimentan un mayor riesgo que los hombres (37).

2.1.2.5 Sueño y descanso

La persona tiene una necesidad fisiológica de dormir durante toda su vida, pues para mantener la salud es necesario reponer la energía perdida en las actividades diarias.

Según Ávila, Martínez, Matilla, Máximo, Méndez, Talavera y Rivas (2018), dormir es una ocupación denominada "descansar y dormir". Esta zona es muy importante porque se llama sueño. La fase de descanso, que en condiciones óptimas y normales una persona necesita para recuperarse después de todo el desgaste de las horas de vigilia, se produce todos los días durante el periodo nocturno, permitiendo un buen funcionamiento diurno cuando la persona necesita extra despierta y tranquila (34). Actualmente, los cambios en el ciclo sueño-vigilia en adolescentes y adultos jóvenes se relacionan con lo que algunos autores denominan tendencia nocturna y excesiva somnolencia diurna, que en conjunto los convierten en malos durmientes. Esto se puede ver cuando un estudiante se despierta tarde en la noche, trabaja o estudiando para los respectivos exámenes de cada departamento, debido a la carga académica o priorizando otras actividades durante el día, este hábito se realiza y es difícil de cambiar. Muchos estudiantes no ven un error en su rutina, por lo que se justifican diciendo que luego se recuperarán de estos sueños, y es una cualidad, porque están descansando por el tiempo perdido, pero "la descripción correcta de "buen sueño" "la calidad" no sólo está determinada por cuantas horas duerme una persona, sino también por lo bien que se siente cuando esta despierta, cuando está constantemente bajo presión, estresada o realizando otras actividades. La falta de sueño tiene graves consecuencias no sólo para la salud, sino también para los demás. áreas, provocando malas notas, problemas en el trabajo e incluso accidentes automovilísticos(38).

Toda esta mala calidad del sueño se manifiesta principalmente en sueño y fatiga, y si la falta es crónica, puede provocar cambios de comportamiento, la atención, la memoria, partes muy importantes para el aprendizaje, que están constantemente presentes en el tiempo de estudio y que el alumno no llega a cambiarlas constantemente por que permiten la retención de información y la memorización del tema visto en clase, lo que claramente no permite otra rutina favorable (39).

UCUENCA

Los estudiantes, especialmente los que estudian ciencias de la salud, sufren muchos trastornos del sueño debido a horarios irregulares, gran carga de estudio y turnos nocturnos. La prevalencia de los trastornos del sueño varía entre el 50% y el 70%. Estudios en Perú muestran diferencias entre 45,7% y 58%. Esta alta proporción de estudiantes de medicina con trastornos del sueño merece especial atención porque la privación del sueño se ha asociado con varias variables cognitivas como la atención, la memoria, la velocidad de procesamiento y el razonamiento(40).

En el estudio “Calidad del sueño de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública del Perú”, se realizó un estudio descriptivo transversal con 153 estudiantes de 5 escuelas profesionales seleccionados mediante un método aleatorio simple. Se utilizó el Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh, en el que la calidad subjetiva del sueño de los estudiantes fue buena (47,1%) y mala (42,5%), la latencia del sueño fue leve (45,1%) y moderada (32%), duración del sueño. fue más de 5-6 horas (43,1%), seguido de menos de 5 horas (26,1%), la eficiencia del sueño normal es inferior al 65% y el porcentaje es del 90,8%, los trastornos del sueño se clasifican como normales (50,3%) y durante. marginal diurno (46,4%), las enfermedades diurnas son moderadas (45,1%) y algo problemáticas (35,9%), el nivel de enfermedades del sueño merece atención y tratamiento médico 81,7%, la mayoría de los estudiantes merece atención y tratamiento médico: Enfermería 19% y odontología 17,6%. Con esto se concluyó que las profesiones con el nivel de trastornos del sueño y que ameritan ayuda y tratamiento médico son, en orden descendente, enfermería (19%), odontología (17,6%), farmacia y bioquímica (16,3%), parto (15 %) y medicina (13,7%) (40).

2.1.2.6 Cuestionario de Graffar

La estratificación socioeconómica de Graffar es un método utilizado para clasificar a las personas en diferentes niveles socioeconómicos. Fue desarrollado por el médico e investigador social chileno Luis Graffar en la década de 1950 (41).

Los criterios fueron establecidos por el Dr. Marcel Graffar en la ciudad de Bruselas, Bélgica en 1952, este se utilizaba para la estratificación social y biológico, partiéndose de un método compuesto de variables cualitativas y cuantitativas. Posteriormente, fue modificado por Méndez Castellano para su uso en Venezuela en 1959, es un método de estratificación que busca explicar los estratos sociales existentes pues refiere a términos generales la descripción de la sociedad. Para la formulación del método en el año 1967, el médico pediatra social, Dr. Hernán Méndez Castellano, tomo la decisión de adoptar y aplicar el procedimiento de estratificación social enunciado por el profesor

UCUENCA

Marcel Graffar. Para la aplicación del mismo, implicó varias modificaciones para su uso, pues sería adaptado a una realidad distinta a la de Bélgica (42).

Actualmente el cuestionario de Graffar- Méndez Castellano analiza cuatro variables sociales de manera cualitativa para identificar el estatus socioeconómico, que es la suma de sus 4 variables sociales:

1. Profesión del jefe de familia.
2. Nivel de instrucción de la madre.
3. Principal fuente de ingresos de la familia.
4. Condiciones de la vivienda.

Cada una de estas variables está conformada por 5 cualidades con cinco valores consecutivos 1,2,3,4,5 y se basa en el supuesto de que los valores de cada variable corresponden a una condición o característica que describe al grupo. o estrato socioeconómico. Esta estructura puede utilizarse para calcular el número total de elementos y agruparlos en valores que puedan determinar el estrato al que pertenece una persona o grupo familiar (42).

En la puntuación, los resultados se dividen en 5 estratos:

- ✓ Estrato I: nivel alto.
- ✓ Estrato II: nivel medio alto.
- ✓ Estrato III: nivel medio bajo.
- ✓ Estrato IV: nivel bajo.
- ✓ Estrato V: nivel de extrema pobreza (42).

2.1.2.7 Cuestionario Fantástico

El cuestionario «FANTÁSTICO» es un instrumento general desarrollado por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster en Canadá, para identificar y medir el estilo de vida de una población específica. En el 2012, este cuestionario contenía 25 ítems cerrados que examinan nueve categorías o dominios físicos, psicológicos y sociales relacionados con el estilo de vida. Sus versiones cortas y largas están aprobadas para su uso por estudiantes, personal y pacientes clínicos en general. Ambas versiones, fueron adaptadas por un grupo de profesionales de la salud para comprender mejor a los sujetos mexicanos, españoles y brasileños (43)

Este instrumento se caracteriza por ser un cuestionario breve y sencillo, su aplicación no tarda más allá de 15 minutos, ya que cuenta con 30 preguntas, distribuidas en 10 dimensiones, representadas por aquellas interrogantes que implican una mayor

UCUENCA

objetividad en la respuesta con una visión integradora que facilita conocer un panorama general del estilo de vida de los adolescentes de manera instantánea (43):

- F: Familia y amigos.
- A: Actividad física.
- N: Nutrición.
- T: Tabaco.
- A: Alcohol y otras drogas.
- S: Sueño y estrés.
- T: Trabajo y tipo de personalidad.
- I: Introspección.
- C: Control de salud y conducta sexual.
- O: Otras conductas: (como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas; usó cinturón de seguridad y tengo claro el objetivo de mi vida).

Las 30 preguntas se pueden responder con los siguientes puntos:

- 0: casi nunca
- 1: A veces
- 2: Siempre

El resultado final se multiplica por 2, el resultado es 0 a 120. Este rango de valores se clasifica en las siguientes categorías, que describen el estilo de vida de la persona evaluada (43):

- 0-46: Estas en zona de peligro.
- 47-72: Algo bajo, podrías mejorar.
- 73-84: Adecuado, estas bien.
- 85-102: Buen trabajo, estás en el camino correcto
- 103-120: Felicidades, tienes un estilo de vida-Fantástico.

El cuestionario tiene tres opciones de respuesta para cada categoría con un valor numérico de 0 - 2 y se evalúa según una escala tipo Likert con una puntuación de 0 - 100 puntos. Si el punto de corte es el promedio de las calificaciones propuestas por los autores del instrumento (9,10) cinco niveles de calificación dividen la conducta: (<39 puntos= existe peligro, 40 - 59 puntos = malo, 60 - 69 puntos = regular, 70 - 84 puntos = bueno, 85 - 100 puntos = excelente) estilo de vida. Cuanto menor sea la puntuación, mayor será la necesidad de cambiar. En general, los resultados se pueden ser interpretar de la siguiente manera: "Excelente" significa que el estilo de vida del individuo

UCUENCA

representa una influencia óptima para la salud; “Bueno” significa que el estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud; “Regular” significa que el estilo de vida representa un beneficio para la salud, aunque también presenta riesgos, “malo y existe peligro” significa que el estilo de vida de la persona plantea muchos factores de riesgo (43).

El instrumento fue adaptado y validado para la población chilena sin alterar su valoración. Para validar el instrumento se efectuó un proceso inicial a través de la técnica Delphi con expertos, y se logró su validez facial y de contenido (43).

Capítulo III

3.1 Objetivo General.

- Determinar los estilos de vida de los Estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, Cuenca 2023-2024.

3.2 Objetivos Específicos.

- Caracterizar sociodemográficamente a la población de estudio según: sexo, edad, nivel de instrucción de los padres, estado civil, ciclo de estudio, nivel socioeconómico (Cuestionario Graffar) de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca.
- Identificar los estilos de vida de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca aplicando el "Cuestionario Fantástico", que valora dominios como familia-amigos, actividad física, nutrición, tabaco, alcohol, sueño-estrés, tipo de personalidad, introspección, conducta-trabajo, otras drogas.
- Establecer la prevalencia de los estilos de vida de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

Capítulo IV

4.1 Área de estudio

La Carrera de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca.

