

Estilos de vida promotores de salud en estudiantes de enfermería de Argentina

Research Article

Open access

Health-promoting lifestyles among nursing students from Argentina

Estilos de vida promotores da saúde em estudantes de enfermagem na Argentina



Como citar este artículo:

Canova-Barrios Carlos Jesús, Mangano María Alejandra, Mercado Sara Leonor. Estilos de vida promotores de salud en estudiantes de enfermería de Argentina. Revista Cuidarte. 2025;16(2):e4614. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.4614>

Highlights

- Los estilos de vida son considerados los factores de mayor incidencia sobre el mantenimiento de la salud de las personas.
- La vida académica conlleva cambios en las rutinas de autocuidado que pueden perpetuarse en el tiempo y afectan negativamente la salud y el desempeño del estudiante.
- Se ha descrito que en los estudiantes del área de la salud los estilos de vida inadecuados influyen en la intención de promover el autocuidado en los pacientes y en la adherencia de estos a las recomendaciones brindadas.
- Se identificó un predominio de estilos de vida poco saludables en los estudiantes de enfermería en cuatro de las seis dimensiones evaluadas.

Revista Cuidarte

Rev Cuid. 2025; 16(2): e4614

<https://doi.org/10.15649/cuidarte.4614>



E-ISSN: 2346-3414

Carlos Jesús Canova-Barrios¹

María Alejandra Mangano²

Sara Leonor Mercado³

1. Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES), Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. E-mail: carlos.canova1993@gmail.com
2. Universidad Nacional del Sur & Universidad Provincial del Sudoeste, Bahía Blanca, Argentina. Email: alejandra.mangano@upso.edu.ar
3. Universidad Nacional del Sur & Universidad Provincial del Sudoeste, Bahía Blanca, Argentina. Email: saralmercado@yahoo.com.ar

Resumen

Introducción: Los estilos de vida son el conjunto de hábitos y costumbres que influyen en la salud y bienestar de las personas; no aplicarlos adecuadamente puede llevar al desarrollo de enfermedades crónicas y un deterioro en la calidad de vida. **Objetivo:** Describir los estilos de vida promotores de salud en estudiantes de Enfermería de una universidad pública en la provincia de Buenos Aires, Argentina en 2024. **Materiales y Métodos:** Estudio analítico, transversal y cuantitativo. Participaron 314 estudiantes de Enfermería quienes completaron el instrumento Health-Promoting Lifestyle Profile – II de Nola Pender. Para el análisis inferencial se aplicaron las pruebas T de Student, ANOVA y prueba de correlación de Pearson. **Resultados:** Los encuestados tuvieron una edad promedio de 27,04 años (DE: 8,11), y en su mayoría pertenecen al género femenino (86,62%), solteros (76,43%), sin hijos (73,25%), laboralmente activos (55,41%) y cursando el cuarto año del plan de estudios (24,52%). Se encontró una valoración saludable en las dimensiones Autorrealización y Relaciones Interpersonales, y poco saludable en las demás. El estilo de vida obtuvo un puntaje promedio de 124,97 puntos (DE=20,49) equivalente al 60,08% del puntaje total del instrumento. El 78,66% de los encuestados presentaron un estilo de vida categorizado como regular. **Discusión:** Se requiere implementar intervenciones orientadas a fortalecer las prácticas de autocuidado en los estudiantes de Enfermería e identificar los factores relacionados. **Conclusión:** En su mayoría los encuestados presentaron un estilo de vida regular con altos índices de inactividad física, sobrepeso, hábitos de alimentación deficientes e inadecuado manejo del estrés.

Palabras Clave: Estilo de Vida Saludable; Estudiantes; Enfermería; Autocuidado; Promoción de la Salud; Educación en Enfermería.

Recibido: 5 de noviembre de 2024

Aceptado: 25 de marzo de 2025

Publicado: 5 de agosto de 2025

*Correspondencia

Carlos Jesús Canova-Barrios

E-mail: carlos.canova1993@gmail.com

Health-promoting lifestyles among nursing students from Argentina

Abstract

Introduction: Lifestyles comprise the set of habits and behaviors that influence individuals' health and well-being. When not properly adopted, they can contribute to the development of chronic diseases and a decline in quality of life. **Objective:** To describe health-promoting lifestyles among nursing students at a public university in the Province of Buenos Aires, Argentina, in 2024. **Materials and Methods:** An analytical, cross-sectional, quantitative study was conducted. The study included 314 nursing students who completed Nola Pender's Health-Promoting Lifestyle Profile - II. For the inferential analysis, Student's t-tests, ANOVA, and Pearson's correlation test were applied. **Results:** Respondents had a mean age of 27.04 years ($SD = 8.11$); most were female (86.62%), single (76.43%), childless (73.25%), working (55.41%), and enrolled in the fourth year of the program (24.52%). Healthy ratings were observed in the dimensions of Spiritual growth and Interpersonal Relations, while the remaining dimensions were rated as unhealthy. The average lifestyle score was 124.97 points ($SD = 20.49$), equivalent to 60.08% of the instrument's total score. A total of 78.66% of respondents had a lifestyle categorized as regular. **Discussion:** It is necessary to implement interventions aimed at strengthening self-care practices among nursing students and identify the associated factors. **Conclusion:** Most of the respondents exhibited a regular lifestyle with high levels of physical inactivity, overweight, poor dietary habits, and inadequate stress management.

