

FACTORES PERSONALES ASOCIADOS AL ESTILO DE VIDA QUE PROMUEVEN SALUD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

PERSONAL FACTORS ASSOCIATED WITH A HEALTH-PROMOTING LIFESTYLE AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS

FATORES PESSOAIS ASSOCIADOS AO ESTILO DE VIDA QUE PROMOVEM A SAÚDE EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

ISSN 0717-9553
CIENCIA Y ENFERMERIA (2024) 30:18

DOI
<https://doi.org/10.29393/CE30-18FPYK30018>



Autor de correspondencia
Yonathan Josué Ortiz-Montalvo

Palabras clave
Estilo de vida; Promoción de la salud; Factores socioeconómicos; Factores biológicos; Estudiantes; Rendimiento académico; Seguro de salud.

Key words
Lifestyle, Health Promotion, Socioeconomic Factors, Biological Factors, Students, Academic Performance, Health insurance.

Palavras-chave
Estilo de vida, Promoção da saúde, Fatores socioeconômicos, Fatores biológicos, Estudantes, Desempenho acadêmico, Seguro de saúde.

Fecha de recepción
31/05/2024
Fecha de aceptación
29/07/2024

Editora Asociada
Dra. Elizabeth Bastías Arriagada

Yonathan Josué Ortiz-Montalvo¹ Email: yonatanortiz79@gmail.com
Ita Nhara Chalco-Ingaruca² Email: 2020100653@ucss.pe
Katherine Jenny Ortiz-Romani³ Email: kathyortiz95@gmail.com

RESUMEN

Objetivo: Analizar el estilo de vida que promueve la salud y los factores personales asociados en estudiantes de educación superior en el distrito de Lurigancho (Lima-Perú). **Material y Método:** Estudio observacional, transversal y analítico con 320 participantes. El estilo de vida fue medido a través del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida, previamente validado a nivel mundial y nacional. Se empleó un análisis univariado, bivariado y multivariado con el programa Stata versión 17. **Resultados:** El 55% de los estudiantes tuvo un estilo de vida no saludable. Asimismo, la mayor parte de los participantes tuvo un estilo de vida no saludable respecto a las dimensiones: nutrición (58,75%), ejercicio físico (81,56%), responsabilidad en salud (84,38%) y manejo del estrés (72,81%). Por otro lado, según el análisis multivariado, los estudiantes con más años de vida (RPa:1,02), que cuentan con un seguro privado (RPa:3,49) y con un mayor rendimiento académico (RPa:1,15) tuvieron más posibilidades de tener estilos de vida saludables. **Conclusiones:** Más de la mitad de los estudiantes tiene un estilo de vida no saludable y los factores personales asociados fueron la edad, el seguro de salud y el rendimiento académico. Se recomienda la priorización de estrategias efectivas para promover y mejorar la salud de los estudiantes universitarios, según sus necesidades personales.

¹Enfermero, Magíster en Salud pública, Universidad Privada del Norte, Lima, Perú.

²Interna de enfermería, Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima, Perú.

³Enfermera, Magíster en Salud pública, Departamento de investigación de la Facultad de Ciencias de Salud, Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima, Perú.

ABSTRACT

Objective: To analyze the health-promoting lifestyle and associated personal factors among higher education students in the district of Lurigancho (Lima-Peru). **Materials and Methods:** Observational, cross-sectional and analytical study with 320 participants. Lifestyle was measured using the Lifestyle Profile Questionnaire, previously validated at the global and national level. Univariate, bivariate and multivariate analyses were performed with the Stata program version 17. **Results:** 55% of the students had an unhealthy lifestyle. Also, most of the participants had an unhealthy lifestyle regarding the dimensions: nutrition (58.75%), physical activity (81.56%), health responsibility (84.38%), and stress management (72.81%). On the other hand, according to the multivariate analysis, students with more years of life (aPR:1.02), who had private insurance (aPR:3.49) and with higher academic performance (aPR:1.15) were more likely to have a healthy lifestyle. **Conclusions:** More than half of the students have an unhealthy lifestyle and the associated personal factors were age, health insurance and academic performance. Prioritizing effective strategies for the promotion and improvement of the health of university students according to their personal needs is recommended.

