

ORIGINAL

## Lifestyle of family members and students of the Instituto Superior Tecnológico Adventista del Ecuador, Santo Domingo, 2024

### Estilo de vida de los familiares y estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Adventista del Ecuador, Santo Domingo, 2024

Ruth Elizabeth Calderón Landívar<sup>1</sup>, Dennis Victoria García Loor<sup>1</sup>, Erika Elizabeth Napa Castillo<sup>1</sup>, Jenrry Fredy Chávez-Arizala<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Instituto Superior Tecnológico Adventista del Ecuador. Santo Domingo, Ecuador.

**Citar como:** Calderón Landívar RE, García Loor DV, Napa Castillo EE, Chávez-Arizala JF. Lifestyle of family members and students of the Instituto Superior Tecnológico Adventista del Ecuador, Santo Domingo, 2024. Nursing Depths Series. 2024; 3:125. <https://doi.org/10.56294/nds2024125>

Enviado: 09-07-2023

Revisado: 08-11-2023

Aceptado: 18-03-2024

Publicado: 19-03-2024

Editor: Dra. Mileydis Cruz Quevedo 

#### ABSTRACT

The study was conducted with the aim of determining the level of lifestyle of the families and students of the Adventist Technological Institute of Ecuador, Santo Domingo, using the FANTASTIC TEST. The methodology used focused on determining the attitudes and practices regarding the lifestyle of students and their families. To do this, data was collected through surveys, the most relevant results revealed that most students and their families maintain healthy habits in terms of diet and physical activity, which suggests a solid basis for promoting health and well-being in the educational community. Regarding sociodemographic data, the majority of respondents are women, predominantly between 18-24 years and 35-44 years. Higher education is common among the participants and the Catholic religion is the most represented, in addition, the majority of respondents are at a medium socioeconomic level and consider their health status as good. In the results regarding lifestyle, it is highlighted that 32 % consider it good and 59 % catalog it as regular. However, 33,3 % never attend social groups, 26,36 % never check their weight, and 18 % never attend medical appointments. In addition, 13 % always feel tense or stressed, 8 % feel upset or angry for no reason, and 7 % always feel depressed or sad.

**Keywords:** Healt; Activity; Stress; Students.

#### RESUMEN

El estudio se realizó con el objetivo de determinar el nivel de estilo de vida de los familiares y estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Adventista del Ecuador, Santo Domingo, utilizando el TEST FANTÁSTICO. La metodología utilizada se centró en determinar las actitudes y prácticas sobre el estilo de vida de los estudiantes y sus familiares. Para ello, se recopilieron datos mediante encuestas, los resultados más relevantes revelaron que la mayoría de los estudiantes y sus familiares mantienen hábitos saludables en términos de alimentación y actividad física, lo cual sugiere una base sólida para promover la salud y el bienestar en la comunidad educativa. En cuanto a los datos sociodemográficos, la mayoría de los encuestados son mujeres, con edades predominantemente entre 18-24 años y 35-44 años. La educación superior es común entre los participantes y la religión católica es la más representada, además, la mayoría de los encuestados se sitúa en un nivel socioeconómico medio y considera su estado de salud como bueno. En los resultados en cuanto estilo de vida se destaca que, el 32 % considera que es bueno y 59 % catalogo como regular. Sin embargo, el 33,3 % que nunca asiste a grupos sociales, el 26,36 % que nunca controla su peso, y el 18 % que nunca asiste a consultas médicas. Además, el 13 % siempre se siente tenso o estresado, el 8 % se siente molesto o enojado sin razón, y el 7 % siempre se siente deprimido o triste.

**Palabras clave:** Salud; Actividad; Estrés; Estudiantes.

## INTRODUCCIÓN

La salud en general, a nivel mundial, ha venido mejorando con el pasar de los años, de tal manera que “se observó un aumento constante en la esperanza de vida global al nacer desde el año 2000 hasta el inicio de la pandemia de COVID-19”.<sup>(1,2,3,4)</sup> Sin embargo, esta situación ocurre por las mejoras en los tratamientos médicos y no por un sistema de hábitos saludables en la población. Al respecto la Organización Mundial de la Salud<sup>(1)</sup> afirma que, a nivel mundial, el 28 % de los adultos de 18 años o más no eran completamente activos, siendo el 23 % de hombres y el 32 % de mujeres, en el caso de los adolescentes el 81 % de 11 a 17 años no alcanzaban la actividad física suficiente. Con respecto a los hábitos de sueño, el 40 % de las personas se ven afectadas por trastornos de sueño en el mundo.<sup>(5,6,7,8)</sup>