Keywords: Healthy Lifestyle; Students; Nursing; Self Care; Health Promotion; Education, Nursing.

Estilos de vida promotores da saúde em estudantes de enfermagem na Argentina

Resumo

Introdução: Estilos de vida são o conjunto de hábitos e costumes que influenciam a saúde e o bem-estar das pessoas; a não implementação adequada pode levar ao desenvolvimento de doenças crônicas e à deterioração da qualidade de vida. **Objetivo:** Descrever os estilos de vida promotores da saúde de estudantes de enfermagem de uma universidade pública na província de Buenos Aires, Argentina, em 2024. **Materiais e Métodos:** Estudo analítico, transversal e quantitativo. Participaram 314 estudantes de enfermagem que preencheram o Perfil de Estilo de Vida Promotor da Saúde – II de Nola Pender. Testes T de Student, ANOVA e correlação de Pearson foram utilizados para análise inferencial. **Resultados:** Os entrevistados tinham idade média de 27.04 anos (DP: 8.11), sendo a maioria do sexo feminino (86.62%), solteira (76.43%), sem filhos (73.25%), empregada (55.41%) e cursando o quarto ano de estudo (24.52%). Foi encontrada avaliação saudável nas dimensões Autorrealização e Relações Interpessoais, e não saudável nas demais. O estilo de vida obteve escore médio de 124.97 pontos (DP = 20.49), equivalente a 60.08% do escore total do instrumento. 78.66% dos respondentes apresentaram estilo de vida categorizado como regular. **Discussão:** Faz-se necessária a implementação de intervenções que visem ao fortalecimento das práticas de autocuidado em estudantes de enfermagem e à identificação dos fatores relacionados. **Conclusão:** A maioria dos respondentes apresentou estilo de vida regular, com altos índices de inatividade física, sobrepeso, maus hábitos alimentares e manejo inadequado do estresse.

Palavras-Chave: Estilo de Vida Saudável; Estudantes; Enfermagem; Autocuidado; Promoção da Saúde; Educação em Enfermagem.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ define a la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". El mantenimiento de un óptimo estado de salud depende de diversos factores que son agrupados bajo la denominación Estilos de vida (EV), entre los cuales se incluyen una alimentación balanceada, adecuado descanso, realizar actividad física regularmente, tener un seguimiento y control del estado de salud, no consumir tabaco o drogas, y tener una ingesta baja o nula de alcohol, entre otras². El EV se considera promotor de la salud cuando incluye hábitos y prácticas que favorecen el bienestar físico, mental y social, mientras, cuando este es inadecuado se considera un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles de tipo cardio-metabólico, que afectan negativamente la calidad de vida y el bienestar de los sujetos^{3,4}.

La vida académica se ha referido como un factor de gran relevancia en el mantenimiento de un EV saludable, al afectar negativamente la disponibilidad de tiempo para alimentarse correctamente, realizar actividad física, descansar o cuidar de la propia salud⁵. En el caso de los estudiantes de las disciplinas sanitarias, se les dota de conocimientos para que promuevan la implementación de conductas promotoras de la salud en sus pacientes. Sin embargo, se ha descrito que a menudo estos hábitos no son implementados en la vida cotidiana del alumno, afectando incluso su rendimiento académico y el bienestar global⁶⁻¹¹.

En Argentina, la malla curricular de la carrera de Licenciatura en Enfermería, al ser una profesión de interés público desde el año 2013, tiene particularidades como una elevada carga horaria y gran exigencia (demanda de tiempo y esfuerzo) de prácticas hospitalarias y comunitarias. La carrera tiene una duración mínima de 4 años, que generalmente se extiende a 5 en instituciones de educación superior públicas. El plan de estudios se divide en dos ciclos: al finalizar el tercer año, se otorga el título de Enfermero(a), y al completar el último año (cuarto o quinto, según la institución), se obtiene el título de Licenciado(a) en Enfermería. Estos aspectos son relevantes al momento de analizar los patrones de autocuidado en esta población. Adicionalmente, el contexto socioeconómico complejo de la República Argentina el cual incluye altos índices inflacionarios y una capacidad adquisitiva en detrimento constante presiona a los estudiantes a sobrelevar una carga de trabajo alta para tener un ingreso que permita suplir sus necesidades básicas, a la vez, que cumple con las demandas académicas de la carrera, incidiendo sobre el tiempo que pueden destinar a cuidar de sí mismos.

En los últimos años se ha evidenciado un incremento las investigaciones cuyo objetivo ha sido describir los EV de los estudiantes de Enfermería, evidenciando una alta prevalencia de factores de riesgo para enfermedades transmisibles y no transmisibles. En Argentina la 4º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR)¹² reportó una prevalencia alta de factores de riesgo como tabaquismo (22,2%), sobrepeso y obesidad (66,1%), consumo excesivo de alcohol (13,3%) y un bajo consumo de frutas y verduras (6,0%). Un estudio multicéntrico realizado en Argentina⁵ que incluyó a 1718 estudiantes de ocho instituciones de nivel superior, identificó un nivel elevado de hábitos poco saludables y un EV caracterizado como regular en el 68,92%. Dato corroborado en otros estudios que incluyeron población en similitud de condiciones^{13,14}.

