

Recibido: 21/7/20 Aceptado: 11/9/20

**INVESTIGACIÓN**

# Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería

---

## **Influence of lifestyles on the academic performance of nursing students**

---

Luis Abreu (MSc)<sup>1</sup>  
María Mejía (Dra.)<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Lcdo. en Enfermería, Universidad de Los Andes (ULA) Mérida, Venezuela. Especialista en Hemoterapia (ULA). Magister en Salud Pública (ULA). Exprofesor de la ULA.

Correo: luis147731@gmail.com

<sup>2</sup> Médico Cirujano, Universidad de Los Andes (ULA) Mérida, Venezuela. Especialista en Medicina de Familia (ULA). Magister en Salud Pública (ULA). Doctora en Ciencias Médicas (ULA). Docente, Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Bucaramanga, Colombia.

Correo: mariarnomejia@gmail.com

## RESUMEN

Los estilos de vida son parte fundamental en el desarrollo de la calidad de vida de las personas y los principales determinantes de la salud de los individuos. Siendo la población joven estudiantil universitaria, uno de los grupos más vulnerables. El objetivo del estudio consistió en analizar la influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería. Se utilizó el enfoque cuantitativo, de tipo analítico correlacional, temporalidad transversal y diseño de campo. Se aplicaron dos técnicas: la encuesta mediante el "Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios", que midió 8 dimensiones de los estilos de vida, y la revisión documental para el registro de calificaciones; las cuales fueron aplicadas a una muestra de 223 estudiantes. Los resultados obtenidos mostraron que el 74,89% de la población era de sexo femenino; el 88,79 % estaban solteros y un 60,99% no trabajaba. La dimensión ejercicio y actividad física fue la mayor práctica no saludable (60,99%). Las mujeres tenían mayores prácticas no saludables frente a los hombres (67,07% ejercicio y actividad física y, 87,50% ocio). Los estudiantes del II al V semestre reportaron mejor rendimiento académico que el resto de los semestres, con una media de 14,50 puntos. Los estudiantes con prácticas alimenticias saludables lograron un promedio superior a 12,38 puntos. Se concluyó que los estilos de vida tenían relación e influían sobre el rendimiento académico de los estudiantes.

**Palabras clave:** estilos de vida, rendimiento académico, estudiantes de enfermería.

## ABSTRACT

Lifestyles are a fundamental part in the development of the quality of life of people and the main determinants of their health. Being the young university student population, one of the most vulnerable groups. The objective of the study was to analyze the influence of lifestyles on the academic performance of Nursing Students. It was used a quantitative approach, of a correlational analytical type and transverse temporality, and field design. Two techniques were applied: the survey using the CEVJU-R questionnaire, which measured 8 dimensions of lifestyle, and the documentary review for the registration of qualifications; which were applied to a sample of 223 students. The results obtained showed that 74.89% of the population was female; 88.79% were single and 60.99% did not work. The exercise and physical activity dimension was the highest unhealthy practice (60.99%). Women had more unhealthy practices compared to men (67.07% exercise and physical activity and 87.50% leisure). Students from the II to the V semester reported better academic performance than the rest of the semesters, with an average of 14.50 points. Students with healthy eating practices achieved an average of more than 12.38 points. It was concluded that lifestyles were related and influenced the academic performance of students.

**Key words:** lifestyles, academic performance, nursing students.

## — INTRODUCCIÓN

La salud como proceso dinámico se encuentra vinculada a múltiples factores que pueden o no determinar su calidad. Entre estos factores se encuentran los estilos de vida del individuo, los cuales hacen referencia a la forma de vivir de las personas; concepto que se relaciona estrechamente con los componentes motivacionales y conductuales, y que se encuentra influenciado por costumbres, hábitos, modas y valores que existen en un determinado momento y contexto, factores que son aprendidos y, por tanto, modificables durante el curso de la vida (1). En la población joven estudiantil, los estilos de vida están presentes en los diferentes contextos donde realizan sus actividades, uno de estos es la universidad, espacio vital para determinar dichos estilos en esta población, los cuales se mantendrán en algunos casos por el resto de su vida.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala que, si bien la mayoría de jóvenes gozan de un buen estado de salud, a nivel mundial cada año se registran más de 2,6 millones de muertes de la población comprendida entre 15 y 24 años. Casi dos tercios de las muertes son prematuras y un tercio de la carga total de morbilidad en adultos se asocia a enfermedades o comportamientos que comenzaron en su juventud, entre los que se cuenta el consumo de tabaco, la falta de actividad física, las relaciones sexuales sin protección y la exposición a la violencia, los cuales tienen su aparición en el periodo universitario influyendo en su vida, patrón académico y rendimiento estudiantil (2). Por su parte, el nivel de salud de una comunidad estaría influido por cuatro grandes grupos de determinantes; siendo uno de ellos los estilos de vida y conductas de salud: drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, conducta sexual insana, conducción peligrosa y mala utilización de los servicios socio sanitarios (3).