RESUMO

Objetivo: Analisar o estilo de vida promotor da saúde e os fatores pessoais associados em estudantes do ensino superior no distrito de Lurigancho (Lima-Peru). **Material e Método:** Estudo observacional, transversal e analítico com 320 participantes. O estilo de vida foi mensurado por meio do Questionário de Perfil de Estilo de Vida, previamente validado em nível global e nacional. Foi utilizada análise univariada, bivariada e multivariada com o programa Stata versão 17. **Resultados:** 55% dos estudantes tinham um estilo de vida pouco saudável. Da mesma forma, a maior parte do total de participantes apresentava estilo de vida pouco saudável nas dimensões: alimentação (58,75%), exercício físico (81,56%), responsabilidade com a saúde (84,38%) e gestão do estresse (72,81%). Por outro lado, de acordo com a análise multivariada, os estudantes com mais anos de vida (RPa:1,02), que possuem seguros de saúde privados (RPa:3,49) e com maior desempenho acadêmico (RPa:1,15) tinham maior probabilidade de ter estilos de vida saudáveis. **Conclusões:** Mais de metade dos estudantes apresentam um estilo de vida pouco saudável e os fatores pessoais associados foram idade, seguro de saúde e desempenho acadêmico. Recomenda-se a priorização de estratégias eficazes para promover e melhorar a saúde dos estudantes universitários, de acordo com as suas necessidades pessoais.

INTRODUCCIÓN

La promoción de salud es el proceso que permite a las personas, de manera individual y colectiva, aumentar el control de la salud y sus determinantes⁽¹⁾. La inactividad, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y la mala alimentación han sido los principales factores conductuales que contribuyen a la aparición de las enfermedades no transmisibles (ENT). Según la Organización Mundial de la Salud, 41 millones de personas mueren al año por estas enfermedades, el 77% de estas muertes se concentran en países de bajo y mediano ingreso, representando las ENT el 80% de las muertes prematuras⁽²⁾.

Según el Modelo de Promoción de la Salud (MPS) propuesto por Nola J. Pender, el énfasis debe centrarse en el empoderamiento de las personas para lograr un buen estado de salud, y considera no sólo a la nutrición y la

actividad física como estilos de vida sino a otras dimensiones como responsabilidad sanitaria, manejo del estrés, relaciones interpersonales y actualización⁽³⁾.

El MPS debería ser considerado en la adolescencia y la juventud porque es en estas etapas donde se adoptan conductas de salud que se mantendrán durante el transcurso de la vida. Los estudiantes de educación superior se encuentran en esta transición de crecimiento y desarrollo que une la adolescencia y la edad adulta joven y muestran precisamente muchos cambios rápidos en el cuerpo, la mente y su entorno social⁽⁴⁾. El reconocimiento temprano de los estilos de vida no saludables podría ayudar a evitar la utilización de la atención médica y los costos asociados con las ENT, sin embargo, por ser una población joven sin afecciones tienen poca conciencia de prevenir estas enfermedades⁽⁵⁾.

Un estudio realizado en Australia evidenció que los estudiantes de educación superior tuvieron conductas de estilo de vida poco saludables en la nutrición (89,50%), el 50,30% consumió excesivamente alcohol a lo largo de la vida y el 38,10% no realizó actividad física⁽⁶⁾. En Ecuador un estudio indicó que gran parte de los estudiantes comen sin un horario fijo y consumen alimentos poco saludables, no practican regularmente actividad física, no descansan adecuadamente y tienen un alto consumo de alcohol, de tabaco y otras drogas⁽⁷⁾. En algunas investigaciones realizadas en Perú se observa que los estudiantes tienen estilos de vida no saludables^(8, 9), incluso los que llevan una carrera en salud presentan esta tendencia⁽¹⁰⁾.

Nola Pender indicó que para comprender las conductas promotoras de la salud es necesario identificar a los factores personales (biológicos, psicológicos y socioculturales)⁽³⁾. Algunos de los factores identificados son la edad, debido a que los estudiantes que tienen estilos de vida poco saludables son los más jóvenes⁽¹¹⁾; también aquellos que tienen desigualdades sociales y educativas como quienes declaran bajos ingresos económicos, quienes viven lejos de la ciudad⁽¹²⁾, aquellos con un bajo rendimiento académico⁽¹³⁾ y que no cuentan con un seguro de salud^(14, 15). En Perú, actualmente, existen seguros privados con coberturas distintas y seguros del Estado, entre los más utilizados están el Seguro Integral de Salud (SIS) y EsSalud⁽¹⁶⁾. Cabe señalar que las personas aseguradas con SIS (seguro para personas en situación de pobreza y pobreza extrema) tienden a estar insatisfechas con la atención en salud debido a las aglomeraciones poblacionales o a la gran demanda de pacientes⁽¹⁷⁾.