A nivel regional “la esperanza de vida en América Latina y el Caribe cayó 2,9 años, al pasar de 75,1 años en el 2019 a 72,2 en el 2021”. En comparación con los demás continentes es la región donde menos se realiza actividad física con un 39 % de la población.<sup>(2)</sup> Adicionalmente, según los datos de la Organización de las Naciones Unidas<sup>(3)</sup> para la alimentación y la agricultura, las cifras del hambre en el mundo aumentaron hasta alcanzar los 828 millones de personas en 2021, 2022; el porcentaje de personas que sufren de hambre a nivel mundial es del 9,8 %, siendo así alrededor de 828 millones de personas que sufren de hambre en todo el mundo.<sup>(9,10,11)</sup>

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura<sup>(4)</sup> da a conocer que el 22,5 % de la población Latinoamericana y el Caribe no dispone de los medios necesarios para tener una dieta saludable. En relación con los hábitos de sueño la revista Salud<sup>(5)</sup> menciona que el 75 % de la población tiene trastornos de sueño en Latinoamérica. Por otro lado, no se encontraron datos que registran o evidencian un porcentaje relacionado con trastornos o enfermedades mentales. A raíz de esto se busca promover la actividad física y las políticas saludables como un intento para limitar los efectos de los malos hábitos ocasionados por conductas sedentarias.<sup>(6)</sup>

A nivel nacional, la tasa combinada de sobrepeso y obesidad entre adultos es alta (62,8 %), siendo la prevalencia de obesidad superior en el sexo femenino y la de sobrepeso mayor en el masculino. Indicando hábitos de salud poco saludables que afectan a gran parte de la población. Lo que se complementa con lo mencionado por un estudio quien indica que en el país se enfrenta niveles alarmantes de riesgo para salud entre los años 2022 y 2023. Añadiendo que las familias ecuatorianas deben sortear estas dificultades en un escenario de abandono por parte del estado en aspectos de inversión social orientada a la salud pública y aumento de la precariedad laboral, que dificulta el acceso a la salud privada.<sup>(12,13,14,15)</sup>

En Santo Domingo de los Tsáchilas, se observó una prevalencia significativa de sobrepeso y obesidad entre la población adulta. De acuerdo con un estudio, se reveló que el 57,6 % de las personas con sobrepeso y obesidad no padecen diabetes mellitus tipo 2, mientras que el 42,4 % sí presentan esta enfermedad. Esto indica que, aunque una gran parte de la población con exceso de peso no sufre de diabetes tipo 2, un porcentaje considerable está afectado por esta condición, destacando la necesidad de abordar tanto la obesidad como la diabetes en los programas de salud pública. Indicando que, aunque la obesidad no es un determinante para presentar diabetes, una alimentación poco adecuada puede desencadenar en este riesgo, sumado otros riesgos para la salud si se mantienen estilos de vida poco saludables. La estabilidad familiar juega un papel importante en la vida de los adultos mayores. Aunque muchos de ellos mantienen buenos estilos de vida, un estudio encontró que el 46,6 % de los adultos mayores experimentan disfunción familiar moderada. Este dato evidencia la necesidad de prestar atención a la dinámica familiar, ya que incluso aquellos con hábitos saludables pueden enfrentar desafíos significativos en el ámbito familiar. Lo cual, en este contexto, indica que el estilo de vida se ve afectado por disonancias en el bienestar familiar.<sup>(16,17,18,19)</sup>

En el ITSAE, el estilo de vida influye en todos los aspectos académicos y sociales de los estudiantes y sus familias, ya que incluye la alimentación, los hábitos de sueño, la actividad física y los hábitos de estudio.<sup>(20,21)</sup> Esto se evidencia en la “relación significativa entre los hábitos de estudio y las dimensiones de la motivación educativa de motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación”. Los hábitos de vida determinan la cantidad de energía física y mental disponible para enfrentar los retos diarios, especialmente los académicos. Una alimentación inadecuada puede llevar a la falta de nutrientes esenciales, afectando la concentración y el rendimiento académico. Por otro lado, los malos hábitos de sueño pueden provocar fatiga y disminución de la capacidad cognitiva, lo que dificulta el aprendizaje y la retención de información.<sup>(22,23)</sup>