Nola Pender, autora del Modelo de Promoción de la Salud, expone en su teoría aspectos vinculados a la toma de decisiones de los sujetos para la implementación de conductas de autocuidado. Estos aspectos se relacionan con las expectativas sobre el propio estado de salud, los conocimientos, las creencias y las vivencias en torno a la implementación de los hábitos que componen los EV

saludables¹⁰. La teorista plantea cuatro requisitos para la implementación de los EV promotores de la salud: atención (interés sobre los hábitos observados), retención (recordar lo aprendido), reproducción (habilidad de replicar las conductas observadas) y motivación (elementos que promueven la implementación del hábito). Es entonces de esperarse que los estudiantes, sobre todo los de la carrera de Enfermería, en su rol de promotores de la salud implementen en su vida cotidiana los hábitos aprendidos para mantener el mejor estado de salud posible; pese a ello, los reportes de la literatura resultan contrastantes^{5,11,13,14}.

Se requiere entonces de realizar estudios para evaluar el grado de implementación de los EV promotores de la salud y sus factores relacionados en estudiantes de Enfermería, para así poder diseñar planes de intervención tendientes a su mejoría.

Basados en los elementos previamente expuestos, se realizó el presente estudio con el objetivo de describir los estilos de vida promotores de la salud en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería en una universidad pública de la provincia de Buenos Aires, Argentina durante el primer cuatrimestre de 2024.

Materiales y Métodos

Estudio de carácter cuantitativo, analítico y transversal realizado en una institución de educación superior de carácter público de la ciudad de Bahía Blanca, Provincia de Buenos Aires (Argentina) durante el primer cuatrimestre de 2024. La población estuvo comprendida por 609 estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería y la muestra estuvo conformada por 314 estudiantes (51,55% del universo) elegidos mediante un muestreo no probabilístico (a conveniencia), asegurando un nivel de confianza del 95%, margen de error menor al 5% y la representatividad de los cursantes de todos los años del plan de estudios. Se utilizó la herramienta *Working in Epidemiology* (WinEpi ©2006) para el proceso de aleatorización.

Se incluyó a los estudiantes inscritos y concurrentes a las asignaturas de primer a quinto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, que accedieron voluntariamente a participar en el estudio firmando el consentimiento informado. Se excluyeron las encuestas mal diligenciadas o con datos faltantes.

Para la recolección de la información se aplicó el instrumento diseñado por Nola Pender para evaluar los Estilos de Vida Promotores de la Salud, desarrollado bajo el Modelo de Promoción de la Salud, denominado *Health Promoting Lifestyle Profile – II* (HPLP-II) que cuenta con un alfa de Cronbach que oscila entre 0,70 y 0,93^{5,11,14}. Este instrumento está conformado por 52 ítems que son agrupados en seis dimensiones: Responsabilidad en salud, Nutrición, Autorrealización y Relaciones interpersonales con nueve ítems cada una, y Actividad física y Manejo del estrés con ocho ítems cada una. Los reactivos son respondidos en una escala de Likert de cuatro opciones: Nunca (un punto), A veces (dos puntos), Frecuentemente (tres puntos) y Siempre (cuatro puntos). La sumatoria de los puntajes de los 52 ítems permiten categorizar el estilo de vida como poco saludable (52-104 puntos), regular (105-156 puntos) y saludable (157-208 puntos). Asimismo, las dimensiones son evaluadas como saludables ($\geq 61\%$ del puntaje total de la dimensión) y no saludables ($< 60\%$ del total del puntaje de la dimensión) (Tabla 1).

Tabla 1. Caracterización del puntaje de las dimensiones del Estilo de Vida

Dimensión	Ítems	No saludable	Saludable
Responsabilidad en Salud	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45 y 51	9 a 22	23 a 36
Actividad Física	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40 y 46	8 a 19	20 a 32
Nutrición	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44 y 50	9 a 22	23 a 36
Autorrealización	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48 y 52	9 a 22	23 a 36
Relaciones Interpersonales	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43 y 49	9 a 22	23 a 36
Manejo del Estrés	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41 y 47	8 a 19	20 a 32

Se incorporaron seis preguntas orientadas a conocer la caracterización sociodemográfica y académica de los estudiantes (edad, género, estado civil, tenencia de hijos, estatus laboral y año de cursado), además del Índice de Masa Corporal (IMC)⁶. El instrumento fue volcado al software de aplicación de encuestas *Google Forms* y distribuido vía campus institucional y correo electrónico entre los participantes.

Para el análisis, los datos fueron exportados en una matriz en Microsoft Excel y se utilizó el programa de análisis estadístico Infostat v/L. Se calcularon medidas descriptivas como frecuencias absolutas y relativas (variables categóricas) y medidas de tendencia central y dispersión como la media y desviación estándar (variables cuantitativas). Para el análisis inferencial, dado el comportamiento normal de las variables ($W=0,00$; $p=0,859$), se implementaron la prueba *t* de Student para muestras independientes (comparación de medias en dos grupos), ANOVA (comparación de medias en tres o más grupos) y el test de correlación de Pearson (correlación entre variables cuantitativas). Se fijó un nivel de significancia estadística de $p=0,05$.