En Perú existe poca evidencia disponible de la población de estudiantes de educación superior pública y que viven fuera de la ciudad o Lima provincia. Por otra parte, muchos problemas de salud y discapacidades pueden ser evitados si las conductas de riesgo para la salud se identifican y modifican en una etapa temprana de la vida. Por lo tanto, el objetivo de este estudio se enfoca en analizar el estilo de vida que promueve la salud y factores personales asociados, en estudiantes de educación superior pertenecientes al distrito de Lurigancho (Lima-Perú).

MATERIAL Y MÉTODO

Tipo de estudio: El diseño del presente estudio fue observacional, transversal, analítico y con un enfoque cuantitativo.

Población y muestra: La muestra estuvo conformada por 320 estudiantes matriculados en el primer semestre del año 2023 de una población de 528. El análisis estadístico mostró que la prevalencia de los expuestos fue 63% y la prevalencia de los no expuestos fue 41% obteniendo una potencia estadística de 86,06% siendo un buen indicador⁽¹⁸⁾. Se incluyeron a los estudiantes de todos los ciclos, carreras y de ambos turnos (diurno y nocturno) de un instituto tecnológico público ubicado en Lurigancho-Chosica, uno de los distritos que conforman la provincia de Lima. Se excluyeron a los estudiantes que no llenaron completamente los instrumentos, siendo un muestreo por conveniencia.

Recolección de datos: El estilo de vida fue medido a través del cuestionario de perfil de estilo de vida promoción de salud (PEPS-I). Este instrumento, creado por Nola Pender et al. (1996), permite investigar patrones y determinantes del estilo de vida que promueve la salud. Ha sido validado internacionalmente en idioma inglés y tiene una confiabilidad alta puesto que tiene un alfa de Cronbach de 0,92 y para las subescalas un alfa entre 0,70 y 0,90⁽¹⁹⁾. En la versión en español obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach de 0,93 y para las subescalas entre 0,70 y 0,87 siendo también altas⁽²⁰⁾. Actualmente este instrumento es utilizado en múltiples investigaciones en población adulta y estudiantes de educación superior a nivel mundial, Latinoamérica y Perú⁽²¹⁾. El cuestionario está integrado por 48 ítems con una escala de cuatro respuestas: nunca (1); a veces (2); frecuentemente (3) y rutinariamente (4) y están distribuidas en seis dimensiones: nutrición (6 ítems), ejercicio físico (5 ítems), responsabilidad en salud (10 ítems), manejo del estrés (7 ítems), soporte interpersonal (7 ítems) y autoactualización (13 ítems). En tanto el estilo de vida se clasificó por un cálculo de la media aritmética en dos categorías: saludable (121-192 puntos) y no saludable (48-120 puntos).

Respecto a la construcción de los factores

personales, se consideró a los determinantes del modelo de promoción de la salud de Nola Pender para clasificarlos en biológicos, psicológicos y socioculturales⁽²²⁾. En los factores biológicos se consideraron a la edad, sexo, enfermedad actual y antecedente patológico familiar. En cuanto a los factores psicológicos fueron: duración del sueño y tiempo de pantalla en el día (televisión, celular, computador o *tablets*). Referente a los factores socioculturales fueron: lugar en que reside, ocupación, seguro de salud, con quien vive y nivel socioeconómico que fue medido con la Escala de Graffar - Méndez Castellano, que clasifica en cuatro dimensiones a través de variables como la profesión del jefe de la familia, el nivel de instrucción de la madre, principal fuente de ingreso y las condiciones de alojamiento⁽²³⁾. Los autores incluyeron otros grupos de factores que no fueron considerados específicamente en el modelo de Nola Pender, pero son muy importantes en una población estudiantil, éstos fueron los factores académicos entre los que se incluyeron programa académico, ciclo de estudio, turno y rendimiento académico. Este último factor tuvo valores de 0 a 20 correspondientes al promedio aritmético ponderado acumulado de las notas obtenidas en todos los cursos que el estudiante ha llevado, incluidos los reprobados. Finalmente, los factores conductuales incluidos en el estudio fueron consumo de tabaco y de alcohol.

Procedimiento: En primera instancia se pidió autorización al director del instituto. Posteriormente, se pidió permiso a los docentes de las diferentes carreras para ingresar a las aulas. La técnica de recolección fue a través de la encuesta y se les informó a los estudiantes sobre el consentimiento informado y luego se les entregó los cuestionarios autodirigidos.