La falta de actividad física contribuye al sedentarismo, que a su vez puede causar problemas de salud como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares, afectando no solo la salud física sino también el bienestar emocional. Además, los inadecuados hábitos de estudio pueden llevar a la procrastinación y al estrés, afectando la motivación y el desempeño académico. De tal manera que, un desequilibrio en estos hábitos puede generar dificultades para mantener el orden en las acciones y la toma de decisiones, lo que desencadena nuevos hábitos poco saludables.<sup>(24,25,26)</sup>

Las consecuencias de estos desequilibrios son múltiples. En primer lugar, los estudiantes pueden experimentar un bajo rendimiento académico debido a la falta de energía y motivación. En segundo lugar, los problemas de salud física pueden aumentar las ausencias escolares y afectar la participación en actividades educativas y extracurriculares.<sup>(27,28,29,30)</sup> Por último, el estrés y la ansiedad derivados de los malos hábitos de vida pueden

afectar las relaciones sociales y familiares, creando un círculo vicioso que perpetúa el desequilibrio y las dificultades académicas y personales. Es necesario fomentar hábitos de vida saludables para asegurar un equilibrio que favorezca tanto el rendimiento académico como el bienestar general de los estudiantes.<sup>(31,32,33,34)</sup>

Por estas razones es importante realizar un estudio para determinar el nivel de estilo de vida de los familiares y estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Adventista del Ecuador, Santo Domingo. Además, se busca proponer estrategias educativas para mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el estilo de vida saludable, gracias a ello los lectores de este trabajo podrán disponer de un precedente que le permita realizar estudios que exploren con mayor profundidad la relación entre los hábitos saludables de los estudiantes. Por lo tanto, esta investigación plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es el nivel de estilo de vida de los familiares y estudiantes del Instituto Superior Adventista del Ecuador en Santo Domingo durante el año 2024?

## Objetivo

Determinar el nivel de estilo de vida de los familiares y estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Adventista del Ecuador, Santo Domingo, 2024.

## MÉTODO

### Tipo y Diseño de la investigación

#### *Tipo de la investigación*

La investigación fue de enfoque cuantitativo, porque recaba toda la información obtenida de los datos en la investigación mediante el conteo de la población encuestada. Mediante un nivel descriptivo, que busca explicar la variable y sus dimensiones. Dentro del contexto académico de los estudiantes ITSAE y sus familiares participaron en la recolección de datos. A través de este enfoque se busca identificar la relación entre las dimensiones relacionadas al estilo de vida saludable mediante la recolección de datos cuantitativos, considerando diversos ámbitos que involucran la problemática. Con los datos recopilados, se pudo conocer cuántos estudiantes tienen hábitos saludables y no saludables en su estilo de vida. El estudio fue de finalidad básica ya que el objetivo fue obtener nuevos conocimientos sobre los estilos de vida, con el propósito de desarrollar un marco teórico que aborde las problemáticas educativas.

#### *Diseño de la investigación*

El diseño de la investigación se llevó a cabo mediante un estudio no experimental, cuya transversalidad se da porque se realizó la recolección de datos en un tiempo específico y único. Además, no se influyó en las variables estratégicas relacionadas al estilo de vida. Esta situación trajo consigo evidencias en rasgo del mal estilo de vida que tiene la población, como saltarse comidas, dormir poco y no desayunar, entre otros.<sup>(7)</sup> Con lo cual, a razón de los resultados obtenidos, se logrará sentar un precedente en el estudio de los factores que determinan un estilo de vida saludable, que puede ser utilizado para futuras investigaciones.

### Población y muestra

#### *Población*

Según un estudio, una población es un conjunto de elementos que poseen ciertas características comunes y que son de interés para un estudio específico. En este sentido las características de la población necesarias para la estudiar la calidad de vida incluyen personas mayores de 18 años en adelante, no se consideraron aspectos como el nivel educativo, ni el de ingresos económicos para determinar la población. En este sentido, se permitió la participación 475 entre estudiantes del ITSAE, y sus familiares cercanos. Con ello, se consiguió llegar a las conductas cotidianas de las personas, con lo que resultó más sencillo determinar los hábitos y el nivel de impacto que presenta para su vida.

#### *Muestra*

En el contexto de la investigación sobre los estilos de vida, la muestra representa un total de 330 participantes entre adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores. Se utilizó el muestreo no probabilístico del que no se espera que los casos evaluados sean estrictamente representativos de la población.

### Criterios de inclusión

Estudiantes actualmente matriculados en el Instituto Superior Adventista del Ecuador, familiares directos (padres, hermanos, abuelos) de los estudiantes matriculados, estudiantes y familiares mayores de 18 años.