4.2 Universo y muestra

El universo corresponde a los 277 estudiantes del tercer, quinto y séptimo ciclo que se encuentran matriculados en la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

UCUENCA

4.3 Criterios de inclusión y exclusión

4.3.1 Criterios de inclusión

- Estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca que se encuentren cursando el tercero, quinto y séptimo ciclo.
- Estudiantes que se encuentren matriculados y asistiendo regularmente a clases.

4.3.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes que no pertenecen a la Carrera dentro de la Universidad de Cuenca.
- Estudiantes que han desertado de la Carrera.
- Estudiantes que no deseen participar en la investigación
- Estudiantes que no están en los niveles estipulados.
- Cuestionarios incompletos.

4.4 Categorías

4.4.1 Variable independiente:

- ✓ Estilos de vida.

4.4.2 Variable dependiente:

- ✓ Familia y amigos.
- ✓ Actividad física.
- ✓ Nutrición.
- ✓ Tabaco.
- ✓ Sueño/Estrés.
- ✓ Trabajo/Tipo de personalidad.
- ✓ Introspección.
- ✓ Control de Salud/Conducta sexual.
- ✓ Otras conductas.
- ✓ Sociodemográficas:
 - Sexo.
 - Edad.
 - Nivel de instrucción de los padres.
 - Estado civil.
 - Ciclo de estudio.
 - Nivel socioeconómico

4.5 Métodos, técnicas e instrumentos para la recolección de datos

4.5.1 Método

Cuantitativo de tipo descriptivo puro transversal.

4.5.2 Técnica

Aplicación de cuestionarios con opciones de respuestas.

UCUENCA

4.5.3 Instrumentos

La información fue recolectada a través del cuestionario “Fantástico” (Anexo 3) para conocer los estilos de vida de los estudiantes de la Carrera de Enfermería y para la variable nivel socioeconómico se aplicó la “Escala de Estratificación Social de Graffar” (Anexo 2).

4.6 Tabulación y análisis

Los cuestionarios fueron elaborados y respondidos en Google Forms, luego transferidos a Excel donde se codificaron para garantizar la confidencialidad de las participantes y las respuestas obtenidas se analizaron mediante el programa SPSS Statistics versión 27.0.

4.7 Aspectos éticos

- a) Que el protocolo de investigación precautele el respeto a la o las personas y/o comunidades que participan en el estudio.
- b) Que esté valorado el beneficio que generará el estudio para la persona y la comunidad.
- c) Que el estudio respete la autonomía de la o las personas que participan en el estudio de manera directa o a través de su representante legal, mediante un procedimiento idóneo de consulta y consentimiento informado.
- d) Que se incluyan medidas para proteger la integridad, reserva de información, seguridad, bienestar, libertad de participación y de retiro del estudio de investigación y privacidad de las personas participantes.
- e) Que se definan los riesgos y beneficios potenciales a los que se expondrá la o las personas durante la realización del estudio, a fin de que no superen los riesgos mínimos en voluntarios sanos, ni los riesgos excesivos.
- f) Que la muestra para el estudio garantice la justicia, la no discriminación y protección de la población en situación de vulnerabilidad.
- g) Que se precautela la idoneidad ética y experticia técnica de la o el investigador principal y su equipo.

Capítulo V

5. Resultados

5.1 Caracterización sociodemográfica de los estudiantes.

Tabla 1. Caracterización sociodemográfica de los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca, 2023 – 2024.

		Frecuencia f (277)	Porcentaje 100%
Sexo	Masculino	38	13,7
	Femenino	239	86,3
Edad	18-21 años	186	67,1
	22-25 años	80	28,9
	26-29 años	11	4,0
Nivel de instrucción de los padres	Analfabeto	2	,7
	Primaria	91	32,9
	Secundaria	102	36,8
	Superior	82	29,6
Estado civil	Soltero	275	99,3
	Casado	2	,7
Ciclo de estudio que cursa	Tercero	89	32,1
	Quinto	100	36,1
	Séptimo	88	31,8

Fuente: Cuestionario sociodemográfico realizado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería.

Autoras: Sonia Joselyn Gualan Abrigo, Katherine Michelle Vera Castillo. (Estudiantes de la Carrera de Enfermería).

En la presente tabla, se evidencia, que en la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca existe mayor número de estudiantes mujeres (86.3%), que hombres, con un 13.7%. La edad oscila entre 18 y 29 años, de los cuales el 67% de los estudiantes tiene entre 18 y 21 años. El nivel de instrucción de los padres muestra una distribución diversa: el 36.8% corresponde a quienes completaron la educación secundaria, el 32.9% terminaron la primaria, el 29.6% poseen educación superior y el 0.7% son analfabetos. El 99.3% de los estudiantes son solteros, mientras que el 0.7% están casados. El 36.1% de los estudiantes se encuentran cursando el quinto ciclo, el 32.1% están en el tercer ciclo y el 31.8% están cursando el séptimo ciclo.

Tabla 2. Cuestionario de Graffar aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.

Variables		Frecuencia f (277)	Porcentaje 100%
Profesión del jefe de familia	Profesión universitaria, financista, banquero, comerciante. Todos de alta productividad. Oficiales de las Fuerzas Armadas.	12	4,3
	Profesión Técnico Superior, medianos comerciantes o productores.	31	11,2
	Empleados sin profesión universitaria con técnica media, pequeños comerciantes o productores.	129	46,6
	Obreros especializados y parte de los trabajadores del sector informal (con educación primaria completa).	105	37,9
	Obreros no especializados y otra parte del sector informal de la economía (Sin educación primaria completa).	-	-
Nivel de instrucción de la madre	Enseñanza universitaria o su equivalente.	11	4,0
	Técnica Superior completa, enseñanza secundaria completa, técnica media.	58	20,9
	Enseñanza secundaria incompleta, técnica inferior.	111	40,1
	Enseñanza primaria o alfabeta (con algún grado de instrucción primaria).	93	33,6
	Analfabeta.	4	1,4
Principal fuente de ingreso de la familia	Fortuna heredada o adquirida.	-	-
	Ganancias o beneficios bancarios profesionales.	25	9,0
	Sueldo mensual.	172	62,1
	Salario semanal, por día.	79	28,5
	Donaciones de origen público o privado.	1	,4
Condiciones de alojamiento	Vivienda con óptimas condiciones sanitarias en ambiente de gran lujo	1	,4
	Vivienda con óptimas condiciones sanitarias en ambiente con lujo, sin exceso y suficiente.	32	11,6

UCUENCA

Vivienda con óptimas condiciones sanitarias en espacios reducidos o no, pero siempre menores que la 1 y 2.	227	81,9
Vivienda con ambiente espacioso o reducido y con deficiencias en algunas condiciones sanitarias.	17	6,1
Rancho o vivienda con condiciones sanitarias marcadamente inadecuadas.	-	-

Fuente: Encuesta Graffar realizado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Autoras: Sonia Joselyn Gualan Abrigo, Katherine Michelle Vera Castillo.

Para determinar el nivel socioeconómico de los estudiantes, se utilizó el cuestionario de Graffar, el cual consta de 5 categorías: Estrato I, II, III, IV, V y 4 variables: Profesión del jefe de familia, Nivel de instrucción de la madre, Principal fuente de ingreso de la familia y Condiciones de alojamiento.

En la tabla 2 se observa que la profesión más común del jefe de familia es "Empleados sin profesión universitaria con técnica media, pequeños comerciantes o productores" con un 46.6%. Asimismo, el 37.9% de los jefes de familia son obreros especializados y parte de los trabajadores del sector informal con educación primaria completa. El 40.1% de las madres tienen una educación secundaria incompleta o técnica inferior, seguido de un 33.6% con educación primaria o alfabetización. El 62.1% de los participantes indica que la principal fuente de ingresos de su familia proviene del sueldo mensual. El 81.9% de los participantes cuentan con viviendas que presentan condiciones sanitarias óptimas, ya sea en espacios reducidos o no, siempre siendo inferiores a las categorías 1 y 2.

Tabla 3. Resultados del Cuestionario Graffar aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.

	Frecuencia	Porcentaje
Estrato II	11	4,0
Estrato III	126	45,5
Estrato IV	140	50,5

Fuente: Encuesta Graffar realizado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Autoras: Sonia Joselyn Gualan Abrigo, Katherine Michelle Vera Castillo.

Por otro lado, la puntuación de cada categoría se suma para obtener el nivel socioeconómico. Es decir, si la puntuación está entre 4 y 6 puntos, corresponde al estrato I (Nivel Alto); de 7 a 9 puntos, al estrato II (Nivel Medio-Alto); de 10 a 12 puntos, al estrato III (Nivel Medio-Bajo); de 13 a 16 puntos, al estrato IV (Nivel Bajo); y de 17 a 20 puntos, al estrato V (Nivel de Extrema Pobreza).

UCUENCA

Como se observa en la tabla 3, la estratificación socioeconómica de los participantes revela que el mayor porcentaje (50.5%) de los participantes se encuentran en el Estrato IV, el 45.5% en el Estrato III. Estos datos sugieren la presencia predominante en los estratos medio-bajo y medio-alto, con una puntuación promedio de 12.3971 ± 1.52315 .

5.2. Estilos de vida de los estudiantes de la Carrera de Enfermería.

Para evaluar los estilos de vida de los estudiantes, se implementó el cuestionario FANTÁSTICO, compuesto por 10 dominios que abarcan un total de 30 preguntas. Las respuestas, evaluadas en una escala de 0, 1 y 2, son sumadas y luego multiplicadas por 2. Si el resultado se sitúa entre 0 y 46, se considera una zona de peligro. En el rango de 47 a 72, se indica que está algo bajo y podría mejorar. Entre 73 y 84 se clasifica como adecuado, reflejando un estado positivo. Para puntuaciones entre 85 y 102, se elogia el buen trabajo y se destaca estar en el camino correcto. Finalmente, alcanzar una puntuación entre 103 y 120 se celebra con un reconocimiento de felicitaciones, indicando que se posee un estilo de vida verdaderamente Fantástico.