Análisis de datos: Los cuestionarios auto-administrados que llenaron los estudiantes se analizaron con el paquete Stata versión 17 mediante frecuencias, medias y desviación estándar y pruebas de Chi-cuadrado y *t de Student*. Además, se empleó la razón de prevalencia (RP) para cuantificar la relación entre los factores biológicos, socioculturales y académicos con los estilos de vida. Posteriormente, se introdujeron al modelo multivariante de la Regresión de

Poisson ajustado los factores que obtuvieron un valor *p* menor a 0,20. Para identificar los factores asociados al estilo de vida se considerarán valores significativos $p < 0,05$ e intervalos de confianza (IC) al 95%. Sólo los factores asociados significativamente en el análisis bivariado y después de verificar la bondad de ajuste mediante la prueba de Hosmer-Lemeshow, se consideraron en el análisis multivariado.

Aspectos éticos: La investigación fue aprobada por el Comité de Ética de Investigación en Salud (CEIS) institucional con N° Reg.: CE-1197. Antes de recolectar los datos se entregó a todos los estudiantes un consentimiento informado escrito y se les comunicó que la información sería anónima, protegida y utilizada para fines científicos de acuerdo con los principios éticos de investigación.

RESULTADOS

Características de los estudiantes: De los 320 participantes, la media de la edad en años de vida fue 24,41, mayoritariamente del sexo femenino (68,44%) y no presentaban una enfermedad actual (88,44%). El promedio de horas que declararon dormir al día fue 6,84 y las destinadas al uso de una pantalla durante el día fue 5,26. La mayor parte de ellos declaró una pobreza relativa (34,69%) o media (45%). Un 62,81% estudió y trabajó al mismo tiempo, 73,44% contó con un seguro integral de salud (SIS) que brinda el Estado, 31,88% estudió la carrera de Enfermería y 29,38% Administración y 56,88% estudió en el turno nocturno. El resto de la descripción de las variables se observa en la Tabla 1.

Estilos de vida de los estudiantes: En la Tabla 2 se evidencia que más de la mitad de todos los estudiantes tuvo estilos de vida no saludables (55%). Respecto a las dimensiones, un gran porcentaje de ellos tuvo un estilo de vida no saludable respecto a: nutrición (58,75%), ejercicio físico (81,56%), responsabilidad en salud (84,38%) y manejo del estrés (72,81%). Sin embargo, un grupo importante presentaron estilos de vida saludables respecto a las dimensiones soporte interpersonal (58,13%) y actualización (78,13%).

Tabla 1. Características de los estudiantes de un instituto tecnológico público, distrito Lurigancho-Chosica, provincia de Lima, Perú (n=320).

Variables		f	%		
Factores Académicos	Programa académico	Cosmética Dermatológica	38	11,88	
		Contabilidad	86	26,88	
		Enfermería Técnica	102	31,88	
		Administración de Redes y Comunicaciones	94	29,38	
Factores Académicos	Año académico	I ciclo	114	35,63	
		III ciclo	123	38,44	
		V ciclo	83	25,94	
Factores Académicos	Turno de estudios	Diurno	182	56,88	
		Nocturno	138	43,13	
Rendimiento académico		15,52 (1,19)*			
Factores Psicológicos	Duración del sueño	6,84 (1,40)*			
	Tiempo de pantalla	5,26 (3,20)*			
Edad		24,41 (7,29)*			
Factores Biológicos	Sexo	Femenino	219	68,44	
		Masculino	101	31,56	
	Enfermedad actual	Sí	37	11,56	
		No	283	88,44	
Antecedente patológico familiar	Sí	37	11,56		
	No	283	88,44		
Factores socioculturales	Nivel socioeconómico	Pobreza crítica	7	2,19	
		Pobreza relativa	111	34,69	
		Media-media	144	45,00	
		Media-alta	54	16,88	
		Clase-alta	4	1,25	
	Lugar en que reside	Rural	47	14,69	
		Urbano	273	85,31	
	Ocupación	Estudia y trabaja	201	62,81	
		Sólo estudia	119	37,19	
	Factores socioculturales	Seguro de salud	Ninguno	28	8,75
Seguro integral de salud (SIS)			235	73,44	
EsSalud			51	15,94	
Privado			6	1,88	
Factores socioculturales	Con quien vive	Solo	18	5,63	
		Con otros	302	94,38	
Factores Conductuales	Consumo de Tabaco	Sí frecuentemente	5	1,56	
		Sí algunas veces	43	13,44	
		No	272	85,00	
	Factores Conductuales	Consumo de alcohol	Sí frecuentemente	6	1,88
			Sí algunas veces	148	46,25
		No	166	51,88	

* Media (DE)

Tabla 2. Estilo de vida de los estudiantes de un instituto tecnológico público, distrito Lurigancho-Chosica, provincia de Lima, Perú (n=320).