El rendimiento académico del estudiantado universitario, constituye un factor determinante en el abordaje del tema de la calidad de la educación superior; por ello es imprescindible comparar los factores que influyen en que dicho rendimiento, sea de excelente o mala calidad. En esta materia, se han realizado estudios vinculados a factores asociados a determinantes económicos y de clase social; y también otros sobre la influencia de los hábitos alimenticios, la actividad física, el descanso y sueño, actividades culturales, actividad o vida sexual, consumo de tabaco, alcohol y drogas y uso del tiempo de ocio; intentando analizar cómo esos factores pueden influir en el desempeño del estudiante durante su trayecto en la universidad.

Uno de los estudios, por ejemplo, tuvo como objetivo determinar las principales conductas que constituyen los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública. Los resultados obtenidos mostraron que, en la actividad física, el 51% reportó la pereza y el sedentarismo como tendencia. En la dimensión tiempo de ocio, se observó baja realización de actividades, con un promedio de 7,78, ligeramente superior al punto medio que es de 7,5. Asimismo, un 35% prefería dedicar su tiempo a estudiar o trabajar. Menos de la mitad de los encuestados (41%) afirmó estar satisfecho con las prácticas que conforman sus estilos de vida. Se concluyó que, los estudiantes presentaron prácticas saludables, a excepción en las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio; además se sentían satisfechos con sus estilos de vida, independientemente de si éstos eran o no saludables (4).

En correspondencia con lo anterior, es importante destacar que, el buen estilo de vida saludable, es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en la dieta alimentaria,

actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre), descanso, higiene, paz espiritual, buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con el entorno, entre otras. La alimentación saludable, por ejemplo, permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Cada persona tiene requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla y actividad física. Pero, también para estar saludable, se debe evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas. Es importante, además, dormir aproximadamente ocho horas por día, realizar actividad física de acuerdo a la edad y estado físico general, como caminar y pasear por el campo. La promoción de estilos de vida saludables va dirigida, por una parte, a mejorar el entorno y la sociedad en que se vive (entornos saludables) y, por otra, a mejorar las capacidades de las personas para llevar una vida más sana (5) y; en el caso de los estudiantes universitarios, quienes conforman la muestra en el presente estudio, el mantenimiento y fortalecimiento de los estilos de vida saludables, mencionados anteriormente, contribuyen, sin duda alguna, a mejorar su rendimiento académico y a engrosar la calidad de vida de la población venezolana.

Con relación a los estilos de vida en estudiantes universitarios, Venezuela es un país que se caracteriza por tener población joven; gran parte de ella cursando estudios universitarios. El país cuenta con 174 instituciones de educación superior que convergen en todo el territorio nacional (6). Los andes venezolanos poseen una de las más importantes casas de estudio del país, la Universidad de Los Andes (ULA), con una matrícula aproximada de 43.000 estudiantes en todas sus carreras (7). Una de sus principales facultades, la Facultad de Medicina, está conformada por tres Escuelas: Medicina, Enfermería, Nutrición y Dietética, quienes suman un total de 5.127 estudiantes de pregrado activos (8).

La Escuela de Enfermería cuenta con una matrícula de 1.105 estudiantes inscritos en el régimen regular, con un volumen anual aproximado de egresos, de 180 estudiantes (8). Esta población, sin duda alguna, hace que esté sometida a riesgo en varios aspectos, como la adquisición o modificación de hábitos y conductas, que posteriormente se convierten en un estilo de vida, pudiendo influir de manera directa en el rendimiento académico y condicionar de forma positiva o negativa su estado de salud. Teniendo en cuenta que determinadas conductas de riesgo pueden influir en la salud, a las que el sujeto se expone voluntariamente y sobre las que podría ejercer un mecanismo de control, el objetivo del presente estudio se centra en analizar la influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la ULA, Mérida, Venezuela.

## — METODOLOGÍA

La investigación se realizó con un enfoque cuantitativo; de tipo analítico correlacional y temporalidad transversal. En cuanto al diseño, se trató de un estudio de campo. La población estuvo constituida por los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la ULA del régimen regular, cuantificada en 555 estudiantes, quienes cumplieron con los criterios de inclusión.