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Investigación institucional (Res. 0032 de Octubre de 2023). La participación fue voluntaria, se aplicó el Consentimiento Informado y la recolección de datos aseguró el anonimato de los participantes al no recopilar datos filiatorios. Los datos recogidos en su totalidad se disponen para libre acceso y consulta en Mendeley Data¹⁵.

Resultados

Participaron 314 estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería con una media de edad de 27,04 años (DE: 8,11), y en su mayoría pertenecieron al género femenino (86,62%), de estado civil soltero (76,43%), sin hijos (73,25%), laboralmente activos (55,41%) y del cuarto año del plan de estudios (24,52%). Se halló que los estudiantes tenían un IMC promedio de 25,86 (DE=6,08) kg/m², y a nivel categórico, un 49,04% presentaba normopeso (ver Tabla 2).

Se encontró que el ítem “Asisto a programas educativos sobre el cuidado de salud personal” de la dimensión Responsabilidad en salud presentó el puntaje promedio más bajo del instrumento con un valor de 1,42 (DE=0,66), mientras, el ítem “tengo contacto con las personas que me importan” de la dimensión Relaciones interpersonales presentó el puntaje promedio más alto con un valor de 3,29 (DE=0,75) (ver Tabla 3).

Tabla 2. Caracterización de la muestra

Variable	% (n)
Edad. Media (DE)	8,11 (27,04)
Género	
Femenino	86,62 (272)
Masculino	12,42 (39)
Otro	0,96 (3)
Estado civil	
Soltero(a)	76,43 (240)
Unión libre o Casado(a)	21,34 (67)
Divorciado(a) o Viudo(a)	2,23 (7)
Hijos	
Sí	26,75 (84)
No	73,25 (230)
Trabaja	
Sí	55,41 (174)
No	44,59 (140)
Año de cursado	
Primero	19,75 (62)
Segundo	20,38 (64)
Tercero	22,93 (72)
Cuarto	24,52 (77)
Quinto	12,42 (39)
Índice de Masa Corporal	
Bajo peso	4,78 (15)
Normopeso	49,04 (154)
Sobrepeso	29,94 (94)
Obesidad grado I	9,55 (30)
Obesidad grado II	3,82 (12)
Obesidad grado III	2,87 (9)
Total	100,00 (314)

Tabla 3. Media y desviación estándar de los reactivos que integran el perfil del estilo de vida promotor de la salud en estudiantes de enfermería

Reactivos	Media ± DE
Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	2,59 ± 0,75
Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	2,24 ± 0,81
Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	2,41 ± 0,81
Sigo un programa de ejercicios planificados.	2,18 ± 0,99
Duermo lo suficiente.	2,18 ± 0,71
Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	2,72 ± 0,75
Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	3,15 ± 0,72
Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	2,29 ± 0,93
Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	1,93 ± 0,86
Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana ((tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, etc.).	2,41 ± 1,06
Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	2,21 ± 0,74
Creo que mi vida tiene propósito.	3,04 ± 0,79

Reactivo	Media ± DE
Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	3,08 ± 0,77
Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	1,79 ± 0,81
Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.	2,62 ± 0,8
Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana).	2,32 ± 0,91
Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.	2,59 ± 0,76
Miro adelante hacia el futuro.	3,1 ± 0,73
Paso tiempo con amigos íntimos.	2,68 ± 0,79
Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.	2,45 ± 0,91
Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi médico.	2,08 ± 0,78
Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, etc.).	1,95 ± 0,92
Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	2,29 ± 0,78
Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	2,62 ± 0,82
Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	2,81 ± 0,94
Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.	2,51 ± 0,85
Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	2,31 ± 0,86
Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	2,12 ± 0,99
Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	1,71 ± 0,84
Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	2,92 ± 0,74
Tengo contacto y soy contactado por las personas que me importan.	3,29 ± 0,75
Como de 2 a 3 porciones de leche, yogur, o queso cada día.	2,43 ± 0,89
Exامino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.	2,52 ± 0,88
Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (como caminar a la hora del almuerzo, o usar escaleras en vez de ascensor).	2,29 ± 0,88
Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo o estudio y pasatiempos.	2,19 ± 0,74
Encuentro cada día interesante y retador (estimulante).	2,42 ± 0,81
Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.	2,48 ± 0,78
Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, porotos, huevos, y nueces todos los días).	2,45 ± 0,84
Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi mismo(a).	2,12 ± 0,81
Exامino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	1,79 ± 0,95
Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	1,47 ± 0,75
Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	3,02 ± 0,73
Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	2,63 ± 0,81
Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos.	2,01 ± 1,04
Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	1,42 ± 0,66
Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	1,67 ± 0,83
Mantengo un balance para prevenir el cansancio.	1,87 ± 0,72
Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo (por ejemplo, Dios).	2,24 ± 1,09
Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	2,95 ± 0,76
Como el desayuno.	2,85 ± 1,01
Busco orientación o consejo cuando es necesario.	2,85 ± 0,79
Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	2,74 ± 0,79

Al analizar las dimensiones que integran el EV, se encontró que la mejor valorada fue Relaciones Interpersonales con una media de 25,66 puntos (IC95% = 25,15-26,16), con una valoración saludable en el 78,03% de los encuestados. En contraste, la dimensión con menor puntaje fue Manejo del estrés con una media de 16,51 puntos (IC95% = 16,13-16,88), con sólo el 19,43% de los encuestados con una valoración saludable (ver Figura 1).