Tabla 4. Cuestionario Fantástico Dominio 1 (Familia y amigos) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.

		Frecuencia f (277)	Porcentaje 100%
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	Nunca	10	3,6
	A veces	120	43,3
	Casi siempre	147	53,1
Yo doy y recibo cariño	Nunca	3	1,1
	A veces	120	43,3
	Casi siempre	154	55,6
Me cuesta decir buenos días, perdón, gracias o lo siento	Nunca	248	89,5
	A veces	22	7,9
	Casi siempre	7	2,5

Fuente: Encuesta Fantástico realizado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería sobre su familia y amigos.

Autoras: Sonia Joselyn Gualan Abrigo, Katherine Michelle Vera Castillo.

El 53.1% de los participantes indica que casi siempre cuenta con alguien para hablar sobre temas significativos, evidenciando la presencia constante de conexiones emocionales en sus vidas. Además, un 43.3% reporta hacerlo ocasionalmente, indicando que, aunque la comunicación sobre asuntos importantes es menos frecuente en este grupo, aún existe una proporción considerable que se involucra en estas

UCUENCA

conversaciones de manera intermitente. En cuanto a las expresiones afectivas, el 55.6% manifiesta estar casi siempre involucrado en dar y recibir cariño, mientras que otro 43.3% indica hacerlo ocasionalmente, señalando una expresión afectiva intermitente en sus relaciones. Estos resultados sugieren una tendencia positiva hacia la conexión emocional y el afecto en las relaciones personales de los participantes. Por último, el 89.5% de los participantes destaca que nunca les resulta difícil expresar saludos como buenos días, disculpas, agradecimientos o reconocer errores al decir lo siento. Este hallazgo resalta la presencia constante y generalizada de estas expresiones de cortesía en las interacciones diarias de la muestra, sugiriendo una cultura positiva de comunicación respetuosa y considerada entre los encuestados.

Tabla 5. Cuestionario Fantástico Dominio 2 (Asociativa o actividad física) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.

		Frecuencia f (277)	Porcentaje 100%
Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a la salud o sociales	Casi nunca	176	63,5
	A veces	68	24,5
	Casi siempre	33	11,9
Yo realizo actividad física por 30 minutos	No hago nada	77	27,8
	1 vez por semana	89	32,1
	3 o más veces por semana	111	40,1
Camino al menos 30 minutos diariamente	Casi nunca	173	62,5
	A veces	90	32,5
	Casi siempre	14	5,1

Fuente: Encuesta Fantástico realizado a los estudiantes sobre su asociativa o actividad física.

Autoras: Sonia Joselyn Gualan Abrigo, Katherine Michelle Vera Castillo.

El 63.5% de los participantes indica que rara vez participa activamente en grupos de apoyo a la salud o sociales, mientras que un 24.5% lo hace ocasionalmente. Un destacado 40.1% de los participantes realiza actividad física durante 30 minutos, tres o más veces por semana, en contraste con el 32.1% que lo hace una vez por semana. Estos hallazgos sugieren que una considerable proporción de la muestra (72.2%) mantiene prácticas saludables de actividad física. Sin embargo, la mayoría de los participantes (62.5%, n=173) indicaron que rara vez caminan al menos 30 minutos diariamente, destacando un patrón predominante de menor frecuencia en la práctica

UCUENCA

diaria de caminar entre los participantes. Estos resultados subrayan una proporción significativa de la muestra que, por diversas razones, participa de manera limitada o intermitente en grupos de apoyo. Identificar las barreras o motivaciones para la participación puede ofrecer información valiosa para diseñar estrategias que fomenten una mayor integración en estos contextos de apoyo.

Tabla 6. Cuestionario Fantástico Dominio 3 (Nutrición) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.

		Frecuencia f (277)	Porcentaje 100%
Como dos porciones de verduras y tres de frutas	Casi nada	55	19,9
	A veces	165	59,6
	Todos los días	57	20,6
A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra o grasa	Todas estas	33	11,9
	Algunas de estas	215	77,6
	Ninguna de estas	29	10,5
Estoy pasado (a) de mi peso ideal	Más de 8 kilos	23	8,3
	5 a 8 kilos demás	30	10,8
	0 a 4 kilos demás	224	80,9

Fuente: Encuesta Fantástico realizado a los estudiantes sobre su nutrición.

Autoras: Sonia Joselyn Gualan Abrigo, Katherine Michelle Vera Castillo.

Un porcentaje significativo (59.6%) de los participantes revela que ocasionalmente consume dos porciones de verduras y tres de frutas, mientras que un 20.6% manifiesta hacerlo a diario. En cuanto a hábitos alimentarios, el 77.6% indica un consumo frecuente de azúcar, sal, comida chatarra o grasas en alguna medida. Además, el 80.9% manifiesta tener entre 0 y 4 kilos más en relación con su peso ideal, sugiriendo que la mayoría se encuentra cerca de su peso objetivo, lo que refleja hábitos saludables de gestión de peso. Estos resultados subrayan la necesidad de promover elecciones alimenticias más saludables, destacando la importancia de la conciencia nutricional en la población estudiada. Además, señalan la existencia de una proporción significativa de participantes con áreas de oportunidad para mejorar la consistencia en el consumo recomendado de frutas y verduras.

Tabla 7. Cuestionario Fantástico Dominio 4 (Tabaco) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.

		Frecuencia f (277)	Porcentaje 100%
Yo fumo cigarrillo	Sí, este año	255	92,1
	No, el último año	22	7,9
Generalmente fumo cigarrillos por día	Más de 10	25	9,0
	De 0 a 10	21	7,6
	Ninguno	231	83,4

Fuente: Encuesta Fantástico realizado a los estudiantes sobre el consumo de tabaco.

Autoras: Sonia Joselyn Gualan Abrigo, Katherine Michelle Vera Castillo.

Un considerable porcentaje de los participantes (92.1%) indica que sí fumo cigarrillos este año, sin embargo, el 83,4% de los estudiantes no fuman ningún cigarrillo al día. Estos resultados enfatizan la prevalencia del hábito de fumar en la muestra, subrayando la importancia de estrategias de concienciación y programas de prevención del tabaquismo.

Tabla 8. Cuestionario Fantástico Dominio 5 (Alcohol. Otras drogas) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.

		Frecuencia f (277)	Porcentaje 100%
Mi número promedio de tragos a la semana es	Mas de 12 tragos	2	,7
	8 a 12 tragos	147	53,1
	0 a 7 tragos	128	46,2
Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión	A menudo	24	8,7
	Ocasionalmente	123	44,4
	Nunca	130	46,9
Manejo el auto después de beber alcohol	A menudo	10	3,6
	Nunca	267	96,4
Uso drogas como red Bull, marihuana u otros	A menudo	3	1,1
	Ocasionalmente	23	8,3
	Nunca	251	90,6
Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta	A menudo	90	32,5
	Nunca	187	67,5
	De 3 a 6 al día	41	14,8

UCUENCA

Bebo café, té o bebidas que tienen cafeína	Menos de 3 al día	236	85,2
---	-------------------	-----	------

Fuente: Encuesta Fantástico realizado a los estudiantes sobre el consumo de alcohol y otras drogas.

Autoras: Sonia Joselyn Gualan Abrigo, Katherine Michelle Vera Castillo.

Los resultados revelan patrones de consumo de alcohol y otras sustancias en la población estudiada. Más de la mitad de los participantes (53.1%) consume entre 8 y 12 tragos semanalmente, mientras que un porcentaje significativo (46.9%) afirma no exceder nunca los cuatro tragos en una única ocasión. Aunque la mayoría evita el manejo del auto después de beber (96.4%) y el uso de drogas (90.6%), un 32.5% admite un uso frecuente de remedios sin receta. En cuanto a la cafeína, la mayoría (85.2%) consume menos de 3 al día. Estos resultados sugieren una conciencia positiva en torno al consumo de alcohol y drogas, pero señalan áreas de oportunidad en el manejo responsable de medicamentos.

Tabla 9. Cuestionario Fantástico Dominio 6 (Sueño y estrés) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.

		Frecuencia f (277)	Porcentaje 100%
Duermo bien y me siento descansado/a	Casi nunca	57	20,6
	A veces	136	49,1
	Casi siempre	84	30,3
Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida	Casi nunca	32	11,6
	A veces	169	61,0
	Casi siempre	76	27,4
Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre	Casi nunca	18	6,5
	A veces	168	60,6
	Casi siempre	91	32,9

Fuente: Encuesta Fantástico realizado a los estudiantes sobre su sueño y estrés.

Autoras: Sonia Joselyn Gualan Abrigo, Katherine Michelle Vera Castillo.

El 49.1% de los participantes reporta experimentar problemas para dormir y sentirse descansado/a en ocasiones, mientras que un 30.3% indica que casi siempre logra un sueño reparador. En cuanto a la capacidad para manejar el estrés, el 61.0% afirma que a veces se siente capaz, mientras que un 27.4% señala que casi siempre puede hacer frente a situaciones estresantes. Además, el 60.6% menciona que a veces logra relajarse y disfrutar de su tiempo libre, mientras que un 32.9% sostiene que casi siempre logra este bienestar.

Tabla 10. Cuestionario Fantástico Dominio 7 (Trabajo, tipo de personalidad) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.

		Frecuencia f (277)	Porcentaje 100%
Parece que ando acelerado/a	A menudo	41	14,8
	Algunas veces	190	68,6
	Casi nunca	46	16,6
Me siento enojado/a agresivo/a	A menudo	28	10,1
	Algunas veces	166	59,9
	Casi nunca	83	30,0
Yo me siento contento(a) con mis estudios o mis actividades	Casi nunca	11	4,0
	A veces	164	59,2
	Casi siempre	102	36,8

Fuente: Encuesta Fantástico realizado a los estudiantes sobre el trabajo y tipo de personalidad.

Autoras: Sonia Joselyn Gualan Abrigo, Katherine Michelle Vera Castillo.