Variable		f	%	
Estilo de vida	No saludable	176	55,00	
	Saludable	144	45,00	
Dimensiones de Estilo de vida	Nutrición	No saludable	188	58,75
		Saludable	132	41,25
	Ejercicio físico	No saludable	261	81,56
		Saludable	59	18,44
	Responsabilidad en salud	No saludable	270	84,38
		Saludable	50	15,63
	Manejo del estrés	No saludable	233	72,81
		Saludable	87	27,19
	Soporte Interpersonal	No saludable	134	41,88
		Saludable	186	58,13
	Autoactualización	No saludable	70	21,88
		Saludable	250	78,13

Estilo de vida y factores relacionados: Los factores que se relacionaron significativamente con el estilo de vida fueron la edad, el nivel socioeconómico, el seguro de salud y el rendimiento académico (valor $p < 0,05$), el resto de las variables no resultaron significativas (Tabla 3). Sin embargo, en el análisis bivariado

crudo se observa que el estilo de vida se asoció significativamente con los factores: edad (RP crudo: 1,02; IC 95%:1,01-1,03), tipo de seguro EsSalud (RP crudo: 2,83; IC 95%: 1,35-5,96) y privado (RP crudo: 3,89; IC 95%: 1,75-8,61) y rendimiento académico (RP crudo: 1,14; IC 95%: 1,03-1,25) (Tabla 3).

Tabla 3. Factores relacionados al estilo de vida que promueven la salud de los estudiantes de un instituto tecnológico público, distrito Lurigancho-Chosica, provincia de Lima, Perú (n=320).

Factores		Estilos de vida		valor-p	
		No saludable	Saludable		
		f (%)	f (%)		
Socioculturales	Nivel socioeconómico	Pobreza crítica	7 (100,00)	0 (0,00)	0,008
		Pobreza relativa	68 (61,26)	43 (38,74)	
		Media-media	77 (53,47)	67 (46,53)	
		Media-alta	21 (38,89)	33 (61,11)	
	Seguro de salud	Clase-alta	3 (75,00)	1 (25,00)	0,002
		Ninguno	22 (78,57)	6 (21,43)	
Biológicos	Sexo	SIS	133 (56,60)	102 (43,40)	0,404
		Essalud	20 (39,22)	31 (60,78)	
	Edad	Privado	1 (16,67)	5 (83,33)	
		Femenino	117 (53,42)	102 (46,58)	
Académicos	Rendimiento académico	Masculino	59 (58,42)	42 (41,58)	0,004
		Media (DE)	Media (DE)		
		23,04 (6,37)	26,08 (9,23)	0,004	
		15,37 (1,16)	15,70 (1,17)	0,007	

En el análisis multivariado o ajustado se utilizó el modelo de Regresión de Poisson ajustado para las variables que según la prueba de Hosmer-Lemeshow se obtuvo un p-valor de 0,30. Los estudiantes con más años de vida (RPa:

1,02), con un tipo de seguro privado (RPa: 3,49) y con un mayor rendimiento académico (RPa: 1,15) tuvieron más posibilidades de tener estilos de vida saludables (Tabla 4).

Tabla 4. Análisis entre los factores con los estilos de vida que promueven la salud en estudiantes de un instituto tecnológico público, distrito Lurigancho-Chosica, provincia de Lima, Perú (n=320).

Factores		RP crudo	IC95%	Valor-p	RP ajustado	IC95%	Valor-p	
Biológicos	Edad	1,02	1,01-1,03	<0,001	1,02	1,01-1,03	0,001	
	Sexo	Femenino	Ref	-	-	-	-	
		Masculino	0,89	0,68-1,17	0,413	-	-	
Socioculturales	Seguro de salud	Ninguno	Ref	-	-	Ref	-	
		SIS	2,03	0,98-4,18	0,056	1,78	0,88-3,63	0,112
		Essalud	2,83	1,35-5,96	0,006	2,31	1,09-4,90	0,028
		Privado	3,89	1,75-8,61	0,001	3,49	1,63-7,43	0,001
Académicos	Rendimiento académico	1,14	1,03-1,25	0,008	1,15	1,04-1,26	0,006	

DISCUSIÓN

Un hallazgo importante del estudio es que más de la mitad de todos los participantes tiene un estilo de vida no saludable tal como en otro estudio citado⁽⁶⁾, específicamente en la dimensión nutrición. Aunque no existe un estudio similar en la región peruana, este hallazgo concuerda a una investigación realizada en un Instituto Superior de Quito-Ecuador, cuyos estudiantes consumen a veces las tres comidas básicas del día, consumen habitualmente bebidas azucaradas y tienen un insuficiente consumo de frutas y vegetales⁽⁷⁾. Una explicación podría estar relacionada con el hecho de que a los estudiantes no les gusta restringirse del consumo de comidas rápidas y bebidas artificiales y no piensan en las consecuencias negativas de una mala alimentación a futuro⁽⁵⁾. Otro motivo posible es que el domicilio está lejos de la ciudad universitaria y, por ende, el estudiante consume alimentos no saludables que venden cerca del lugar o en la misma universidad⁽²⁴⁾. Los estudiantes que no estudian una carrera en salud tienen poco conocimiento sobre los alimentos saludables y una parte

de ellos no cuenta con dinero suficiente para adquirirlos⁽²⁵⁾.