### Criterios de exclusión

Estudiantes y familiares menores de 18 años, individuos que no sean estudiantes matriculados ni familiares directos de estos, personas que no deseen participar en la investigación.

#### *Instrumentos para la recolección de datos*

El test FANTÁSTICO, propuesto por Villar et al.<sup>(8)</sup>, es una herramienta de evaluación detallada que consta

de 30 preguntas distribuidas en 10 dimensiones clave del estilo de vida y bienestar personal. Estas dimensiones incluyen aspectos como la actividad física, la nutrición, el consumo de tabaco y alcohol, las relaciones interpersonales, el manejo del estrés y la calidad del sueño, entre otros. El cuestionario está ajustado a la población de estudio y, por tanto, modificado según sus preferencias y lenguaje, con una visión integradora que facilita conocer un panorama general del estilo de vida. Para completar la escala, se observó que el tiempo necesario oscilaba entre 10 y 15 minutos, lo cual es relativamente corto y asegura que los participantes puedan responder de manera reflexiva y completa sin que el cuestionario se convierta en una carga excesiva.

En este estudio, se utilizó la encuesta como técnica de recolección de datos, porque esta herramienta permite la obtención de información de manera sistemática y estructurada, lo que reduce el margen de error y facilita un análisis más preciso. El propósito principal de la encuesta fue recolectar datos específicos para examinar y comprender las opiniones, intereses y perspectivas sobre el estilo de vida para los estudiantes del ITSAE. En este contexto, las encuestas se presentan como una herramienta eficaz para esta investigación, que busca promover una vida saludable.<sup>(9)</sup> El test FANTÁSTICO contiene preguntas que se integran en las dimensiones: F: familiares y amigos, A: asociatividad y actividad física, N: nutrición, T: toxicidad, A: alcohol, S: sueño y estrés, T: tipo de personalidad y actividades, I: imagen interior, C: control de la salud y sexualidad y, finalmente, O: orden. La adaptación presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría y se califican mediante una escala tipo Likert, con una puntuación de 0 a 120 puntos. A mayor puntaje en la dimensión, la calificación es más positiva hacia la salud. La calificación total se clasifica en rangos cualitativos. Este instrumento ha sido adaptado para su uso en diferentes contextos, como su validación para adolescentes escolarizados en Colombia, utilizando la técnica Delphi para asegurar su validez de contenido. La confiabilidad del cuestionario es alta, con un alfa de Cronbach general de 0,934, y valores específicos para sus dimensiones que varían entre 0,800 y 0,948, lo que refleja una excelente consistencia interna.

#### *Plan de procesamiento y análisis de datos*

Después de obtener los datos del instrumento aplicado mediante una encuesta realizada de manera digital, se llevó a cabo un análisis de cada pregunta para recopilar la información necesaria para su procesamiento en el programa Microsoft Excel. Todos los datos fueron de naturaleza cuantitativa. Una vez recopilados los datos del instrumento, se procedió a agruparlos en categorías similares. Esta información se organizó en una tabla de datos que incluye las preguntas y respuestas, lo que facilita la tabulación y análisis de los datos. Mediante la conformación de tablas de frecuencias se pudo determinar el porcentaje de participantes que se orientan por las distintas opciones de respuesta.

#### **Aspectos éticos**

El análisis de la información en los medios digitales facilita beneficios significativos al estudiante y su estilo de vida. Al consultar datos informativos, se deben considerar aspectos éticos, tales como el consentimiento informado, el anonimato y la confidencialidad de las respuestas. En este sentido, se valora la privacidad de los participantes y se incluye la posibilidad de rechazar la participación en el cuestionario. Estas consideraciones éticas se atribuyen a que la investigación desafía a los investigadores a involucrarse con la comunidad estudiantil, fomentando la innovación teórica y la generación de nuevos conocimientos. Además, se promueve la consideración de dejar datos para su uso futuro y trabajar en su mejora, lo que contribuye a la evolución de los estilos de vida.<sup>(10)</sup> Por lo cual, se ha desarrollado con base a los principios de respeto por la privacidad y el consentimiento de las personas.

## **RESULTADOS**

### **Nivel General de estilo de vida**

<b>Categoría</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Excelente	2	1
Muy Bueno	22	7
Bueno	105	32
Regular	196	59
Pésimo	5	2
Total	330	100

Se refleja la distribución porcentual de los estudiantes encuestados según su percepción sobre la calidad de su estilo de vida. Se observó que 32 % de los participantes consideraba tener hábitos de vida buenos. Sin

embargo, también está claro que hay una minoría (2 %) que reconoce la existencia de hábitos pésimos, lo que sugiere que existen áreas de mejora en la adopción de estilos de vida más saludables.