Mientras que el 59.9% de los participantes reconoce experimentar ocasionalmente la sensación de enojo o agresividad, un 30.0% manifiesta raramente experimentar dichas emociones. Respecto a la satisfacción con los estudios o actividades, el 59.2% indica que esto sucede en ocasiones, mientras que un notable 36.8% expresa sentirse casi siempre contento/a con sus estudios o actividades.

Tabla 11. Cuestionario Fantástico Dominio 8 (Introspección) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.

		Frecuencia f (277)	Porcentaje 100%
Yo soy un pensador positivo u optimista	Casi nunca	14	5,1
	A veces	173	62,5
	Casi siempre	90	32,5
Me siento tenso/a o abrumado	A menudo	56	20,2
	Algunas veces	193	69,7
	Casi nunca	28	10,1
Me siento deprimido/o triste	A menudo	49	17,7
	Algunas veces	179	64,6
	Casi nunca	49	17,7

Fuente: Encuesta Fantástico realizado a los estudiantes sobre su introspección.

Autoras: Sonia Joselyn Gualan Abrigo, Katherine Michelle Vera Castillo.

La evaluación de la disposición mental de los encuestados hacia el pensamiento positivo u optimista revela que un destacado 62.5% informa serlo en algunas ocasiones. En contraste, un alentador 32.5% manifiesta ser casi siempre un pensador positivo u optimista. La evaluación de la experiencia de sentimientos de tensión o abrumamiento

UCUENCA

revela que la mayoría de los participantes (69.7%) experimenta estas sensaciones ocasionalmente. Asimismo, la evaluación del estado emocional en relación con sentimientos de tristeza o depresión revela que un significativo 64.6% experimenta estas emociones en algunas ocasiones. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar la salud mental y promover recursos de apoyo adecuados, indicando la necesidad de implementar estrategias para gestionar el estrés y fomentar el bienestar emocional.

Tabla 12. Cuestionario Fantástico Dominio 9 (Control de la salud y sexual) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.

		Frecuencia f (277)	Porcentaje 100%
Me realizo controles de salud en forma periódica	Casi nunca	78	28,2
	A veces	171	61,7
	Siempre	28	10,1
Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad	Casi nunca	79	28,5
	A veces	140	50,5
	Siempre	58	20,9

Fuente: Encuesta Fantástico realizado a los estudiantes sobre el control de la salud y sexual.

Autoras: Sonia Joselyn Gualan Abrigo, Katherine Michelle Vera Castillo.

Los resultados señalan que un porcentaje significativo (61.7%) se somete a controles de salud ocasionalmente, mientras que solo un 10.1% lo hace siempre de forma periódica. En cuanto a la comunicación sobre temas de sexualidad con la pareja o la familia, se observa que un mayor porcentaje (50.5%) lo realiza ocasionalmente, mientras que solo un 20.9% informa que siempre conversa con su pareja o familia sobre asuntos relacionados con la sexualidad. Estos hallazgos subrayan la diversidad en los patrones de comunicación en torno a la sexualidad y resaltan la importancia de promover la conciencia sobre la necesidad de exámenes de salud regulares, así como la implementación de estrategias para fomentar la adopción de prácticas más consistentes en este aspecto.

Tabla 13. Cuestionario Fantástico Dominio 10 (Otras conductas) aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.

		Frecuencia f (277)	Porcentaje 100%
Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilistas respetuosos/a de las ordenanzas de tránsito	Casi nunca	12	4,3
	A veces	84	30,3
	Siempre	181	65,3
Uso cinturón de seguridad	Casi nunca	9	3,2
	A veces	83	30,0
	Siempre	185	66,8

Fuente: Encuesta Fantástico realizado a los estudiantes sobre otras conductas.

Autoras: Sonia Joselyn Gualan Abrigo, Katherine Michelle Vera Castillo.

El análisis de la muestra de 277 estudiantes revela un comportamiento alentador en cuanto al respeto a las ordenanzas de tránsito. Es notable que el 65.3% de los participantes afirmó seguir siempre dichas normativas al desempeñar roles como peatones, pasajeros del transporte público y/o automovilistas responsables. Además, el 66.8% de los participantes asegura utilizar siempre el cinturón de seguridad, mostrando una práctica destacada y responsable en materia de seguridad vial. Estos resultados indican una elevada conciencia y cumplimiento de una medida esencial para prevenir lesiones en situaciones de tráfico, reflejando una conducta positiva en la mayoría de la muestra. En conjunto, sugieren una actitud mayoritaria de respeto hacia las reglas de tránsito, apuntando hacia un potencial prometedor en la promoción de conductas viales seguras en este grupo estudiantil.

UCUENCA

Tabla 14. Puntuación por Dimensión del Cuestionario Fantástico aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. estándar
Familia y Amigos	1,00	4,00	3,0397	,97906
Actividad Física	,00	4,00	1,6065	1,12306
Nutrición	,00	6,00	3,7184	1,13578
Tabaco	,00	3,00	1,8231	,67118
Alcohol y Otras Drogas	4,00	12,00	9,8628	1,75984
Sueño y Estrés	,00	6,00	3,5199	1,53125
Trabajo y Tipo de Personalidad	1,00	6,00	3,5451	1,18365
Introspección	,00	6,00	3,1733	1,26789
Control de Salud y Conducta Sexual	,00	4,00	1,7437	1,08147
Otras Conductas	,00	4,00	3,2455	,87499

Fuente: Encuesta Fantástico realizado a los estudiantes.

Autoras: Sonia Joselyn Gualan Abrigo, Katherine Michelle Vera Castillo.

Actividad física (1.6065 ± 1.12306), tabaco ($1.8231 \pm .67118$), control de salud y conducta sexual (1.7437 ± 1.08147), son las dimensiones con menor promedio, mientras que la dimensión de alcohol y drogas obtuvo un puntaje mayor (9.8628 ± 1.75984) con respecto a las demás dimensiones que se ubican en el rango de 3 a 3.6.

5.3. Prevalencia de los estilos de vida de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

Tabla 15. Resultados de la Prevalencia de los estilos de vida obtenidos mediante el Cuestionario Fantástico aplicado a los estudiantes de la Carrera de Enfermería. Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 – 2024.

	Frecuencia f (277)	Porcentaje 100%
Estás en zona de peligro	18	6,5
Algo bajo, podrías mejorar	210	75,8
Adecuado, estas bien	32	11,6
Buen trabajo, estás en el camino correcto	17	6,1

Fuente: Encuesta Fantástico realizado a los estudiantes.

Autoras: Sonia Joselyn Gualan Abrigo, Katherine Michelle Vera Castillo.

La mayoría de los estudiantes de enfermería se encuentran con un estilo de vida algo bajo, con posibilidades de mejora (75.8%, n=210), Cabe destacar que ningún estudiante

UCUENCA

ha demostrado poseer un estilo de vida que pueda ser etiquetado como "fantástico". Además, sólo un reducido porcentaje (6.1% muestra estar encaminado hacia la consecución de un estilo de vida que pueda ser calificado como verdaderamente excepcional.

Capítulo VI

6.1 Discusión

La presente investigación describe las prácticas que forman parte del estilo de vida de 277 estudiantes de la carrera de enfermería de la Facultad de Medicina en la Universidad de Cuenca. Se destaca una marcada predominancia de mujeres, representando el 86.3% de la población estudiantil. En cuanto a la edad de los estudiantes, se observa un rango de 18 hasta los 29 años, con una media de 21.06 ± 2.217 años en los ciclos tercero (32.1%), quinto (36.1%) y séptimo (31.8%), donde predominan estudiantes solteros (99.3%) frente a un pequeño porcentaje casado (0.7%). Además, al explorar el nivel de instrucción de los padres, se evidencia una distribución variada que refleja la diversidad educativa en los hogares de los estudiantes, con un 36.8% de padres que completaron la educación secundaria. Estos resultados son similares a los obtenidos en Morales et al. (2018) (44) en una investigación con 833 participantes en donde el 83,6 % de los participantes fueron de sexo femenino, frente a un 16,4% de sexo masculino, con una edad promedio de 21 años.

En cuanto al nivel socioeconómico aplicando la escala de Graffar, se obtuvo que un 50.5% se encuentra en el Estrato IV, en contraste, un 45.5% en el Estrato III y se evidencia una distribución significativa que abarca desde estratos medio-bajos hasta medio-altos.

En relación al dominio que relaciona la familia y amigos, el 53.1% de los participantes sostiene que casi siempre cuenta con alguien para dialogar sobre temas relevantes. Asimismo, un 55.6% comparte la misma perspectiva respecto a la expresión de afecto, indicando que dan y reciben cariño con regularidad, mientras que un notable 89.5% nunca experimenta dificultades al expresar cortesías como buenos días, gracias o perdón. En contraste con otros estudios, estos hallazgos concuerdan con Herazo et al. en 2020 (45), que reveló que el 54% de los universitarios encuestados dispone de familiares y amigos con quienes abordar temas importantes. Además, los resultados se alinean con la investigación de Endo et al. en 2021 (1), que informa que el 71% de sus participantes indica dar y recibir cariño solo en ocasiones. Estos datos sugieren una tendencia positiva en este dominio, evidenciando la importancia de las relaciones familiares y de amistad para los participantes del estudio.

UCUENCA

En el segundo dominio, se observa que el 63.4% de los estudiantes no participa en ningún grupo de apoyo a la salud o social. Además, un destacado 40.1% realiza actividad física durante al menos 30 minutos, tres o más veces a la semana, mientras que el 63.5% camina al menos 30 minutos diariamente. Estos resultados contrastan con la investigación realizada por Montenegro y Ruiz (2019)(46), donde se evidencia que el 46% de los encuestados mantiene un estilo de vida regular en cuanto a la actividad física, ya que el tiempo dedicado a esta no es suficiente para considerarlo adecuado. Además, Orejón (2019)(47) encontró que el 59% de los participantes no realiza actividad física con regularidad, indicando una tendencia marcada hacia la no priorización de esta actividad en la vida de las personas que fueron parte de estos estudios.