La muestra probabilística, con muestreo aleatorio sistemático para proporciones, quedó conformada por 223 estudiantes, con una proporción esperada del 50% y un error de muestreo del 5%. Se requirió la aplicación de dos técnicas, la encuesta aplicada a los estudiantes referente a los estilos de vida, y la revisión documental de las bases de datos de la Oficina de Registros Estudiantiles (ORE) de la Facultad de Medicina, para la obtención de los datos sobre el promedio de notas. El cuestionario empleado para la investigación fue construido por el Grupo de Investigación Salud y Calidad de Vida de la Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia (9), denominado “Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios” (CEVJU-R). Para el uso del cuestionario se contó con la aprobación y el consentimiento de los autores y, por razones de tiempo y distancia, fue autorizado vía correo electrónico, siendo la directora del Equipo de Investigación, quien autorizó su utilización.

El cuestionario CEVJU-R, constituye una versión validada y reducida de los cuestionarios CEVJU y CEVJU-II, y está compuesto por: 1) Un aparato de datos sociodemográficos. 2) Ocho dimensiones de los estilos de vida: actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, habilidades interpersonales, afrontamiento y estado emocional percibido. 3) Tres aspectos relacionados con cada dimensión del estilo de vida: de las prácticas específicas que conforman cada dimensión, de las motivaciones (para realizar o no realizar dichas prácticas, así como las motivaciones para hacer un cambio en ellas) y los recursos (personales y externos) que posibilitan/dificultan las prácticas. Para la dimensión del estado emocional solo se evalúan las prácticas. La estructura del cuestionario está dada por 68 ítems, con opción de respuesta cerrada. Las preguntas con diferentes formas de respuesta: escala tipo Likert (preguntas de prácticas), múltiples opciones de respuestas (preguntas de recursos), única opción de respuesta (preguntas de motivación).

Para la recolección de los datos académicos de los estudiantes, se utilizó una matriz de registro elaborada por los investigadores, para lo concerniente al cálculo del rendimiento académico, con base al promedio general de toda la carrera hasta el momento de la recolección del dato. Por su parte, para el tratamiento estadístico de los datos se utilizó el programa SPSS, versión 22; posteriormente fueron presentados a través de tablas y gráficos. La hipótesis planteada fue: los estilos de vida influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

## — RESULTADOS

### Características socio-demográficas

En cuanto a las características sociodemográficas, la edad promedio de los estudiantes de enfermería fue de 23,70 años; en su mayoría mujeres (74,89%). El mayor volumen de estudiantes se encontró en el IV semestre (26,01%). Casi la mayoría de los estudiantes (88,79%) eran solteros; el 53,81% de ellos afirmó tener pareja y, el 60,99% del alumnado no trabajaba (Tabla 1).

**Tabla 1.** Características sociodemográficas de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la ULA. Año 2017

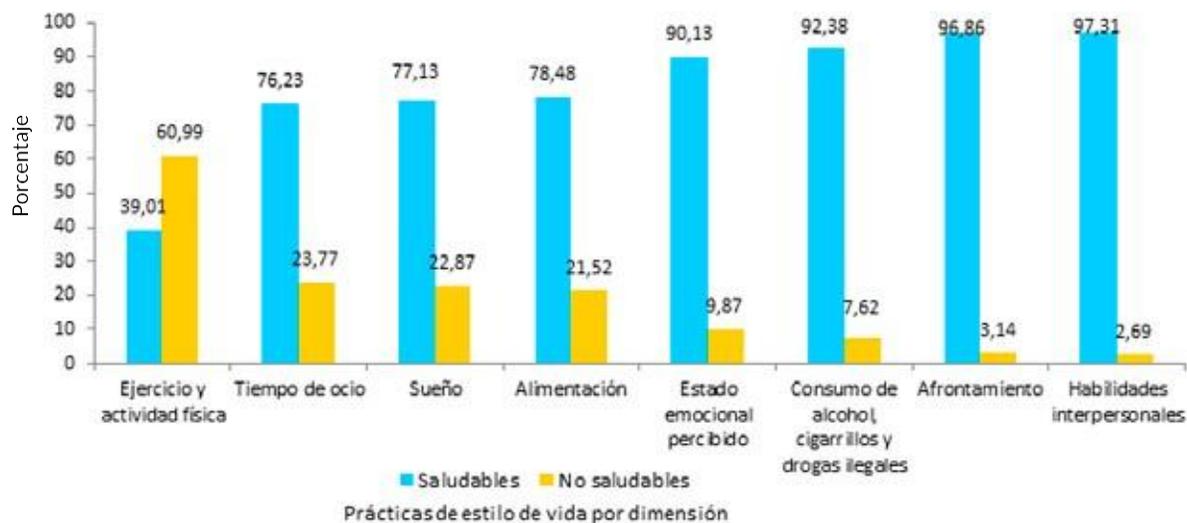
Características sociodemográficas	Valores	Características sociodemográficas	Valores
Edad en años (Media y DE)	23,70 (3,74)	Estado civil (%)	
Sexo (%)		Soltero(a)	198 (88,79)
Hombres	56 (25,11)	Casado(a)	9 (4,04)
Mujeres	167 (74,89)	Unión libre	16 (7,17)
Semestre (%)		Tiene pareja (%)	
II	38 (17,04)	Sí	120 (53,81)
III	29 (13,00)	No	103 (46,19)
IV	58 (26,01)	Trabaja (%)	
V	25 (11,21)	Sí	87 (39,01)
VI	20 (8,97)	No	136 (60,99)
VII	31 (13,90)		
VIII	22 (9,87)		