Una gran parte de los estudiantes tuvo un estilo no saludable respecto a las dimensiones: responsabilidad en salud⁽²⁶⁾, manejo de estrés y ejercicio físico. El hallazgo concuerda con investigaciones realizadas en Perú y Brasil que evidencian que los estudiantes no realizan actividad física^(7, 27). Una explicación de este hallazgo es que en su malla curricular sólo cuentan con un curso de educación física, también está vinculada a la inexistencia de entornos físicos en las propias casas de estudios y en tiempos de ocio prefieren salir a pasear con personas cercanas, y, en otros casos, no tienen tiempo para ejercitarse porque estudian y trabajan al mismo tiempo⁽²⁵⁾. Cabe destacar que gran parte de los participantes del estudio pasan más de cinco horas al día en la pantalla, lo que promueve una vida sedentaria. En cuanto al manejo del estrés, esta investigación presenta un 72,81 de estudiantes que tienen un mal manejo, resultado que coincide con un estudio realizado en estudiantes universitarios de Argentina,

quienes obtuvieron en este ítem la peor valoración debido a las exigencias académicas y carga laboral que contribuyen a disponer de poco tiempo para acudir a una consulta con un médico así como para realizar actividad física⁽²⁸⁾.

Referente a las dimensiones soporte interpersonal y autoactualización los estudiantes tuvieron estilos de vida saludables. En una investigación realizada en Chile se observa que los estudiantes tuvieron una puntuación alta sobre la dimensión relaciones interpersonales, debido al aumento de amistades que conocen dentro de la universidad⁽²⁶⁾. Es importante resaltar que los participantes del estudio no poseen estilos de vida saludables en varias dimensiones por diferentes factores, pero tienen una actualización saludable pese a que un gran grupo de ellos posee un nivel socioeconómico inferior y postulan para ingresar a un instituto superior público que les permite crecer profesionalmente.

En el análisis multivariado se evidencia que el factor biológico: edad se asoció con estilos de vida. Investigaciones realizadas en Colombia⁽¹¹⁾, España⁽²⁹⁾ y Bélgica⁽³⁰⁾ demuestran similar hallazgo y la razón es debido a que los más jóvenes tienen más posibilidad de tener estilo de vida no saludable y hábitos nocivos⁽¹¹⁾.

Otro factor que se asoció al estilo de vida fue el seguro de salud, una variable sobre la que existe poca evidencia, sin embargo, investigaciones previas mencionan que la adquisición de un seguro de salud es importante para la salud de los estudiantes y que debe ser promovido en los diferentes programas educativos de nivel superior público o privado^(14, 15). En una investigación realizada en Perú, las mujeres que contaban con un seguro de salud privado tuvieron un mayor acceso a la atención sanitaria en comparación de las que tienen SIS o no cuentan con un seguro, esto se debe a las desigualdades que existen aún en el Perú y otros países respecto a los tipos de seguros de salud y la atención sanitaria, teniendo las personas con ingresos bajos una cobertura de salud limitada, desventaja que se acrecienta porque no pueden pagar los copagos que conlleva el tener acceso a un seguro privado⁽³¹⁾.

Finalmente, el factor rendimiento académico guarda relación con los estilos de vida, resultado

que coincide con investigaciones realizadas en Colombia⁽¹³⁾ y Perú⁽⁹⁾. Los motivos que mencionan estos estudios sobre esta asociación se deben a que una alimentación saludable se vincula con menos problemas de aprendizaje y, por ende, mejora el rendimiento académico. Asimismo, la actividad física aumenta la concentración de los estudiantes y, por ende, el rendimiento académico. Estudios revelan que cuando se es disciplinado y responsable de sus estilos de vida también se es en otro ámbito como el académico^(9, 13).

Entre las limitaciones del presente estudio se encuentran que la muestra no es representativa de todos los estudiantes de educación superior que habitan en la ciudad de Lima debido a su conformación. En esta misma línea, existen posibles sesgos de respuesta en los instrumentos al responderlos de manera autodirigida. No obstante, esta investigación puede servir como modelo para futuros estudios con muestras más grandes y que incluyan otras variables como las creencias y la conducta previa de la salud y los conocimientos sobre los beneficios y las barreras de las conductas de la salud.