En relación al tercer dominio vinculado a la nutrición, se destaca que el 59.6% de los participantes consume dos porciones de verduras y tres de frutas solo ocasionalmente, mientras que el 77.6% admite ingerir, en algunas ocasiones, cantidades elevadas de azúcar, sal, comida chatarra, y el 80.9% tiene un exceso de peso, generalmente alrededor de 4 kg. Estos hallazgos guardan coherencia con la investigación de Orejón (2019)(47), que indica que el 83.6% de su población de estudio considera que en su alimentación hay exceso de azúcar, y con la observación de Herazo et al. (2020)(45), donde el 54% de los universitarios encuestados tiene una familia y amigos con quienes hablar, evidenciando cierta tendencia negativa en este dominio.

En lo que concierne al dominio relacionado con el tabaco, el 92.1% de los estudiantes informa haber consumido tabaco ocasionalmente en el año 2023, mientras que el 83.4% afirma no fumar ningún cigarrillo diariamente. Estos datos concuerdan con la investigación de Chau y Tabera (2020)(48), en la que el 75.5% de su población de estudio no consume cigarrillos diariamente, pero ha fumado en el último año. Esta coincidencia revela que, a pesar de no ser consumidores frecuentes, los estudiantes forman parte de las estadísticas de consumo de tabaco en la región, de acuerdo con los datos de la OMS(49).

En cuanto al dominio que aborda el consumo de alcohol y otras drogas, se evidencia que el 53.1% de los encuestados consume de 8 a 12 tragos a la semana, pero el 46.9% no supera los cuatro tragos en una misma ocasión. Además, el 96.4% de los estudiantes no maneja el auto después de consumir alcohol, y el 85.2% presenta una tendencia al consumo de café o bebidas con cafeína. Estos resultados se relacionan con el estudio de Cortaza et al. (2020)(50) sobre el consumo de alcohol en estudiantes universitarios, indicando un bajo riesgo en el 59.6% de los encuestados. Además, Pilco et al. (2021)(51) encontraron que el 79.9% de las mujeres y el 65.4% de los hombres no presentan problemas relacionados con el alcohol, lo que sugiere un consumo de bajo riesgo en esta población.

UCUENCA

En el dominio referente al sueño y estrés, se destaca que el 49.1% de los estudiantes no duerme bien y se siente cansado, el 61% se siente capaz de manejar el estrés y el 60.6% a veces disfruta de su tiempo libre. Estos hallazgos se alinean con la investigación de Ramos (2022)(52), que encontró que las horas de sueño se asocian directamente con la presencia del estrés en un 73.4% de los estudiantes. Asimismo, Arguello et al. (2019)(53) señalaron que el 96.25% de los estudiantes considera que el estrés afecta directamente la calidad del sueño.

En el ámbito del trabajo y tipo de personalidad, el 59.9% de los estudiantes a veces se siente enojado o agresivo, y el 59.2% se siente contento con sus estudios o actividades. Los resultados son consistentes con la investigación de Espinoza (2021)(54), que encontró que el 29.8% de los estudiantes universitarios presenta niveles bajos de agresividad. En cuanto al nivel de satisfacción de los estudiantes con sus actividades, Zúñiga (2023)(55) indicó que el 62.72% de la Carrera de Enfermería se considera bastante satisfecho, corroborando la tendencia positiva en este dominio.

En relación al dominio de introspección, se destaca que el 64.6% de la población de estudio a veces experimenta sentimientos de tristeza y depresión, mientras que el 62.5% a veces adopta pensamientos positivos y optimistas. Estos resultados encuentran similitud con la investigación de Romero (2022)(56), donde el 95.3% de los estudiantes ocasionalmente experimenta preocupación y nerviosismo. Sin embargo, el estudio de Gamboa y García (2020)(57) indica que solo el 10% de los estudiantes presenta síntomas asociados con la depresión.

En el dominio del control de la salud y la sexualidad, se observa que el 61.7% de los estudiantes solo se somete a controles de salud ocasionalmente, mientras que el 10.1% lo hace de manera regular. En este contexto, el estudio de Guerrero et al. (2022)(58), realizado en una universidad pública venezolana, revela que el 50% de los encuestados se somete a controles de salud preventivos para complementar un estilo de vida saludable. Respecto a las conversaciones sobre sexualidad, el 50.5% lo hace de manera ocasional, y solo el 20.9% lo aborda de manera constante. Estos hallazgos contrastan con la información de Melo (2018)(59), donde el 51.7% de los estudiantes indica que su información sobre temas sexuales proviene principalmente de fuentes indirectas, no necesariamente de familiares.

En el dominio relacionado con otras conductas, se destaca que el 65.3% de los estudiantes evaluados con el Cuestionario Fantástico manifiesta respetar las normas de tránsito, y el 66.8% afirma utilizar siempre el cinturón de seguridad. Estos datos indican un alto nivel de conciencia y respeto hacia las normativas de tránsito. Sin embargo, los resultados difieren del estudio de Rivera (2023)(60) en la Universidad de Cuenca, donde

UCUENCA

el 73.57% de los encuestados considera importante conocer y aplicar las normas de tránsito. En relación al uso del cinturón de seguridad, el estudio de Osorio (2022)(61), aplicado a estudiantes de la Universidad de Caldas, indica que el 71% de los encuestados siempre o casi siempre utiliza el cinturón, sugiriendo que existe una conciencia generalizada sobre la importancia de la seguridad vial.

Finalmente, los resultados obtenidos a través de la evaluación de diversas dimensiones en los estilos de vida, como la actividad física, el consumo de tabaco, el control de salud y conducta sexual, reflejan un promedio bajo, mientras que alcohol y otras drogas es el dominio con mayor puntaje. La mayoría de los participantes (75.8%, n=210) exhiben un estilo de vida catalogado como algo bajo, indicando áreas con potencial para mejoras y ajustes. Es relevante señalar que ningún estudiante demuestra tener un estilo de vida que alcance la categoría de "fantástico", y apenas un reducido porcentaje (6.1%) muestra indicios de estar encaminado hacia la consecución de un estilo de vida verdaderamente excepcional.

Capítulo VII

7.1 Conclusión

- La población estudiada en la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca muestra un alto número de mujeres (86.3%) en comparación con hombres (13.7%), con una edad media de 21.06 ± 2.217 años. La diversidad en el nivel educativo de los padres incluye un 36.8% con educación secundaria, un 32.9% con primaria, y un 29.6% con educación superior. La mayoría de los estudiantes son solteros (99.3%), y el estado civil de los jefes de familia varía, destacando una profesión común de "Empleados sin profesión universitaria con técnica media, pequeños comerciantes o productores" (46.6%). Además, el 62.1% indica que la fuente principal de ingresos familiares es el sueldo mensual. Las condiciones sanitarias en las viviendas son óptimas para el 81.9% de los participantes. Mediante el cuestionario Graffar, en términos de estratificación socioeconómica, la mayoría se encuentra en el Estrato IV (50.5%), es decir, medio bajo. La elección de estudiantes de enfermería como población de estudio se basa en su relevancia profesional, su papel futuro en la atención médica y la posibilidad de implementar intervenciones específicas para mejorar la salud y el bienestar en este grupo.
- Los resultados muestran que el 53.1% de los participantes tiene una red de apoyo emocional constante, mientras que el 43.3% la experimenta de manera intermitente. En cuanto a expresiones afectivas, el 55.6% se involucra casi

UCUENCA

siempre en dar y recibir cariño, con un 43.3% manifestándolo ocasionalmente. El 89.5% nunca encuentra dificultades en expresar cortesías diarias. En cuanto a la participación en grupos de apoyo, el 63.5% rara vez lo hace, pero un 24.5% lo hace ocasionalmente. En actividad física, un destacado 40.1% se ejercita tres o más veces por semana, contrastando con el 32.1% que lo hace semanalmente. En alimentación, un 20.6% consume diariamente dos porciones de verduras y tres de frutas, mientras que el 77.6% admite consumir azúcar y grasas frecuentemente. La gestión de peso es favorable, pero se destaca una oportunidad para mejorar el consumo de frutas y verduras. Respecto al tabaco, el 92.1% indica haber fumado este año, pero el 83.4% no fuma diariamente, subrayando la necesidad de programas antitabaco. En cuanto al alcohol, el 53.1% consume entre 8 y 12 tragos semanalmente, con un 46.9% controlando la cantidad en una ocasión. La mayoría evita conducir después de beber (96.4%) y el uso de drogas (90.6%), aunque el 32.5% usa frecuentemente remedios sin receta. En el sueño y estrés, el 49.1% a veces experimenta problemas para dormir, y el 61.0% se siente capaz de manejar el estrés ocasionalmente. En emociones, el 59.9% ocasionalmente siente enojo, y el 59.2% se siente satisfecho con sus actividades en ocasiones, mientras que un 36.8% lo siente casi siempre. La disposición mental destaca un 62.5% siendo positivo algunas veces, y la evaluación del bienestar emocional sugiere la necesidad de abordar la salud mental y promover apoyo adecuado. En la comunicación sobre salud sexual, un 50.5% lo hace ocasionalmente, y el 20.9% siempre. En cuanto a conductas viales, los participantes muestran un respeto destacado por las normativas de tránsito.

- Los resultados obtenidos en el cuestionario "Fantástico" revelan patrones variados en los estilos de vida de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca. Las dimensiones de actividad física, tabaco y control de salud y conducta sexual presentan los puntajes más bajos, con promedios de 1.6065, 1.8231 y 1.7437, respectivamente. Estos valores sugieren que la participación en actividad física, el consumo de tabaco y la gestión de la salud y conducta sexual son áreas que podrían beneficiarse de intervenciones y programas de promoción de la salud. Por otro lado, la dimensión de alcohol y drogas destaca con un puntaje mayor de 9.8628, indicando un nivel más elevado en este aspecto en comparación con las demás dimensiones, que se encuentran en un rango de 3 a 3.6. Este resultado resalta la importancia de abordar el consumo de alcohol y drogas como una prioridad en la promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes.