**Fuente:** Encuesta aplicada por el investigador.

**Nota:** DE=Desviación estándar

## Estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Con relación a los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería, los resultados mostraron que la dimensión ejercicio y actividad física fue la mayor práctica no saludable, en un 60,99% de los estudiantes; mientras que, las habilidades interpersonales resultaron ser las más saludables (97,31%) (Gráfico 1).



**Gráfico 1.** Prácticas de estilo de vida por dimensión de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la ULA. Año 2017.

**Fuente:** Encuesta aplicada por el investigador.

## Comparación de los estilos de vida por sexo, edad y semestre de la carrera

Al realizar la comparación de los estudiantes, relativos a las prácticas saludables o no, de ejercicios y actividad física y el sexo, se observó diferencias significativas en la proporción de p 0,002, a expensas de las mujeres con un 67,07% en las prácticas no saludables. En el tiempo de ocio también se apreció diferencias significativas en la proporción del sexo en las prácticas saludables del hombre con p 0,029, donde las prácticas saludables fueron en el 87,50% positivas en los hombres (Tabla 2).

**Tabla 2.** Comparación de las prácticas de estilo de vida por sexo de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la ULA. Año 2017.

	Sexo		P
	Hombre n (%)	Mujer n (%)	
<b>Ejercicio y actividad física</b>			
Prácticas saludables	32 (57,14)	55 (32,93)	<b>0,002*</b>
Prácticas No saludables	24 (42,86)	112 (67,07)	
<b>Tiempo de ocio</b>			
Prácticas saludables	49 (87,50)	121 (71,46)	<b>0,029*</b>
Prácticas No saludables	7 (12,50)	46 (27,54)	
<b>Alimentación</b>			
Prácticas saludables	41 (73,21)	134 (80,24)	0,266
Prácticas No saludables	15 (26,78)	33 (19,76)	
<b>Sueño</b>			
Prácticas saludables	45 (80,36)	127 (76,05)	0,584
Prácticas No saludables	11 (19,64)	40 (23,95)	

**Fuente:** Encuesta aplicada por el investigador

**Nota:** \*Diferencias significativas en la proporción de prácticas saludables o no  $p < 0,05$ ; basada en la prueba de homogeneidad del estadístico Chi-cuadrado.

Por grupo de edad, se apreció significancia estadística a expensas de los estudiantes menores de 23 años; siendo la alimentación con valor de p 0,008 la mayor dimensión de prácticas saludables (85,37%) en este grupo (Tabla 3).

**Tabla 3.** Comparación entre las prácticas de estilo de vida y la edad de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la ULA. Año 2017.

	Grupo de edad		P
	≤23 años n (%)	>23 años n (%)	
<b>Ejercicio y actividad física</b>			
Prácticas saludables	53 (43,09)	34 (34,00)	0,171
Prácticas No saludables	70 (56,91)	66 (66,00)	
<b>Tiempo de ocio</b>			
Prácticas saludables	93 (75,61)	77 (77,00)	0,875
Prácticas No saludables	30 (24,39)	23 (23,00)	
<b>Alimentación</b>			
Prácticas saludables	105 (85,37)	70 (70,00)	0,008*
Prácticas No saludables	18 (14,63)	30 (30,00)	
<b>Sueño</b>			
Prácticas saludables	99 (80,49)	73 (73,00)	0,202
Prácticas No saludables	24 (19,51)	27 (27,00)	

**Fuente:** Encuesta aplicada por el investigador.

**Nota:** \* Diferencias significativas en la proporción de prácticas saludables o no  $p < 0,05$ ; basada en la prueba de homogeneidad del estadístico Chi-cuadrado.