### Datos sociodemográficos

Según los datos de la encuesta, en su mayoría el género que más participación tuvo en la prueba es femenino, abarcando el 59,4 % del mismo. Principalmente lo contestaron personas con un rango de 18-24 años y 35-44 años, el área de trabajo que se ubica en segunda posición con mayor salida entre los encuestados es comercio y ventas (18,5 %), el 52,7 % posee educación superior. La inclinación religiosa, muestra que la mayoría de los encuestados se identifican como católicos, representando el 43,7 % del total, seguido por un 27 % que se identifica como adventista del séptimo día. Los evangelistas constituyen el 10,3 %, mientras que un 12,4 % de los encuestados no se asocia con ninguna religión. Además, un 7 % se identifica con otras religiones.

Tabla 2. Datos sociodemográficos			
Variable		N	%
Género	Masculino	134	40,6
	Femenino	196	59,4
Nivel de escolaridad	Ninguna	5	1,5
	Educación básica	9	2,7
	Bachillerato	142	43
	Educación superior	174	52,7
Religión	Adventista del séptimo día	89	27
	Católica	143	43,7
	Evangelista	34	10,3
	Ninguno	41	12,4
	Otros	23	7
Edad	Entre 18-24 años	197	54,2
	25 - 34 años	20	21,3
	35- 44 años	54	57,4
	45 - 54 años	16	17
	55 - 64 años	4	4,3
	65 años en adelante	2	0,6
Sector o área que se dedica	Comercio y ventas	61	18,5
	Administración y finanzas	23	7
	Educación	32	9,7
	Tecnología de la información y computación	5	1,5
	Manufacturas y artesanías	2	0,6
	Construcción	6	1,8
	Turismo	7	2,1
	Servicios públicos	11	3,3
	Agricultura	13	3,9
	Otros	129	39,1
	Salud	41	12,4
Nivel socio económico	Alto	7	2,1
	Medio	243	73,6
	Bajo	80	24,2
De manera general, usted considera que su estado de salud es:	Bueno	169	51,2
	Malo	6	1,8
	Regular	155	47
Seleccione una de las dos opciones	Estudiante	122	37
	Familiar de un amigo o estudiante	208	63

### Dimensión Familiares y Amigos

El 52 % considera que algunas veces tiene con quien hablar de las cosas que son importantes para ellos, por el contrario, sólo el 4 % nunca tiene con quien hablar de tales cosas, 49 % cree que da cariño, y el 2 % no lo da nunca, además el 49 % algunas veces recibe cariño y el 4 % no lo recibe nunca.

Nº	Pregunta	Siempre		Algunas veces		Nunca		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	148	45	170	52	12	4	330	100
2	Doy cariño	163	49	159	48	8	2	330	100
3	Yo recibo cariño	154	47	162	49	14	4	330	100

### Dimensión Actividad física y social

Mayormente el 40,3 % se inclina solo por asistir a grupos conformados por scouts, conquistadores, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil algunas veces, mientras que el 33,3 % dice no hacerlo nunca.

Nº	Pregunta	Siempre		Algunas veces		Nunca		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Asisto a un grupo conformado	87	26,4	133	40,3	110	33,3	87	100

Entonces el 46,97 % confirma que en los últimos 7 días nunca o solo una vez han realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirse agitado/a y terminar fatigado.

Nº	Pregunta	5 o más		2 y 4 veces		0 y 1 vez		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico intenso	55	16,67	120	36,36	155	46,97	330	100

### Dimensión Nutrición

Los resultados del cuestionario muestran que la mayoría de los encuestados (65 %) sigue una dieta balanceada solo algunas veces, aunque el 67 % siempre toma al menos desayuno, almuerzo y cena. El consumo de alimentos poco saludables ocurre algunas veces para el 78 % de los participantes, mientras que solo el 13 % lo hace siempre. En cuanto al control del peso, el 56,36 % lo realiza de forma periódica solo algunas veces, y un 26,36 % nunca lo hace.