UCUENCA

- El análisis de los estilos de vida de los estudiantes de enfermería revela que la mayoría (75.8%, n=210) se sitúa en un nivel considerado como algo bajo, con oportunidades para mejorar. Es notable que ningún estudiante ha alcanzado un estilo de vida que pueda ser categorizado como "fantástico". Además, solo un reducido porcentaje (6.1%) muestra indicios de avanzar hacia la consecución de un estilo de vida que pueda ser calificado como verdaderamente excepcional.

7.2 Recomendaciones

- Promover los estilos de vida saludables en los estudiantes de la Carrera de Enfermería a través de estrategias eficaces de promoción de la salud y prevención de enfermedades, como charlas educativas con actividades recreativas que incentiven a la población estudiantil a realizar cambios positivos en sus estilos de vida como la importancia del apoyo emocional, la actividad física, una alimentación saludable, descanso, información acerca de la vida sexual y también la importancia de prevenir el consumo de alcohol, tabaco y drogas.
- Incentivar a Bienestar Estudiantil para que realice seguimiento a los estudiantes de bajos recursos económicos y proporcione becas socioeconómicas a las estudiantes que más lo necesiten.
- Sugerir a la Asociación de estudiantes de la Escuela de Enfermería incrementar actividades deportivas como campeonatos de fútbol, baloncesto, voleibol, entre otros, donde se fomente la participación estudiantil en las diferentes actividades según sus gustos y preferencias.
- Aconsejar a las docentes que se inculquen prácticas y clases de salud mental para los estudiantes que incluyan: respeto de horarios establecidos (No realizar actividades prácticas fines de semana y tiempos libres de los estudiantes), mejorar la organización de entrega de trabajos sin sobrecargar al final de ciclo (con rubrica de calificación), proporcionar bibliografía adecuada que influyan de manera positiva a nuestros conocimientos previos a los exámenes y por cada asignatura incluir mínimo una clase de salud mental con temas: como lidiar con el estrés, depresión, ansiedad, trastornos del sueño y alimenticios, acontecimientos traumáticos, bullying, acoso sexual, violencia intrafamiliar para generar en el estudiante seguridad y apoyo emocional.

Referencias

1. Endo Collazos N, Obregón TAM, Pepicano MAC, Mosquera FEC. ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UN PROGRAMA ACADÉMICO DE SALUD. *Enferm investig*. 3 de julio de 2021;6(4):12-8.
2. Hernández AKS, Ledesma LEB. El estilo de vida como problema de salud pública en México. *CES Salud Pública*. 2018;9(1):33-9.
3. Meinardi E. Educación en salud colectiva: un diálogo de saberes. *Revista de Educación en Biología*. 22 de enero de 2021;24(1):4-15.
4. Vinueza-Veloz AF, Tapia-Veloz EC, Tapia-Veloz G, Nicolalde-Cifuentes TM, Carpio-Arias TV, Vinueza-Veloz AF, et al. Estado nutricional de los adultos ecuatorianos y su distribución según las características sociodemográficas. *Estudio transversal. Nutrición Hospitalaria*. febrero de 2023;40(1):102-8.
5. Pérez-Wilson P, Marcos Marcos J, Ruiz-Cantero M, Carrasco-Portiño M, Alvarez-Dardet C. Promoción de salud más allá de los estilos de vida saludables: propuestas de actuación en una universidad chilena. *Global Health Promotion*. 20 de abril de 2022;29:175797592210796.
6. Prado Juscamaita JI, Gutarra Vara JB, Blanco Aliaga M. Estilos de vida de estudiantes universitarios en confinamiento por COVID-19. *revVISUAL*. 10 de noviembre de 2022;9(Monográfico):1-9.
7. Bermeo RNZ, Romero VR. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2020;39(4):440-5.
8. Barros Caqui RC. Estilos de vida saludable y motivación laboral de los enfermeros de una Clínica Privada, 2019. 2021 [citado 23 de enero de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/4461>
9. Ramos Quintana RB, Quintana Serna M. Estilos de vida y autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial en el Centro de Salud de San Jerónimo 2022. 2023 [citado 23 de enero de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.utea.edu.pe/handle/utea/582>
10. Gutiérrez LM, Lamarque M. Alimentación, estilo de vida y participación: un estudio etnográfico de los grupos de consumo agroecológico en Castilla y León. *Disparidades Revista de Antropología*. 30 de junio de 2020;75(1):e010-e010.
11. López Ruiz DF, Pumachaico Avila E. Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote - 2018. *Repositorio Institucional - UNS [Internet]*. 2019 [citado 23 de enero de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/3478>
12. Canova-Barríos C. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. 6 de diciembre de 2018;24.

UCUENCA

13. Elías Mondragón FG, Sipión Vilchez F. Estilos de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo - Lambayeque 2020. 2021 [citado 23 de enero de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/9260>
14. Andreu Cabrera E. Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. Physical activity and psychological effects of confinement by Covid-19 [Internet]. 2020 [citado 23 de enero de 2024]; Disponible en: <https://dehesa.unex.es:8443/handle/10662/12744>
15. Comer M. Desplazamiento, incoación y causación: Sobre la cuasi-sinonimia y gramaticalización de «poner» y «meter» en español. Walter de Gruyter GmbH & Co KG; 2019. 596 p.
16. Cifuentes Coral MT. Evaluación de la calidad de movimiento mediante el test FMS en cadetes de la escuela superior de policía general Alberto Enríquez Gallo, 2019 [Internet] [bachelorThesis]. 2020 [citado 23 de enero de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10313>
17. Romero V, González M, Patiño J, Sarmiento A, Tascon L. CONSENSO ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA EN POBLACIÓN SIN RIESGO DE COMPLICACIONES GRAVES 18 A 60 AÑOS DURANTE CONFINAMIENTO. 8 de julio de 2020;
18. Solano Armenta YS. La actividad física en estudiantes universitarios. psic. 15 de febrero de 2023;12(45):21-6.
19. Castellanos Pintado G. Efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios. marzo de 2022 [citado 23 de enero de 2024]; Disponible en: <http://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/1236>
20. Garzón Mosquera JC, Aragón Vargas LF. Sedentarismo, actividad física y salud: una revision narrativa. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2021;(42):478-99.
21. Villagómez MET. Nutrición clínica. Editorial El Manual Moderno; 2022. 365 p.
22. Rey González P. La importancia de la alimentación en la prevención de enfermedades infantiles. 2023 [citado 23 de enero de 2024]; Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62111>
23. Otero Lamas B. Nutrición [Internet]. Red Tercer Milenio; 2019. 147 p. Disponible en: <https://dspace.itsjapon.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/379/1/Nutricion.pdf>
24. Palomino-Pérez AM. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. Revista chilena de nutrición. abril de 2020;47(2):286-91.
25. Mendoza Medina AY. Fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de un protocolo de investigación dirigido al favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero. Dilemas contemporáneos: educación, política y

- valores [Internet]. abril de 2021 [citado 23 de enero de 2024];8(2). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-78902021000100010&lng=es&nrm=iso&tlng=es
26. Ramones EMR de. Camino salutogénico: estilos de vida saludable. *Revista Digital de Postgrado*. 2019;8(1):e159-e159.
27. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC, Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*. junio de 2022;25(47):110-40.
28. Salas-Salvadó J, Maraver F, Rodríguez-Mañas L, Sáenz de Pipaon M, Vitoria I, Moreno LA, et al. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutrición Hospitalaria*. octubre de 2020;37(5):1072-86.
29. Lazo Navarro LA. Hábitos de hidratación en estudiantes de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2019. Universidad Nacional Federico Villarreal [Internet]. 2021 [citado 12 de noviembre de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/5083>
30. Ortiz JM, Molina Castro EX, Quesada Molina JF, Calle Pesántez AE, Orellana Valdéz DA. Consumo sustentable de agua en viviendas de la ciudad de Cuenca. *ings*. 30 de junio de 2018;(20):28-38.
31. Gimenez-Monzo D, Martínez Sanz JM, Ortiz-Moncada R. Material práctico de estudio para la intervención nutricional en el entrenamiento y la competición en deportes de resistencia. 1 de junio de 2023 [citado 23 de enero de 2024]; Disponible en: <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/134824>
32. Martínez-García RM, Jiménez-Ortega AI, Lorenzo-Mora AM, Bermejo LM, Martínez-García RM, Jiménez-Ortega AI, et al. Importancia de la hidratación en la salud cardiovascular y en la función cognitiva. *Nutrición Hospitalaria*. 2022;39(SPE3):17-20.
33. Leyva EHP, Báez MF, Pérez JRM, Cordoví LLB. Intervención educativa sobre tabaquismo en estudiantes del preuniversitario "Asalto al Polvorín". *Revista Cubana de Tecnología de la Salud*. 14 de agosto de 2022;13(3):20-9.
34. Egea-Ronda A, del Campo-Giménez M, Egea-Ronda A, del Campo-Giménez M. Estilos de vida, sostenibilidad y salud planetaria. *Revista Clínica de Medicina de Familia*. 2023;16(2):106-15.
35. Ortega-Ceballos PA, Terrazas-Meraz MA, Arizmendi-Jaime ER, Tapia-Domínguez M, Ortega-Ceballos PA, Terrazas-Meraz MA, et al. Conocimientos, actitudes y factores asociados al consumo de tabaco en estudiantes universitarios de enfermería. *Enfermería universitaria*. junio de 2018;15(2):159-71.
36. Castro-Ochoa F, Moreta-Herrera R. Expectativas hacia el alcohol, dificultades de regulación emocional y consumo de alcohol en adolescentes: modelo explicativo. *CES Psicología*. 26 de mayo de 2023;16(2):149-62.