CONCLUSIONES

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes no tiene un estilo de vida saludable, específicamente en las dimensiones nutrición, ejercicio físico, responsabilidad y manejo del estrés. Referente a los factores personales asociados, a partir del análisis multivariado, se relacionan la edad, el seguro de salud y el rendimiento académico. Ante estos hallazgos se recomienda que el profesional de enfermería en conjunto con las autoridades de las instituciones superiores tenga en cuenta los factores personales de los estudiantes para adoptar estrategias efectivas según sus necesidades y promover entornos físicos saludables en la comunidad educativa y mejorar las conductas en salud.

Financiamiento: La investigación fue autofinanciada.

Conflicto de intereses: Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

Participación de autores:

Yonathan Josué Ortiz-Montalvo: Concepción y diseño del trabajo, análisis e interpretación de los resultados, redacción y revisión crítica del manuscrito, aprobación de su versión final y asesoría estadística.

Ita Nhara Chalco-Ingarcua: Concepción y diseño del trabajo, recolección/obtención de datos, redacción y revisión crítica del manuscrito.

Katherine Jenny Ortiz-Romani: Concepción y diseño del trabajo, redacción y revisión crítica del manuscrito y aprobación de su versión final.

REFERENCIAS

- World Health Organization. Health Promotion Glossary of Terms. 2021 [Internet]. Ginebra: OMS; 2021. [citado 2 ene 2024]. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350161/9789240038349-eng.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles Ginebra: OMS [Internet]. 2021 [citado 2 ene 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases#>
- Alligood M, Tomey A. Modelos y teorías en enfermería. 9a ed. Elsevier Health Sciences [Internet]. 2018 [citado 5 ene 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=560252>
- Pavis S, Cunningham-Burley S, Amos A. Health related behavioural change in context: young people in transition. Soc Sci Med [Internet]. 1998 [citado 5 ene 2024]; 47(10): 1407-18. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00257-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00257-3)
- Ortiz K, Álvaro J, Gonzales M, Ortiz Y. Level of knowledge about prevention of arterial hypertension in patients without this disease. Rev latinoam Hipertens [Internet]. 2022 [citado 5 ene 2024]; 17(6): 431-35. Disponible en: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7410642>
- Whatnall M, Patterson A, Brookman S, Convery P, Swan C, Pease S, et al. Lifestyle behaviors and related health risk factors in a sample of Australian university students. J Am Coll Health [Internet]. 2019 [citado 2 ene 2024]; 68(7): 734-41. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1611580>
- Gabela E, Freire D, Pérez A. Hábitos y estilos de vida en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad. LATAM [Internet]. 2023 [citado 5 ene 2024]; 4(5): 396-407. Disponible en: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1325>
- Pérez-Aranibar C, Tavera M. Estudio longitudinal de estilos de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Psicol Salud [Internet]. 2020 [citado 12 feb 2024]; 30(2): 253-63. Disponible en: <https://doi.org/10.25009/pys.v30i2.2659>
- Navarrete P, Parodi J, Vega E, Pareja A, Benites J. Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. Horiz Med [Internet]. 2019 [citado 5 ene 2024]; 19(1): 46-52. Disponible en: DOI: <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n1.08>
- Villavicencio M, Deza y Falcón I, Dávila R. Lifestyles and academic performance of students of a nursing school in Peru. Conrado [Internet]. 2020 [citado 12 feb 2024]; 16(74): 112-19. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000300112&lng=es&tlng=en
- Herazo 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. Retos [Internet]. 2020 [citado 2 ene 2024]; 38: 547-51. Disponible en: <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
- Cunha P, Rodrigues P, Moreira N, Gorgulho B, Ferreira M, Muraro A. Consumption of free sugars and dietary sources in the diet of university students according to socioeconomic and lifestyle factors. Rev Nutr [Internet]. 2023 [citado 5 ene 2024]; 36: e210153. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1678-9865202336e210153>
- Sáez AG, Sierra AV, Ariza VA, Laurin L, Mora PP. Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, Colombia. Eur J Develop Educa Psychop [Internet]. 2023 [citado 5 ene 2024]; 10(1): 1-19. Disponible en: <https://doi.org/10.32457/ejpad.v10i1.2127>
- Hamid SA, Khanam M, Azim MR, Islam MS. Health insurance for university students in Bangladesh: A novel experiment. Health Sci Rep [Internet]. 2021 [citado 5 ene 2024]; 4(4): e382. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/hsr2.382>
- James T, Sullivan M, Dumény L, Lindsey K, Cheong J, Nicolette G. Health insurance literacy and health service utilization among college students. J Am Coll Health [Internet]. 2018 [citado 15 feb 2024]; 68(2): 200-06. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1538151>
- Gobierno del Perú. Seguros de salud del Perú [Internet]. 14 de enero de 2024 [citado 1 ago 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/281-seguros-de-salud>
- Hernández-Vásquez A, Rojas-Roque C, Prado-Galbarro FJ, Bendezu-Quispe G. Satisfacción del usuario externo con la atención en establecimientos del Ministerio de Salud de Perú y sus factores asociados. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet]. 2019 [citado 2 ago 2024]; 36(4): 620-

628. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17843/rmpesp.2019.364.4515>
18. Ramos-Vera C. Un método de cálculo de tamaño muestral de análisis de potencia a priori en modelos de ecuaciones estructurales. *Rev Cuerpo Med HNAAA* [Internet]. 2021 [citado 5 ene 2024]; 14(1): 104-105. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.35434/rmhnaaa.2021.141.909>
 19. Walker S, Sechrist, K, Pender N. The Health-Promoting Lifestyle Profile: development and psychometric characteristics. *Nurs Res* [Internet]. 1987 [citado 12 feb 2024]; 36(2): 76-81. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3644262/>
 20. Walker S, Kerr M, Pender N, Sechrist K. A Spanish language version of the Health-Promoting Lifestyle Profile. *Nurs Res* [Internet]. 1990 [citado 12 feb 2024]; 39(5): 268-273. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2399130/>
 21. Carranza-Esteban R, Caycho-Rodríguez T, Salinas-Arias S, Ramírez-Guerra R, Campos-Vilchez C, Chuquista-Orci K, et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Rev Cuba Enferm* [Internet]. 2019 [citado 15 feb 2024]; 35(4) Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859>
 22. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm univ* [Internet]. 2011 [citado 15 feb 2024]; 8(4): 16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es.
 23. Sánchez J, Álvarez M. Características de personalidad, estrato socioeconómico y desempeño académico de los alumnos de la carrera de Medicina de la Universidad de Carabobo, sede Aragua. *Salus* [Internet]. 2008 [citado 2 ene 2024]; 12(2): 13-19. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375938987005>
 24. Martínez R, Pardo I, Amo E, Escribano F. Socio-economic, demographic and lifestyle-related factors associated with unhealthy diet: a cross-sectional study of university students. *BMC Public Health* [Internet]. 2018 [citado 12 feb 2024]; 18(1241): 1-10 Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6149-3>
 25. Zambrano R, Rivera V. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* [Internet]. 2020 [citado 2 ene 2024]; 39(4): 290-95. Disponible en: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4092457>
 26. Jara V, Luengo C, Meriño A, Oliva T, Ormeño A, Rodríguez C. Factores asociados a la adopción de conducta promotora de salud en estudiantes de una universidad en Chile. *Horiz Enferm* [Internet]. 2020 [citado 2 ene 2024]; 31(1): 30-42. Disponible en: http://dx.doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.31.1.30-42
 27. Cândido CD, Saint Martin D, Molina EG, Fontana K, Junqueira Jr L, Grossi PL. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. *Rev Bras Ciênc Esporte* [Internet]. 2019 [citado 15 feb 2024]; 41(3): 322-330 Disponible en: DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.017>
 28. Ortigoza A, Canova-Barrios C. Estilos de vida de estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad Nacional de Tucumán, Argentina. *Revista Finlay* [Internet]. 2023 [citado 1 ago 2024]; 13(2). Disponible en: <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1256>
 29. Jiménez R, Gargallo E, Dalmau JM, Arriscado D. Lifestyle habits, health indicators and sociodemographic factors associated with health-related quality of life and self-esteem in adolescents. *Clin Child Psychol Psychiatry* [Internet]. 2024 [citado 4 ago 2024]; 29(2): 493-512. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/13591045231200661>
 30. Liutsko L, Leonov S, Pashenko A, Polikanova I. Is Frequency of Practice of Different Types of Physical Activity Associated with Health and a Healthy Lifestyle at Different Ages? *Eur J Invest Health Psychol Educ* [Internet]. 2024 [citado 4 ago 2024]; 14(1): 256-271. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ejihpe14010017>
 31. Barrionuevo-Rosas L, Palència L, Borrell C. ¿Cómo afecta el tipo de seguro de salud a la realización del Papanicolaou en Perú? *Rev Panam Salud Pública* [Internet]. 2013 [citado 12 feb 2024]; 34(6): 393-400. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rpssp/v34n6/v34n6a04.pdf>