Nº	Pregunta	Siempre		Algunas veces		Nunca		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Mi alimentación diaria es balanceada.	98	30	214	65	18	5	330	100
2	Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como	221	67	104	32	5	2	330	100
3	Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas o comida chatarra	42	13	256	78	32	10	330	100
4	Hago un control periódico de mi peso	57	17	186	56,36	87	26,36	330	100

### Dimensión Toxicidad

Se muestra que mayoritariamente las personas no presentan tendencia a fumar cigarrillos representando esto en el 59 %, y el 52 % afirmó nunca usar medicamentos sin receta.

N°	Pregunta	Siempre		Algunas veces		Nunca		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	En algún momento he fumado un cigarrillo	11	3	123	37	196	59	330	100
2	Uso medicamentos sin fórmula médica	12	4	146	44	172	52	330	100

Además, se visualizó que el 88,18 % toman bebidas que contengan cafeína (café, Coca-Cola, pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster) con una frecuencia menor de tres días.

N°	Pregunta	Menos de 3 días		De 3 a 6 días		Más de 6 al día		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Tomo bebidas que contengan cafeína	291	88,18	30	9,09	9	2,73	330	100,0

### Dimensión Alcohol

El 77,58 % considera que los efectos del licor son dañinos, y tan solo el 5 % piensa que este no presenta efectos adversos nunca. Sin embargo, el 50 % conviven con personas que toman licor.

N°	Pregunta	Siempre		Algunas veces		Nunca		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Considero que los efectos del licor son dañinos	256	77,58	58	18	16	5	330	100
2	Las personas con quienes vivo toman licor	10	3	155	47	165	50	330	100

El 54,24 % de los encuestados manifiesta no haber consumido licor en los últimos 6 meses (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente) y tan solo el 10,91 % si lo ha consumido más de 3 veces.

N°	Pregunta	0 veces		1 a 3 veces		Más de 3 veces		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
	He consumido licor en los últimos 6 meses	179	54,24	115	34,85	36	10,91	330	100,0

### Dimensión sueño y estrés

El 66 % de los participantes expresaron solo algunas veces sentirse capaces de dormir bien y sentirse descansados al levantarse. De tal forma el 62 % expresó que, algunas veces se sienten capaces de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución y 50 % logran relajarse y disfrutar de su tiempo libre.

N°	Pregunta	Siempre		Algunas veces		Nunca		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
	Duermo bien y me siento descansado al levantarme	88	27	219	66	23	7	330	100
	Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución	112	34	203	62	15	5	330	100
	Me relajo y disfruto mi tiempo libre	149	45	166	50	15	5	330	100

### Dimensión trabajo

Referente al 62 % se concluye que algunas veces los participantes sin razón se sienten molestos o enojados. De buen humor, alegres y activos el 61 % y de igual manera, solo algunas veces el 52 % se sienten conformes con su estudio. Nunca se han sentido presionados, agredidos físicamente o maltratados verbalmente por parte de sus compañeros el 68,48 %.

N°	Pregunta	Siempre		Algunas veces		Nunca		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Sin razón me siento molesto/a o enojado/a	25	8	204	62	101	31	330	100
2	Me siento de buen humor, alegre y activo/a	125	38	201	61	4	1	330	100
3	Me siento contento/a con mi estudio	144	44	171	52	15	5	330	100
4	Me siento presionado/, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente	21	6,36	83	25,15	226	68,48	330	100

### Dimensión introspección

Mayormente el 53 % siempre se encontró con pensamientos positivos y optimistas, 79 % a veces se sintieron tensos o estresados y solo el 7 % sentían un estado deprimido.

N°	Pregunta	Siempre		A veces		Nunca		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Tengo pensamientos positivos y optimistas	175	53	145	44	10	3	330	100
2	Me siento tenso/a o estresado/a	43	13	260	79	27	8	330	100
3	Me siento deprimido/a o triste	23	7	221	67	86	26	330	100

### Dimensión control de salud

El 66 % expresó que tan solo algunas veces asiste a consultas para vigilar su estado de salud, de igual manera algunas veces el 59 % conversó con integrantes de su familia temas de sexualidad y la mitad de los encuestados se acepta y siente satisfecho/a con su apariencia física o la forma en cómo se ven.