Al relacionar las dimensiones de los estilos de vida de los estudiantes por semestre en formación académica, se observaron diferencias significativas en las dimensiones ejercicio y actividad física con una p valor de 0,031 y, en alimentación con p 0,040 (Tabla 4).

**Tabla 4.** Comparación de las prácticas de estilo de vida por semestre de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la ULA. Año 2017.

Dimensiones	SEMESTRE							p
	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	n (%)							
<b>Ejercicio y actividad física</b>								
Prácticas saludables	17 (44,74)	11 (37,93)	31 (53,45)	11 (44,00)	5 (25,00)	6 (19,35)	6 (27,27)	0,031*
Prácticas No saludables	21 (55,26)	18 (62,07)	27 (46,55)	14 (56,00)	15 (75,00)	25 (80,65)	16 (72,73)	
<b>Tiempo de ocio</b>								
Prácticas saludables	26 (68,42)	26 (89,66)	46 (79,31)	21 (84,00)	16 (80,00)	19 (61,29)	16 (72,73)	0,151
Prácticas No saludables	12 (31,58)	3 (10,34)	12 (20,69)	4 (16,00)	4 (20,00)	12 (38,71)	6 (27,27)	
<b>Alimentación</b>								
Prácticas saludables	30 (78,95)	25 (86,21)	49 (84,48)	20 (80,00)	15 (75,00)	19 (61,29)	14 (63,64)	0,040*
Prácticas No saludables	8 (21,05)	4 (13,79)	9 (15,51)	5 (20,00)	5 (25,00)	12 (38,71)	8 (36,36)	
<b>Sueño</b>								
Prácticas saludables	30 (78,95)	25 (86,21)	49 (84,48)	20 (80,00)	15 (75,00)	19 (61,29)	14 (63,64)	0,122
Prácticas No saludables	8 (21,05)	4 (13,79)	9 (15,52)	5 (20,00)	5 (25,00)	12 (38,71)	8 (36,36)	

**Fuente:** Elaboración propia.

**Nota:** \* Diferencias significativas en la proporción de prácticas saludables o no  $p < 0,05$ ; basada en la prueba de homogeneidad del estadístico chi-cuadrado.

## Relación entre estilo de vida y rendimiento académico

Los resultados obtenidos mostraron alta significancia estadística al encontrar un valor de  $p < 0,001$ , correlación lineal entre el promedio de notas y el puntaje de la dimensión alimentación, observando el coeficiente de correlación se tiene que este es de  $-0,18$ , es decir, es negativo, lo que indica que la relación es inversa, significa que, a medida que el puntaje de la dimensión alimentación disminuye, se incrementa el promedio de notas general, si se toma en cuenta que, a menor puntaje hay mejor práctica de la dimensión (Tabla 5).

**Tabla 5.** Correlación entre el puntaje de las dimensiones de estilo de vida y promedio de notas general de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la ULA. Año 2017.

Dimensiones	Rendimiento académico Promedio de notas general
Ejercicio y actividad física	r (-0,03) p (0,628)
Tiempo de ocio	r (0,06) p (0,403)
Alimentación	<b>r (-0,18) p (0,001*)</b>
Consumo de alcohol, cigarrillos y drogas ilegales	r (-0,03) p (0,672)
Sueño	r (-0,04) p (0,574)
Habilidades interpersonales	r (-0,08) p (0,232)
Afrontamiento	r (-0,01) p (0,935)
Estado emocional percibido	r (0,04) p (0,593)

**Fuente:** Elaboración propia

**Nota:** \*Correlación lineal entre la dimensión y el rendimiento académico  $p < 0,05$ ; basada en el coeficiente de correlación de Pearson (r).

Del anterior resultado surgió la necesidad de encontrar un punto de corte para el promedio de notas general, con el fin de establecer algunas comparaciones, en este sentido se tomó el valor de la mediana el cual se ubicó en 12,38 puntos. La prueba de homogeneidad realizada en este caso muestra los porcentajes en fila por el acomodo del cuadro, dado que las dimensiones serían las variables independientes y, el promedio de notas, la dependiente. Los resultados obtenidos mostraron que, en la dimensión tiempo de ocio con  $p = 0,053$ , los estudiantes con promedio  $\leq 12,38$  puntos, presentaron las mayores prácticas saludables (53,53%); mientras que, los de promedio  $> 12,38$  obtuvieron las menos saludables (60,38%).