UCUENCA

37. González AR. Consumo de drogas en estudiantes universitarios. Ciencia Jurídica y sostenibilidad Revista Audiovisual de Investigación [Internet]. 2020 [citado 12 de noviembre de 2023];1(3). Disponible en: <http://www.journal.alliancefordailyjustice.org/index.php/cienciajuridicaysostenibilidad/article/view/15>
38. Roca Chucad YL. Alteración del patrón de enfermería reposo sueño y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes del segundo curso de la Unidad Educativa Ventanas. octubre 2018 – abril 2019 [Internet] [bachelorThesis]. BABAHOYO: UTB, 2019; 2019 [citado 12 de noviembre de 2023]. Disponible en: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5848>
39. Acevedo GNG, Romero XET, Delgado RMF. Calidad del sueño en estudiantes universitarios. Consecuencias y problemas. Un reto en la sociedad actual. Revista Conrado. 15 de diciembre de 2023;19(S3):229-237.
40. Silva-Cornejo M del C. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. Revista Médica Basadrina. 31 de agosto de 2021;15(3):19-25.
41. Mendoza BDCR, Berrú CBC, Mendoza JEA, Mieles KLA, Oviedo JMQ. Etnografía; Graffar y EPVR para determinar la violencia de género en el sur de Ecuador: Ethnography; Graffar and EPVR to Determine Gender-Based Violence in Southern Ecuador. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. 24 de noviembre de 2023;4(5):1049-65.
42. Squillaro-Rivero CA, Ríos-González CM, De Benedictis-Serrano GA, Squillaro-Rivero CA, Ríos-González CM, De Benedictis-Serrano GA. Estratificación social de Graffar-Méndez Castellano y bajo peso al nacer en un hospital de Venezuela. Medicina clínica y social. agosto de 2021;5(2):115-6.
43. Silva TAB. Instrumento «Fantástico» para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes. Revista Reflexión e Investigación Educativa. 13 de noviembre de 2020;3(1):61-74.
44. Morales M, M VG, R CG, Chaparro-Díaz L, Carreño-Moreno S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. Revista Colombiana de Enfermería. 20 de septiembre de 2018;16:14-24.
45. Herazo Beltran Y, Nuñez-Bravo N, Sánchez-Guette L, Vásquez-Osorio F, Lozano-Ariza A, Torres-Herrera E, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios (Lifestyles related to health in university students). Retos. 20 de marzo de 2020;(38):547-51.
46. Goenaga ANM, Marín AR. FACTORES ASOCIADOS A LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. UNA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO FANTÁSTICO. Revista digital: Actividad Física y Deporte. 1 de enero de 2020;6(1):87-108.
47. Orejón D. VALIDACION DE UN INSTRUMENTO PARA MEDIR EL ESTILO DE VIDA DE ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA EN LA

UCUENCA

UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL AÑO 2017 [Internet]. 2019. Disponible en: https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/2116/T030_43478877_T Orejón Ochoa%2C Daniel Alcides.pdf?sequence=1&isAllowed=y

48. Pérez-Araníbar CC, Palomino MT. Estudio longitudinal de estilos de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Psicología y Salud*. 19 de junio de 2020;30(2):253-63.
49. Control del tabaco - OPS/OMS. 2023 | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/control-tabaco>
50. Prevalencia de consumo de alcohol en estudiantes universitarios de enfermería [Internet]. 2022 [citado 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.medwave.cl/investigacion/estudios/8712.html>
51. Guadalupe GAP, Pazos DAS, Salcedo LGE, Guerra CEPGP. Análisis del nivel de consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *revistapuce* [Internet]. 3 de mayo de 2021 [citado 24 de enero de 2024]; Disponible en: <https://www.revistapuce.edu.ec/index.php/revpuce/article/view/356>
52. Irma RR. Estrés y calidad de sueño en estudiantes universitarios. 20 de junio de 2022 [citado 24 de enero de 2024]; Disponible en: https://figshare.com/articles/poster/Estr_s_y_calidad_de_sue_o_en_estudiantes_universitarios/20102531/1
53. Paredes EEA, Morejón LLJ, Gómez ESO, Frerez DKO, Godoy MAG. Estrés y la calidad de sueño en estudiantes del Sistema de Educación Superior (caso: Cantón Milagro). *Anatomía Digital*. 2019;2(4):47-59.
54. Espinoza J. Estrés académico, depresión y agresividad en estudiantes universitarios de Lima, 2021. [Internet]. UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO; 2021. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74200/Espinoza_SJC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
55. Zúñiga Altamirano JLZA, Arráiz De Fernández C. Satisfacción académica de los estudiantes de la carrera de enfermería Universidad Técnica de Ambato. *SIJIS*. 30 de diciembre de 2022;3(9):117-27.
56. Romero L. RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA PUCE- AMBATO [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2022. Disponible en: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3624/1/77912.pdf>
57. Gamboa A, García L. La depresión en universitarios. *Revista de Divulgación Saber Más* [Internet]. 2020;1–2. Disponible en: <https://www.sabermas.umich.mx/archivo/articulos/424-numero-49/803-la-depresion-en-universitarios.html>

UCUENCA

58. Guerrero Alcedo JM, Palacios Garay JP, Espina Romero L del C, Marimon Lambertinez LE, Jaimes Alvarez FR, Guerrero Alcedo JM, et al. Satisfacción con la vida y Conductas de salud en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Vive Revista de Salud*. agosto de 2022;5(14):432-43.
59. Alejandra M. "RESPONSABILIDAD SEXUAL EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO" de Melo Terán,. 2018;
60. Rivera J. "Conocimientos, actitudes y practicas sobre prevención de accidentes de tránsito en estudiantes de medicina de la universidad de cuenca. 2022- 2023" [Internet]. Universidad de Cuenca; 2023. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/42074/1/Trabajo de titulación.pdf>
61. Henao EFO. Determinantes Sociales de la Salud y Estilos de Vida de los estudiantes del programa. 2022;

Anexos.

ANEXO 1

• OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Sexo	Características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres.	Fenotípica Biológica	Testimonio directo	1. Hombre. 2. Mujer.
Edad	El lapso de tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento de referencia.	Temporalidad	Testimonio directo	1. 18-21. 2. 22-25. 3. 26-29.
Nivel de instrucción de los padres	Habilidades, valores y conocimientos de los padres con respecto a la educación formal y en sus prácticas educativas.	Académica	Testimonio directo	1. Analfabeto. 2. Primaria. 3. Secundaria. 4. Superior. 5. Postgrado. 6. Masterado. 7. PhD
Estado civil	Condición legal de una persona, en función de que si tiene o no pareja.	Cédula	Testimonio directo	1. Soltero. 2. Casado. 3. Divorciado
Ciclo de estudio	Período académico de duración de cinco meses.	Académica	Testimonio directo	1. Primero 2. Segundo 3. Tercero 4. Cuarto 5. Quinto 6. Sexto 7. Séptimo

UCUENCA

Nivel socioeconómico.	Descripción de la situación de una persona según la educación, los ingresos y el tipo de trabajo.	Económica Social	Escala de Estratificación Social de Graffar	1. Ordinal 2. Estrato I 3. Estrato II 4. Estrato III 5. Estrato IV 6. Estrato V
------------------------------	---	---------------------	---	--

1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS.

A.A DATOS PERSONALES.

1. Sexo	1.1 Hombre	1.2 Mujer		
2. Edad				
3. Nivel de instrucción de los padres	3.1 Analfabeto	3.2 Primaria	3.3 Secundaria	3.4 Superior
	3.5 Postgrado	3.6 Maestría	3.7 PhD	
4. Estado civil	4.1 Soltero	4.2 Casado	4.3 Divorciado	
5. Ciclo de estudio que cursa	5.1 Primero	5.2 Segundo	5.3 Tercero	5.4 Cuarto
	5.5 Quinto	5.6 Sexto	5.7 Séptimo	

ANEXO 2

A.B ENCUESTA DE GRAFFAR.

VARIABLE	PUNTAJE	ÍTEM
Profesión del jefe de familia	1	Profesión universitaria, financista, banquero, comerciantes. Todos de alta productividad. Oficiales de las Fuerzas Armadas (Si tiene rango de educación superior).
	2	Profesión Técnico Superior, medianos comerciantes o productores.

UCUENCA

	3	Empleados sin profesión universitaria con técnica media, pequeños comerciantes o productores.
	4	Obreros especializados y parte de los trabajadores del sector informal (con educación primaria completa)
	5	Obreros no especializados y otra parte del sector informal de la economía (Sin educación primaria completa).
Niveles de instrucción de la madre	1	Enseñanza universitaria o su equivalente.
	2	Técnica Superior completa, enseñanza secundaria completa, técnica media.
	3	Enseñanza secundaria incompleta, técnica inferior.
	4	Enseñanza primaria o alfabeta (con algún grado de instrucción primaria).
	5	Analfabeta.
Principal fuente de ingreso de la familia	1	Fortuna heredada o adquirida.
	2	Ganancias o beneficios bancarios profesionales.
	3	Sueldo mensual.
	4	Salario semanal, por día.
	5	Donaciones de origen público o privado.
Condiciones de alojamiento	1	Vivienda con óptimas condiciones sanitarias en ambiente de gran lujo.
	2	Vivienda con óptimas condiciones sanitarias en ambiente con lujo, sin exceso y suficiente.
	3	Vivienda con óptimas condiciones sanitarias en espacios reducidos o no, pero siempre menores que la 1 y 2.

UCUENCA

	4	Vivienda con ambiente espacioso o reducido y con deficiencias en algunas condiciones sanitarias.
	5	Rancho o vivienda con condiciones sanitarias marcadamente inadecuadas.

Método de Estratificación Social de Graffar				
Esta sección es llenada por el encuestador				
	Estrato I: 4 – 6 puntos.		Estrato III: 10 – 12 puntos.	
	Estrato II: 7 – 9 puntos.		Estrato IV: 13 – 16 puntos.	Riesgo:

ANEXO 3

A.C CUESTIONARIO FANTASTICO.