N°	Pregunta	Siempre		Algunas veces		Nunca		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud	51	15	219	66	60	18	330	100
2	Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad	39	12	195	59	96	29	330	100
3	Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma en cómo me veo	165	50	146	44	19	6	330	100

### Dimensión otras conductas

El 52 % algunas veces considera ser organizado con sus responsabilidades diarias, mientras que el 49 % respetan las normas de tránsito (cinturón de seguridad, paso cebra, puentes peatonales, semáforo)

N°	Pregunta	Siempre		Algunas veces		Nunca		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Soy organizado/a con las responsabilidades diarias	148	45	170	52	12	4	330	100
2	Respeto las normas de tránsito	163	49	159	48	8	2	330	100

## DISCUSIÓN

El 52 % de los participantes en esta encuesta afirma tener a alguien con quien hablar de cosas importantes. De igual manera, Villafrade et al.<sup>(11)</sup> sostiene la importancia de la comunicación familiar reforzada mediante actividades de cohesión y cómo la misma influye en el rendimiento de los estudiantes y estado de ánimo. Sin embargo, Pizzinato et al.<sup>(12)</sup> muestra ambientes negligentes en donde existía falta de comunicación, haciendo énfasis en el debilitamiento de la red de apoyo interpersonal. Aunque en su mayoría los encuestados cuentan con una red sólida de apoyo brindada por amigos y familiares, aún existen brechas para consolidarla, cuyas raíces yacen en un ambiente familiar hostil.<sup>(35,36,37,38)</sup>

El 40,3 % confirmó interesarse algunas veces en asistir a un grupo conformado (grupos de scouts, conquistadores, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil).<sup>(39,40,41)</sup> De igual manera, Salgado et al.<sup>(13)</sup> resalta el interés estudiantil por mantenerse regularmente en actividad física, ya que están conscientes de sus beneficios. Sin embargo, González et al.<sup>(14)</sup> indican que 19,49 % de estudiantes no realiza actividad física nunca. Generalmente, existe un interés en mantenerse en actividad física dentro de la comunidad universitaria, lo cual disminuye los niveles de estrés y mejora el rendimiento en las actividades del día a día. Pero aún existe un mínimo porcentaje que no está interesado en lo más mínimo en ponerlo en práctica.<sup>(42,43,44,45)</sup>

Regularmente, el 46,97 % practica deporte una vez a la semana de manera intensa hasta sentirse agotado. De igual manera, Ibarra et al.<sup>(15)</sup> considera que existe un nivel bajo de actividad física a la semana (19,6 %) en los jóvenes estudiantes, lo que contrasta con el 15,6 % de hombres estudiantes de educación física con alta actividad física según los datos obtenidos por Ordoñez et al.<sup>(16)</sup>. Aunque de manera general se puede deducir que no existe mucho interés de practicar deporte de manera intensa en los jóvenes de manera frecuente semanalmente, existe un bajo porcentaje que se interesa por practicarlo.<sup>(46,47,48)</sup>

El 78 % de los encuestados considera que algunas veces tienden a consumir comida chatarra o con mucha azúcar o sal, lo que se confirma por Carías et al.<sup>(17)</sup> donde se determinó mediante encuestas que la comida chatarra con mayor consumo en estudiantes son los churros (92,9 %). Por el contrario, el primer factor analizado por Pastor et al.<sup>(18)</sup> (denominado patrón de consumo occidental) estuvo asociado positivamente (carga absoluta  $\geq 0,250$ ) con el consumo frecuente de lácteos y derivados, huevos, carnes y legumbres, embutidos, frutos secos, y otras grasas distintas del aceite de oliva. Aunque son conocidos los beneficios de una dieta balanceada, se observa que su consumo es mucho menos frecuente que la de la comida chatarra, con exceso de grasa o azúcar, donde más de la mitad de los encuestados la prefieren frecuentemente.<sup>(49,50,51)</sup>

De los 330 encuestados, el 59 % afirma nunca haber fumado un cigarro. De igual manera, demostraron que el 87,6 % tampoco fuma, sin embargo, el 45,7 % de una universidad privada fuma ocasionalmente. Aunque en su mayoría los estudiantes universitarios no se ven atraídos por el tabaco y no lo han consumido, existe una tendencia al alza en el consumo, apenas un 9 % por debajo de aquellos que dicen no consumirlo.<sup>(52,53,54,55)</sup>

El 2,63 % consume más de 6 días bebidas que contengan cafeína (café, Coca-Cola, Pepsi, Vive 100, Red Bull, Ciclón, Monster) a diario. De manera similar, el 44 % de los estudiantes, consumió bebidas con cafeína todos los días; sin embargo, Rubio et al.<sup>(19)</sup> refiere que el 37,9 % consume una taza de bebidas que contengan cafeína semanalmente.

Las bebidas a base de cafeína tienen poca popularidad y el consumo de estas es relativamente bajo semanalmente. Aunque existe un pequeño número de personas que lo consumen a diario, el porcentaje es tan bajo que no se considera un indicador de riesgo para la salud de los estudiantes.