En la dimensión alimentación, hubo diferencias significativas en la proporción del promedio de notas con  $p = 0,039$ , donde los estudiantes con promedio  $\leq 12,38$  puntos fueron los que presentaron las prácticas menos saludables (62,50%), mientras que, para los estudiantes cuyo promedio fue  $> 12,38$  puntos, el 53,14% presentó prácticas saludables (Tabla 6).

**Tabla 6.** Comparación del promedio de notas general según dimensiones de estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la ULA. Año 2017.

	Promedio de Notas		P
	≤ 12,38 n (%)	> 12,38 n (%)	
<b>Ejercicio y actividad física</b>			
Prácticas saludables	40 (45,98)	47 (54,02)	0,338
Prácticas No saludables	72 (52,94)	64 (47,06)	
<b>Tiempo de ocio</b>			
Prácticas saludables	91 (53,53)	79 (46,47)	0,053
Prácticas No saludables	21 (39,62)	32 (60,38)	
<b>Alimentación</b>			
Prácticas saludables	82 (46,86)	93 (53,14)	0,039*
Prácticas No saludables	30 (62,50)	18 (37,50)	
<b>Sueño</b>			
Prácticas saludables	84 (48,84)	88 (51,16)	0,524
Prácticas No saludables	28 (54,90)	23 (45,10)	

**Fuente:** Encuesta aplicada por el investigador.

**Nota:** \*Diferencias significativas en la proporción de prácticas saludables o no  $p < 0,05$ ; basada en la prueba de homogeneidad del estadístico Chi-cuadrado.

## —DISCUSIÓN

### Características socio-demográficas

Los datos sociodemográficos aportados por los estudiantes de enfermería de la ULA, mostraron que la edad promedio de los estudiantes fue de 23 años, en mayor porcentaje de mujeres en tres cuartas partes, ligeramente más de la mitad solteros y con pareja. Dichos resultados se pudieron contrastar con los obtenidos en otra investigación, cuyos resultados muestran que la mayoría de la población son mujeres y la edad promedio de 20 años (4, 10). La coincidencia con el alto número de mujeres, obedece a que la carrera de enfermería es de alta demanda por el sexo femenino, aunque en los últimos años se ha notado un incremento en los hombres que estudian y ejercen dicha profesión (11).

## **Estilos de vida de los estudiantes de enfermería**

Los resultados del estudio revelaron que, los estudiantes presentaron las mayores prácticas no saludables en la dimensión ejercicio y actividad física, mientras que, el tiempo de ocio, sueño, alimentación, estado emocional percibido, consumo de alcohol, cigarrillos y drogas ilegales, afrontamiento y habilidades interpersonales, fueron las prácticas de estilos de vida saludables. Hallazgos que coincidieron con otros antecedentes en donde los estilos de vida de los estudiantes de enfermería quedaron definidos como saludables a excepción de las dimensiones ejercicio y actividad física y tiempo de ocio (4, 12). La identificación de los estilos de vida, sean estos saludables o no es una valiosa oportunidad para generar estrategias y políticas de intervención en las comunidades diagnosticadas, en este caso para la Universidad y específicamente para los estudiantes de la Escuela de Enfermería. Es necesario implementar proyectos dirigidos a intervenir aquellos grupos focales que presentaron mayor incidencia de prácticas inadecuadas en las dimensiones ejercicio y actividad física, alimentación, tiempo de ocio y sueño con el firme propósito de promover estilos de vida saludables, utilizando herramientas de promoción y educación para la salud.

## **Comparación de los estilos de vida por sexo, edad y semestre de la carrera**

Cuando se hizo la comparación entre los estilos de vida y el sexo de los estudiantes, se determinó una relación que generó significancia estadística, donde, en las dimensiones ejercicio y actividad física y tiempo de ocio, se observó que las mujeres tenían mayores prácticas no saludables frente a los hombres. Estos resultados concordaron con los obtenidos en otro estudio, en donde se destacó que existían diferencias en cuanto a los estilos de vida saludables y no saludables según el género de los estudiantes (13). Por su parte, al comparar la edad con los estilos de vida, los estudiantes mayores de 23 años resultaron con prácticas no saludables relacionadas con el tipo de alimentación que consumían, es decir, a mayor edad las prácticas de alimentación eran menos saludables. Estudio similar mostró que las variables sociodemográficas edad, sexo, tener o no trabajo, influyen de manera directa y significativa en los estilos de vida, determinando que estos sean saludables o no (14). Asimismo, al realizar la comparación con el semestre académico, los resultados permitieron deducir que los estudiantes de los semestres II al V tenían mejores prácticas saludables en ejercicio y actividad física y alimentación que los del semestre del VI al VIII.