El 78,66% (n=247) de los encuestados presentaron un Estilo de Vida categorizado como regular (ver [Figura 2](#)), con un puntaje promedio de 124,97 puntos (DE=20,49, IC95% =122,70-127,25) equivalente al 60,08% del puntaje total del instrumento.

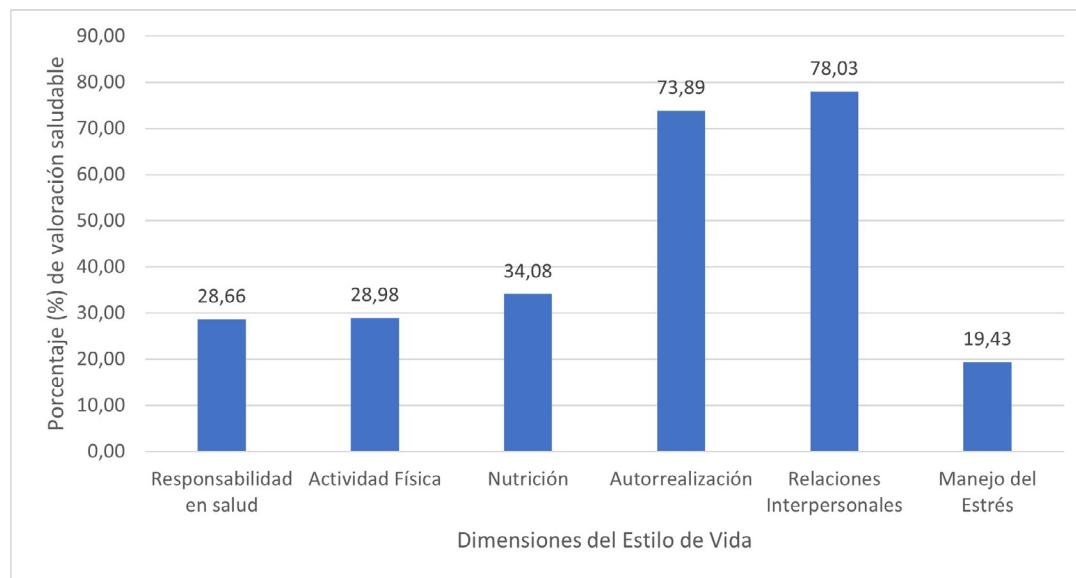


Figura 1. Valoración saludable de las dimensiones que componen el Estilo de Vida

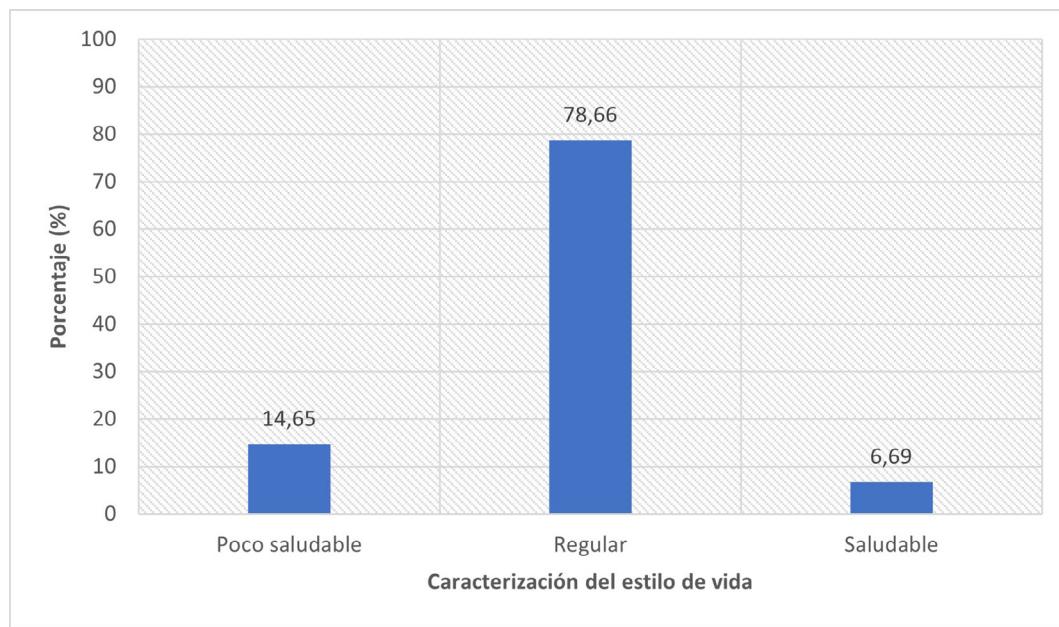


Figura 2. Caracterización del Estilo de vida de los estudiantes de Enfermería

Al realizar el análisis inferencial, se encontró una correlación negativa entre la edad y la dimensión Actividad física ($r=-0,15$, $p=0,006$), así como una correlación positiva entre la edad y el IMC ($r=0,31$, $p<0,001$).