F	1. Familia y Amigos	1.1 Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí:	1.2 Yo doy y recibo cariño:
		2 -Casi siempre 1- A veces 0- Nunca	2 -Casi siempre 1- A veces 0- Nunca
		1.3 Me cuesta decir buenos días, perdón, gracias o lo siento:	
		2 -Casi siempre 1- A veces 0- Nunca	

UCUENCA

A	2. Asociativa o actividad física	<p>2.1 Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (Organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, mujeres, adultos mayores vecinales y otros) Yo participo:</p> <p>2- Casi siempre 1 -A veces 0- Nunca</p>	<p>2.2 Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinear) o deporte durante 30 minutos cada vez:</p> <p>2- 3 o más veces por semana 1- 1 vez por semana 0- No hago nada</p> <p>2.3 Camino al menos 30 minutos diariamente:</p> <p>2- Casi siempre 1 -A veces 0- Nunca</p>
N	3. Nutrición	<p>3.1 Como dos porciones de verduras y tres de frutas:</p> <p>2- Todos los días 1 -A veces 0 -Casi nada</p> <p>3.2 A menudo consumo mucha azucaró salo comida chatarra con mucha grasa:</p> <p>2 -Ninguna de estas 1 -Algunas de estas 0 -Todas estas</p>	<p>3.3 Estoy pasado (a) de mi peso ideal:</p> <p>2 -o a 4 kilos demás 1 -5 a 8 kilos demás 0- más de 8 kilos</p>

UCUENCA

T	4. Tabaco	4.1 Yo fumo cigarrillo: 2- No, los últimos cinco años 1-No, el último año 0 -Si, este año	4.2 Generalmente fumo...cigarrillos por día: 2- Ninguno 1 -de 0 a 10 0-A menudo
A	5. Alcohol. Otras Drogas	5.1 Mi número promedio de tragos (botella de cervezas, vaso de vino, copita trago fuerte) Por semana es de: 2- No tomo 1 -A veces 0 -Más de 12 tragos 5.2 Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: 2- Nunca 1 -A veces 0 -A menudo 5.3 Manejo el auto después de beber alcohol: 2- Nunca 1 -Solo rara vez 0 -A menudo	5.4 Uso drogas como red Bull, marihuana u otros: 2 -Nunca 1 -A veces 0- A menudo 5.5 Uso excesivamente los remedios que me indicado los que puedo comprar sin receta: 2- Nunca 1- A veces 0 -A menudo 5.6 Bebo café, té o bebidas que tienen cafeína 2 -Menos de 3 días 1 -De 3 a 6 al día 0 -Más de 6 al día

UCUENCA

S	6. Sueño. Estrés	<p>6.1 Duerme bien y me siento descansado/a:</p> <p>2 -Casi Siempre</p> <p>1 -A veces</p> <p>0 -Casi nunca</p> <p>6.2 Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida:</p> <p>2 -Casi siempre</p> <p>1 -A veces</p> <p>0 -Casi nunca</p>	<p>6.3 Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre:</p> <p>2- Casi siempre</p> <p>1 -A veces</p> <p>0 -Casi nunca</p>
T	7. Trabajo-Tipo de personalidad	<p>7.1 Parece que ando acelerado/a:</p> <p>2 -Casi nunca</p> <p>1- Algunas veces</p> <p>0- A menudo</p>	<p>7.2 Me siento enojado/a: o agresivo/a:</p> <p>2 -Casi nunca</p> <p>1 -Algunas veces</p> <p>0 -A menudo</p> <p>7.3 Yo me siento contento(a) con mis estudios o mis actividades:</p> <p>2 -Casi siempre</p> <p>1 -A veces</p> <p>0 -Casi Nunca</p>
I	8. Introspección	<p>8.1 Yo soy un pensador optimista u optimista:</p> <p>2 -Casi siempre</p> <p>1 -A veces</p> <p>0 -Casi Nunca</p> <p>8.2 Me siento tenso/a o apretado/a:</p>	<p>8.3 Me siento deprimido/o triste:</p> <p>2 -Casi nunca</p> <p>1 -Algunas veces</p> <p>0- A menudo</p>

UCUENCA

		2 -Casi nunca 1- Algunas veces 0- A menudo	
C	9. Control de Salud. Conducta sexual	9.1 Me realizo controles de salud en forma periódica: 2- Casi siempre 1 -A veces 0 -Nunca	9.2 Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad: 2 -Casi siempre 1 -A veces 0 -Nunca
O	10. Otras conductas	10.1 Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilistas respetuosos/a de las ordenanzas de tránsito: 2- Casi siempre 1 -A veces 0 -Nunca	10.2 Uso cinturón de seguridad: 2 -Casi siempre 1 -A veces 0 -Nunca

ANEXO 4

- CRONOGRAMA DE TRABAJO**

ACTIVIDADES	Meses 2023											Meses 2024	
	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	

UCUENCA

1. Aprobación del tema de investigación por las autoridades de la Facultad de Ciencias Médicas.	X											
2. Realizar el protocolo de investigación.		X										
3. Aprobación del protocolo por parte del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH).			X	X	X							
4. Recolección de datos						X	X	X				
5. Procesamiento y análisis de datos.									X	X		
6. Tesis Finalizada.											X	
7. Sustentación de tesis.												X

ANEXO 5

- PRESUPUESTO**

CANTIDAD	UNIDAD	DETALLES	PRECIO UNITARIO	TOTAL
1	Computadora	Máquina electrónica capaz de almacenar información y tratarla automáticamente mediante operaciones matemáticas y lógicas controladas por programas informáticos	800	800
1	Router	Dispositivo que ofrece una conexión Wi-Fi, que normalmente está conectado a un módem y que envía información de Internet a diferentes dispositivos.	200	200
		Libreta pequeña	2.50	

UCUENCA

1	Material de escritorio	Lápiz	0.55	5.05
		Esferos color azul	0.75	
		Borrador	0.25	
		Corrector	1.00	
1	Transporte	Desplazamiento de un lugar a otro con el uso de la tarjeta de bus o taxi.	150	300
1	Alimentación	Consumo de comida ya sea desayuno o almuerzo.	400	800
1	Imprevistos	Situaciones que no fueron detectados o conocidos con anticipación.	100	100
TOTAL			1,655.05	2,205.05

ANEXO 6

- **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, CUENCA 2023 - 2024.

Datos del equipo de investigación:

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal 1	Sonia Joselyn Gualan Abrigo	1950039311	Universidad de Cuenca Facultad de Ciencias Médicas Carrera de enfermería
Investigador Secundario 2	Katherine Michelle Vera Castillo	0107089831	Universidad de Cuenca Facultad de Ciencias Médicas Carrera de enfermería

¿De qué se trata este documento?

Usted está invitado(a) a participar en este estudio que se realizará en la Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas, Carrera de Enfermería. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explican los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

Introducción

El presente estudio se titula "Estilos de vida de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, Cuenca 2023 - 2024", elaborado por Joselyn Gualan y Michelle Vera, estudiante de la Universidad de Cuenca, con la finalidad de conocer los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería.

Conocer sobre los estilos de vida comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, beber suficiente agua de calidad, es decir, de un dispensador de agua purificada, el disfrute del tiempo libre, las actividades de socialización, mantener la autoestima y el consumo de alcohol, cigarrillo y otras sustancias.

Usted fue seleccionado para formar parte de este estudio dado que cumple con los criterios de inclusión de este proyecto de investigación, ya que actualmente se encuentra matriculado y cursando un ciclo académico en la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

Objetivo del estudio

El objetivo principal de este estudio es determinar los estilos de vida de los Estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

Descripción de los procedimientos

Para llevar a cabo la investigación, el estudiante deberá llenar un formulario. El cuestionario "FANTÁSTICO", mismo que está dividido en dos secciones; correspondiendo la primera sección a las características sociodemográficas del estudiante donde deberá marcar con una X la respuesta que considere correcta o indique su realidad. La segunda sección del formulario abarca información acerca de los estilos de vida, donde de igual manera marcará con una X la respuesta correcta.

Riesgos y beneficios

UCUENCA

En esta investigación, los métodos usados para la recolección de información son el llenado de dos formularios mismos que no representan ningún riesgo para el estudiante ya que son cuestionarios cuyo llenado no tomará más de cinco minutos, sin embargo, existe la posibilidad de que la información brindada por el estudiante pueda filtrarse a terceros.

En cuanto a los beneficios tanto para el estudiante que accede a participar en el proyecto como para la sociedad, radica en que al conocer tanto el nivel de conocimiento como las conductas y hábitos alimentarios, podamos abordar acerca de educación alimentaria para saldar dudas y resolver eventuales problemas que le impidan llevar a cabo una alimentación saludable.

Otras opciones si no participa en el estudio

Usted tiene toda la libertad y poder de decisión de no aceptar participar en el presente proyecto de investigación.

Al no aceptar participar, solo podríamos agradecerle y desearle mucho éxito en su vida académica, laboral y profesional. Gracias.

Derechos de los participantes (debe leerse todos los derechos a los participantes)

1. Usted tiene derecho a:
2. Recibir la información del estudio de forma clara;
3. Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
4. Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
5. Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
6. Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
7. Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
8. Derecho a reclamar una indemnización, en caso de que ocurra algún daño debidamente comprobado por causa del estudio;
9. Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede;
10. El respeto de su anonimato (confidencialidad);
11. Que se respete su intimidad (privacidad);
12. Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
13. Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
14. Estar libre de retirar su consentimiento para utilizar o mantener el material biológico que se haya obtenido de usted, si procede.
15. Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes.
16. Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono **0980646220**, que pertenece a **Sonia Joselyn Gualan Abrigo** o al correo joselyn.gualan@ucuanca.edu.ec.

También puede llamar al siguiente teléfono **0994835470**, que pertenece a **Katherine Michelle Vera Castillo** o al correo michelle.vera@ucuanca.edu.ec.

Consentimiento informado

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

 Nombres completos del/a participante

 Firma del/a participante

 Fecha

 Nombres completos del testigo (*si aplica*)

 Firma del testigo

 Fecha

 Nombres completos del/a investigador/a

 Firma del/a investigador/a

 Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. José Ortiz Segarra, Presidente del Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: jose.ortiz@ucuenca.edu.ec