## **Relación entre estilo de vida y rendimiento académico**

Al analizar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico utilizando el puntaje de cada dimensión de los estilos de vida, se pudo evidenciar y, por tanto, afirmar que, una práctica saludable en la alimentación, aumentará el rendimiento general de calificaciones. Al respecto, algunos estudios han demostrado una percepción negativa sobre las prácticas alimentarias de los estudiantes entrevistados, en donde, al identificar las causas que originan esta percepción, se menciona especialmente la falta de disponibilidad de tiempo durante su jornada académica y

estancia en el establecimiento educacional y los horarios de clases son percibidos como limitantes para mantener horarios de comidas habituales, facilitando el consumo de alimentos tipo bocadillos u otros de alta densidad energética (15).

Los resultados de investigación, permitieron afirmar que la alimentación sí es un factor determinante para el rendimiento académico y que las prácticas adecuadas o no en esta dimensión, tendrán influencia sobre los resultados académicos de los estudiantes; lo cual crea la necesidad de generar estrategias de intervención basadas en la educación y promoción de hábitos alimenticios saludables, que permitan solucionar dicha situación en aquellos casos donde se dan las prácticas inadecuadas. Los programas educativos basados en hábitos y estilos de vida saludables presentan una oportunidad de fácil aplicación en los grupos de estudiantes y pueden incentivar al cambio de conductas inadecuadas y a reforzar aquellas positivas. Esto traerá como consecuencia, estudiantes con mejores estilos de vida, condiciones y comportamientos, lo que se podría traducir en mejor respuesta a los compromisos académicos y mejor rendimiento y, a su vez, jóvenes sanos, contribuyendo a minimizar el aumento de las enfermedades no transmisibles.

Al relacionar alimentación y desempeño escolar, es importante destacar que el aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar información, analizarla y almacenarla en los circuitos neuronales, y luego poder evocar esta información, cuando la queremos recordar (16). Por su parte, entre los grupos etarios claves para condicionar estilos saludables de vida se encuentran los adultos jóvenes que desarrollan una vida académica, ya que tienden a moldear una identidad personal en esta etapa, en la que surgen actitudes de riesgo, entre las que destaca una inadecuada calidad de la alimentación (17).

## — CONCLUSIONES

Los estudiantes con mejor rendimiento académico eran aquellos que presentaron las mejores prácticas de alimentación, y a la inversa, los que tenían las peores prácticas alimenticias pertenecían al grupo con el rendimiento académico más bajo del rango establecido. Por tanto, se evidenció repercusión directa en la dimensión práctica de alimentación, sobre el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la ULA, aceptando y comprobando la hipótesis de investigación planteada: “los estilos de vida influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería” tomando en consideración que la alimentación es una dimensión fundamental en la descripción, estudio y análisis de los estilos de vida de los individuos. Ante esta situación es necesario implementar medidas basadas en la promoción de una alimentación adecuada y saludable que permita a los estudiantes empoderarse en el tema y a su vez los guíe en la selección de mejores hábitos, lo cual generará un impacto significativo tanto en su desempeño académico como en su calidad de vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Páez M, Castaño J. Estilos de vida y salud en estudiantes de una Facultad de Psicología. *Psicol. Caribe*. [Internet] 2010; (25). [Consultado 5 de julio 2017]. Recuperado a partir de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2010000100008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2010000100008)
2. Organización Panamericana de la Salud. Salud y desarrollo de los jóvenes. [Internet] 2017. [Consultado 30 de julio 2020]. Recuperado a partir de: [http://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=414:salud-desarrollo-jovenes&Itemid=227](http://www.paho.org/uru/index.php?option=com_content&view=article&id=414:salud-desarrollo-jovenes&Itemid=227)
3. Sociedad Argentina de Cardiología. Factores determinantes de la salud. [Internet] 2017. [Material producido por el Área de Docencia de la Sociedad Argentina de Cardiología]. [Consultado 2 de agosto 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2018/04/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
4. Velandia M, Arenas J, Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Rev. Ciencia y cuidado* [Internet] 2015 [Consultado 23 de junio 2017]; 12(1):27-39. Recuperado a partir de: <https://doi.org/10.22463/17949831.320>
5. Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en Comunidades Indígenas Lencas. [Internet]. Honduras: Representación de la OPS/OMS; 2016. [Consultado 8 de septiembre 2020]. Recuperado a partir de: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Ministerio de Educación Superior. Oficina de Convenios y Cooperación. Estructura y titulaciones de Educación Superior en Venezuela. [Internet]. (s/f.) [Consultado 2 de julio 2020] Recuperado a partir de: <https://www.google.com/Estructura+y+titulaciones+de+Educaci%C3%B3n+Superior+en+Venezuela&aqs=chrome..69i57j69i59.2355j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
7. Oficina Central de Registros Estudiantiles. Base de datos del censo de estudiantes universitarios de la Escuela de Enfermería. Universidad de Los Andes. Mérida, Venezuela; 2016.
8. Oficina de Registros Estudiantiles. Base de datos de los estudiantes de la Escuela de Enfermería. Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes. Mérida, Venezuela; 2017.
9. Salazar I, Valera M, Lema L, Tamayo J, Duarte C. Equipo de investigación CEVJU Colombia. Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Rev. salud pública*. [Internet]. 2010. [Consultado 30 de julio 2020]; 12(4): 599-611. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42217796007>
10. De Souza C, Beltrame I, Lucchetti G. Comparación de conocimientos y actitudes de los profesores y estudiantes de enfermería frente a las relaciones entre espiritualidad, religión y salud. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. [Internet]. 2011. [Consultado 5 de julio 2017]; 19(5). Recuperado a partir de: [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n5/es\\_19.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n5/es_19.pdf)