Al contrastar las medias de los puntajes de las dimensiones que componen el EV con las variables sociodemográficas y académicas de los estudiantes, se identificaron puntajes más altos (mejor

estilo de vida) en la dimensión Responsabilidad en salud en las encuestadas de género femenino ($p=0,005$); en la dimensión Actividad física en los encuestados sin hijos ($p=0,015$), que no trabajan ($p=0,024$) y que cursan asignaturas del tercer año del plan de estudios ($p<0,001$) y un mejor Manejo del estrés en los alumnos sin hijos ($p=0,023$) y que no trabajan ($p=0,008$). Asimismo, se hallaron medias más bajas en la dimensión Nutrición en los estudiantes que cursan asignaturas del primer año del plan de estudios ($p=0,038$) (ver **Tabla 4**). El puntaje del IMC mostró una correlación negativa baja con la dimensión Nutrición ($r=-0,12$, $p=0,027$).

Tabla 4. Cruce de variables: Dimensiones del estilo de vida y variables sociodemográficas y educativas

Categorías	RS	AF	NT	AR	RI	ME	EV
Género							
Femenino	20,57*	16,56	21,05	24,95	25,86	16,54	125,52
Masculino	18,38	17,97	20,54	24,38	24,46	16,49	122,23
Estado civil							
Soltero(a)	20,34	17,00	21,00	24,63	25,76	16,65	125,39
Unión libre o Casado(a)	20,01	15,94	21,07	25,43	25,46	15,99	123,91
Hijos							
Sí	20,36	15,55	20,48	25,38	25,4	15,87	123,04
No	20,23	17,14*	21,2	24,62	25,75	16,74*	125,68
Trabaja							
Sí	20,25	16,13	20,72	25,25	25,79	16,05	124,18
No	20,28	17,45*	21,33	24,29	25,49	17,08*	125,96
Año de cursado							
Primero	19,15	15,21	19,44*	24,16	25	16,27	119,23
Segundo	20,39	18,06	21,52	23,95	25	16,72	125,64
Tercero	20,57	18,49*	21,43	24,51	26,1	17,06	128,15
Cuarto	20,82	15,69	21,08	25,78	25,6	16,42	125,38
Quinto	20,18	15,67	21,77	25,97	27,08	15,69	126,36

Nota: *Valores estadísticamente significativos. RS: Responsabilidad en salud, AF: Actividad física, NT: Nutrición, AR: Autorrealización, RI: Relaciones interpersonales, ME: Manejo del estrés, y EV: Estilo de vida.

Discusión

En el presente estudio se encontró una población en su mayoría de género femenino, de estado civil soltero, sin hijos, laboralmente activos y del cuarto año del plan de estudios. Se halló que los encuestados tienen un EV caracterizado como regular. Asimismo, se identificó un mejor EV en los estudiantes de género femenino, sin hijos, con dedicación exclusiva al estudio y del primer ciclo de la carrera (primer a tercer año del plan de estudios).

Los datos anteriores coinciden con los reportes de la literatura donde se expresa un mayor nivel de responsabilidad en salud en las mujeres, mayor nivel de actividad física y mejor manejo del estrés en los estudiantes sin hijos y que no trabajan, relacionándolo con mayor disponibilidad de tiempo

y menor confluencia de responsabilidades¹⁶⁻¹⁹. A su vez, se identificaron hábitos nutricionales no saludables en estudiantes de reciente ingreso a la carrera, posiblemente relacionado con el poco conocimiento y concientización respecto a alimentación saludable.

La edad correlacionó negativamente con la dimensión Actividad física y positivamente con el IMC. Lo anterior, muestra un detrimiento en el nivel de actividad física a medida que se envejece, con un aumento de responsabilidades que viene a menudo aparejado con la edad (tenencia de hijos o dedicación no exclusiva al estudio) y que explica el hallazgo de mayor IMC a mayor edad. Estos resultados contradicen a otros estudios que reportaron mayores niveles de actividad física en estudiantes de mayor edad^{18,19}, pero coinciden con otros que identificaron una menor responsabilidad en salud a medida que se envejece¹⁴.

En el presente trabajo se identificaron niveles elevados de sobrepeso y obesidad en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería, lo cual coincide con el hallazgo de niveles elevados de sedentarismo e inadecuados hábitos de alimentación que alcanzan a cerca de tres cuartas partes de los encuestados, lo cual parece coincidir con diversos estudios^{20,21}, aunque contrasta con otras poblaciones de estudiantes que mostraron un adecuado patrón alimentario²².

Cerca de una quinta parte de los encuestados reportó un mal Manejo del estrés, un factor que estudios previos han relacionado con la coexistencia de demandas académicas, sociales, familiares y laborales²³⁻²⁵, teniendo en cuenta que más de la mitad de los estudiantes reportó trabajar, una cuarta parte tiene hijos y en su mayoría son de género femenino, lo que implica las responsabilidades inherentes a estas circunstancias.

Finalmente, el EV fue categorizado como regular en el 78,66% de los encuestados, lo cual coincide con estudios realizados en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería donde la categoría regular alcanza entre una sexta y séptima parte de los participantes^{5,11,14,19,26-28}. Sin duda alguna, los cambios producidos por las demandas propias de formarse a nivel superior, y aún más en una disciplina sanitaria, afectan considerablemente los patrones de autocuidado de los estudiantes, lo cual amerita del diseño de intervenciones que busquen mantener y mejorar los EV de los cursantes para prevenir que su salud se vea afectada y que se perpetúen dichas conductas en el tiempo, impactando sobre su desempeño profesional. Las instituciones de educación superior deben establecer actividades para la promoción de salud que impliquen a estudiantes, docentes, administrativos, personal de apoyo y las familias de estos, no reduciendo su rol a la mera prestación de servicios educativos²⁹. Los aspectos mencionados se insertan en la estrategia de Universidades Saludables³⁰⁻³³ de la República Argentina que las define como “aquellas instituciones que promueven la salud integral de su comunidad actuando en el entorno físico y social, en el proceso educativo, y en la comunidad donde se insertan”.

Limitaciones

Como limitaciones, el presente estudio fue realizado en una única institución de educación superior de carácter público, asimismo, las características de la población (estado laboral) podrían no ser representativas de los estudiantes de otras instituciones a nivel nacional o internacional. Se destaca, además, el uso del autorreporte para evaluar los estilos de vida de los estudiantes, lo cual puede conducir a valoraciones erróneas de las propias conductas, llevando a reportar lo que consideran ideal, y no lo representativo de éstas. El muestreo implementado (por conveniencia) es también una limitación del estudio, lo cual puede haber conducido a un posible sesgo de selección.

Destaca del estudio el hecho de que se implementó un instrumento validado en la República Argentina y de amplio uso, y que los datos muestran ser representativos de los estudiantes de la carrera. Este trabajo representa un antecedente actualizado para el conocimiento sobre las dinámicas de autocuidado de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería y cómo estas se ven influenciadas por variables sociales, demográficas y académicas. Se sugiere para futuros estudios indagar sobre el impacto de los estilos de vida sobre la calidad de vida y el rendimiento académico, además de ampliar la muestra, comparando entre instituciones públicas y privadas, e identificando las limitaciones para el autocuidado en esta población.

Conclusión

El EV de los estudiantes de Enfermería fue caracterizado mayormente como regular, con hábitos poco saludables como una baja responsabilidad en la gestión y cuidado de la propia salud, altos índices de inactividad física, hábitos de alimentación deficientes e inadecuado manejo del estrés. El sobrepeso y la obesidad alcanzaron a la mitad de los participantes y se identificó una correlación entre el IMC con el puntaje de la dimensión Nutrición.

Se hallaron medias más altas (mejor EV) en la dimensión Responsabilidad en salud en las mujeres, mayores índices de Actividad física en los estudiantes sin hijos, con dedicación exclusiva al estudio e inscritos en el tercer año del plan de estudios. Asimismo, se identificó un mejor Manejo del estrés en los estudiantes sin hijos y que no trabajan, y un peor hábito de alimentación en los inscritos en el primer año del plan de estudios.

Conflictos de Interés: Los autores declaran no tener conflictos de interés en relación con la publicación del presente artículo.

Financiación: Investigación realizada con el apoyo de la Universidad Nacional del Sur.

Referencias

1. **Organización Mundial de la Salud.** Constitución de la OMS, 1945. Consulta: Octubre 13, 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
2. **Ministerio de Salud Argentina.** Hábitos saludables, factores de riesgo y enfermedades no transmisibles. Consulta: Noviembre 3, 2024. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/habitos-saludables>
3. **Arellano JF, Arlen Pineda E, Ponce ML, Zarco A, Aburto IA, Arellano DU.** Academic stress in first year students in the career of Medical Surgeon of the Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. UNAM, 2022. *Seminars in Medical Writing and Education.* 2023;2:37. <https://doi.org/10.56294/mw202337>
4. **Suarez Villa ME, Navarro Agamez MJ, Caraballo Robles DR, López Mozo LV, Recalde Baena AC.** Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. Ene.2020;14(3):e14307. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2020000300007&script=sci_arttext&tlang=en
5. **Canova-Barrios C, Nores RI, Méndez PG, Farfán AB, Moreno LA, Silvestre N de F et al.** Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de Argentina. *Retos.* 2024;56:817-23. <https://doi.org/10.47197/reto.v56.105167>
6. **Canova-Barrios C, Almeida JA, Condori-Aracayo ER, Mansilla MA, Garis DN.** Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de tecnicatura en enfermería. *Rev Chil Enferm.* 2023;5(2):44-56. <https://doi.org/10.5354/2452-5839.2023.72003>