11. Díaz E, Maca N, Melo A, Rico A. Características de los estilos de vida en estudiantes de la Universidad San Buenaventura sede Bogotá. [Tesis Pre grado] 2014. [Bogotá] [Consultado 20 de julio 2017] Recuperado a partir de: <http://biblioteca.usbbog.edu.co:8080/Biblioteca/BDigital/83524.pdf>
12. Bennassar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. [Tesis Doctoral] 2012. Universitat de les Illes Balears. Programa de Doctorado en Ciencias Biosociosanitarias Institut Universitari d'Investigació en Ciències de la Salut (IUNICS). [Consultado 16 de junio 2017]. Recuperado a partir de: [https://www.academia.edu/6223906/Estilos\\_de\\_vida\\_y\\_salud\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_la\\_universidad\\_como\\_entorno\\_promotor\\_de\\_la\\_salud\\_Miguel\\_Bennassar\\_Veny?auto=download](https://www.academia.edu/6223906/Estilos_de_vida_y_salud_en_estudiantes_universitarios_la_universidad_como_entorno_promotor_de_la_salud_Miguel_Bennassar_Veny?auto=download)
13. Lema L, Salazar I, Varela M, Tamayo J, Sarria A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*. [Internet]. 2009. [Consultado 25 de mayo 2017]; 5(12): 71-88. Recuperado a partir de: <https://www.uss.cl/biblioteca/wp-content/uploads/2016/02/Comportamiento-y-salud-de-los-j%C3%B3venes-universitarios-Satisfacci%C3%B3n-con-el-estilo-de-vida.-Pensamiento-psicol%C3%B3gico..pdf>
14. Varela M, Ochoa A, Tovar J. Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Rev. Univ. Salud* [Internet]. 2016. [Consultado 8 de mayo 2017]; 18(2): 246-256. Recuperado a partir de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072016000200006&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072016000200006&script=sci_abstract&tlng=es)
15. Troncoso C, Doepking C, Silva E. ¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios? *Medwave* [Internet]. 2011. [Consultado 18 de mayo 2017]; 11(05). Recuperado de: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5034>
16. Helis L. Relación alimentación-rendimiento escolar de los niños con dificultades de aprendizaje de la Escuela Integral Bolivariana Cuatro Esquinas en el Municipio José Antonio Páez del Estado Yaracuy. [Internet]. [Trabajo de Grado de Licenciatura en Educación en Especial]. Universidad Nacional Abierta, Venezuela, 2004. [Consultado 24 de mayo 2017]. Recuperado a partir de: <https://docplayer.es/25096697-Universidad-nacional-abierta-vice-rectorado-academico-carrera-educacion-especial-centro-local-yaracuy.html>
17. Medina S. Influencia de la alimentación y su efecto en la salud durante la educación superior. [Blog en Línea]. [Consultado 08 de junio 2017]. Recuperado a partir de: <http://medinanutricionista.blogspot.com/2012/04/influencia-de-la-alimentacion-y-su.html>