7. **Canova-Barrios C.** Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Rev. Colomb. Enferm.* 2017;14:23-32. <https://doi.org/10.18270/rce.v14i12.2025>
8. **Garces Garces NN, Esteves Fajardo ZI, Santander Villao ML, Mejía Caguana DR, Quito Esteves AC.** Relationships between Mental Well-being and Academic Performance in University Students: A Systematic Review. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias.* 2024;3:972. <https://doi.org/10.56294/sctconf2024972>
9. **Lermandá Peña C, Sánchez Álvarez C, Oliva Vega E, Astudillo Ganora I.** Relationship between risky alcohol consumption and academic performance in students in the health area at a Chilean University. *Salud, Ciencia y Tecnología.* 2024;4:914. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024914>
10. **Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM.** El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm Univ.* 2011;8(4):16-23. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es
11. **Canova-Barrios C, Vizgarra Y, Abarza D, Cano CB, Méndez PG.** Estilos de vida de Estudiantes de Enfermería. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias.* 2023; 2:399. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023399>
12. **Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC).** 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo: Resultados definitivos, 2019. Consulta: Octubre 19, 2024. Disponible en: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf
13. **Jiménez DA, Medina ME, Ortigoza A, Canova-Barrios C.** Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de una institución pública de Tucumán, Argentina. *Ibero-American Journal of Health Science Research.* 2024;4(1):52-58. <https://doi.org/10.56183/iberojhr.v4i1.606>
14. **Ortigoza A, Canova-Barrios C.** Estilos de vida de estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad Nacional de Tucumán, Argentina. *Finlay.* 2023;13(2):199-208. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342023000200199
15. **Canova-Barrios C, Mangano MA, Mercado SL.** Health-promoting lifestyles in nursing students from Argentina. 2024. *Mendeley Data, V1.* <https://doi.org/10.17632/gb7cc9t2vx.1>
16. **Health Education Unit.** Life-styles and health. *Soc Sci Med.* 1986;22(2):117-24. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(86\)90060-2](https://doi.org/10.1016/0277-9536(86)90060-2)
17. **Fernández J, Saavedra X, Torres J.** Nutritional status in students following a plant-based diet at the Adventist University of Chile. A descriptive study. *Salud, Ciencia y Tecnología.* 2024;4:905. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024905>
18. **Cameron DM, Muratore F, Tower M, Eades CE, Evans JMM.** Exploration of health and health behaviours of undergraduate nursing students: a multi-methods study in two countries. *Contemp Nurse.* 2022;58(5-6):473-483. <https://doi.org/10.1080/10376178.2022.2085128>
19. **Shekhar R, Prasad N, Singh T.** Lifestyle factors influencing medical and nursing student's health status at the rural health-care institute. *J Educ Health Promot.* 2022;11(1):21. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_206_21
20. **Sánchez-Ojeda MA, Roldán C, Melguizo-Rodríguez L, de Luna-Bertos E.** Analysis of the Lifestyle of Spanish Undergraduate Nursing Students and Comparison with Students of Other Degrees. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(9):5765. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095765>
21. **Ttito-Vilca SA, Estrada-Araoz EG, Mamani-Roque M.** Lifestyle in students from a private university: A descriptive study. *Salud, Ciencia y Tecnología.* 2024;4:630. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024630>
22. **Arrigoni C, Grugnetti AM, Caruso R, Dellafiore F, Borelli P, Cenzi M, et al.** Describing the health behaviours of future nurses: a cross-sectional study among Italian nursing students. *Acta Biomed.* 2020;91(3):e2020068. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i3.8338>
23. **Bautista-Coaquirá MH, Rodríguez-Quiroz MZ.** Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Rev Peru Med Integr.* 2021;6(4):102-109. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n4.34>
24. **Cruz Carabajal D, Ortigoza A, Canova-Barrios C.** Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. *Rev Esp Edu Med.* 2024;5(2). <https://doi.org/10.6018/edumed.598841>
25. **Llorente Pérez YJ, Herrera Herrera JL, Hernández Galvis DY, Padilla Gómez M, Padilla Choperena CI.** Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. *Rev Cuid.* 2020;11(3):e1108. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1108>

- 26. Davarinejad O, Hosseinpour N, Majd TM, Golmohammadi F, Radmehr F.** The relationship between Life Style and mental health among medical students in Kermanshah. *J Educ Health Promot.* 2020;9(1):264. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_534_20
- 27. Ríos NB, Arteaga CM, González Arias Y, Martínez AA, Nogawa MH, Quinteros AM, et al.** Self-medication in nursing students. *Interdisciplinary Rehabilitation / Rehabilitacion Interdisciplinaria.* 2024;4:71. <https://doi.org/10.56294/ri202471>
- 28. Fernández J, Saavedra X, Torres J.** Nutritional status in students following a plant-based diet at the Adventist University of Chile. A descriptive study. *Salud, Ciencia y Tecnología.* 2024;4:905. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024905>
- 29. Araneo J, Escudero FI, Muñoz Arbizu MA, Trivarelli CB, Van Den Dooren MC, Lichtensztejn M, et al.** Wellness and Integrative Health Education Campaign by undergraduate students in Music Therapy. *Community and Interculturality in Dialogue.* 2023;3:117. <https://doi.org/10.56294/cid2023117>
- 30. Ministerio de Salud Argentina.** Estrategia de Universidades Saludables (ENES - US). Consulta: Octubre 25, 2024. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/entornos-saludables/universidades>
- Barrera Loayza SK, Altamirano Mena MJ, Medina Naranjo GR.** Recommendation of public policies to improve the lifestyles of nursing students at the Regional Autonomous University of the Andes. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias.* 2023;2:1114. <https://doi.org/10.56294/sctconf20231114>
- 31. Canova-Barrios CJ, Robledo GP, Segovia AB, Manzur KM.** Health-related quality of life and self-care practices in nursing students. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias.* 2023;2:516. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023516>
- 32. Robaina Castillo JI.** Cultural competence in medical and health education: an approach to the topic. *Seminars in Medical Writing and Education.* 2022;1:13. <https://doi.org/10.56294/mw202213>