El 54,24 % no ha consumido licor en los últimos 6 meses (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente) más de 3 veces. De igual manera, tan solo el 2,7 % no consumía alcohol, pero sí presentaba inclinación por el tabaco. Sin embargo, Fuente et al.<sup>(20)</sup> asegura que el 58 % de los estudiantes consume cervezas de 1 a 2 veces por semana. Aunque en el ITSAE se muestra una baja tendencia en el consumo de bebidas alcohólicas en un rango de 6 meses, en centros de educación superior las cifras son muy diferentes ya que la tendencia que predomina entre los alumnos es el consumo de 1 a 2 veces por semana y solo un porcentaje muy bajo no consume alcohol en absoluto.<sup>(56,57,58,59)</sup>

El 77,8 % identifica que el alcohol tiene efectos contraproducentes en la salud. De igual forma, en Falconi<sup>(21)</sup>, el 88 % identifica las consecuencias adversas de su consumo, marcándose como mayoría en cuanto a la percepción sobre el consumo de alcohol. Sin embargo, el 93 % de los participantes en Mantilla et al.<sup>(22)</sup> se encuentran en entornos en donde se consume habitualmente alcohol e incluso los participantes lo consumen. Aunque en su mayoría reconocen los efectos nocivos del alcohol, también existe un alto porcentaje de convivencia con personas que frecuentan el consumo de alcohol como hábito de vida.<sup>(60,61,62)</sup>

El 66 % de los implicados expresaron algunas veces dormir bien y sentirse descansados al levantarse. Igualmente, la población estudiada por Carrillo et al.<sup>(23)</sup> asegura tener trastornos de sueño solo en ocasiones debido a las exigencias universitarias y entorno que dificultan algunas veces el correcto descanso. Sin embargo, informan que el 77,7 % considera tener una mala calidad de sueño y, por ende, una sensación de fatiga siempre. Aunque existe un alto porcentaje con buenos índices de sueño y descanso, actualmente se ha incrementado la tendencia a trastornos en hábitos de sueño debido al incremento del estrés de manera general en estudiantes.<sup>(63,64,65,66)</sup>

El 62 % algunas veces se sienten capaces de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente

alternativas de solución. De igual manera, Rivas et al.<sup>(24)</sup> afirma que el 46 % sentía estrés de manera poco frecuente. Sin embargo, contrastando con lo anterior, Quiliano et al.<sup>(25)</sup> señalan que en su mayoría los estudiantes no poseen suficiente inteligencia emocional, lo que podría verse reflejado en problemas para sobrellevar las situaciones generales de estrés. Aunque existe un alto porcentaje de manejo regular de estrés, la tendencia al descontrol en estas situaciones va en aumento, esto debido al entorno y la poca importancia que existe en la sociedad sobre la amenización de estos temas.

El 61 % dice sentirse de buen humor, alegre y activo algunas veces. De igual forma, López et al.<sup>(26)</sup> confirma que la mayoría de los estudiantes usualmente se encuentran optimistas excepto bajo ciertas situaciones de conflicto. Por el contrario, un estudio expone que un índice bajo de mujeres se pone de mal humor por no conectarse a redes sociales. Existe tendencia al buen humor entre los estudiantes, estos habitualmente se mantienen activos y felices exceptuando situaciones conflictivas. Pero entre los jóvenes, el constante uso de redes se considera tan importante que si no tienen acceso suelen ponerse de mal humor.<sup>(67,68)</sup>

El 53 % tiene pensamientos positivos y optimistas siempre. Igualmente, informan de menores respuestas psicofisiológicas de estrés en comparación con aquellos con bajo nivel de afrontamiento cognitivo (intrusión de pensamientos negativos). Sin embargo, muestran que los resultados de este trabajo indicaron que los pobres pensadores constructivos en comparación con los buenos pensadores constructivos generalmente producen más pensamientos negativos. En su mayoría, los estudiantes siempre tienen pensamientos positivos, pero este factor se ve directamente afectado por el entorno social, por lo que en ocasiones puede variar a pensamientos intrusivos, confusos y maliciosos.<sup>(69)</sup>

El 66 % asiste a consulta para vigilar su estado de salud algunas veces. Igualmente, estudios expresan que la mejor práctica de autocuidado pertenece a Enfermería y Biología. Sin embargo, entrevistaron a estudiantes de entre 25 y 35 años, donde el 100 % opta por automedicarse. Aunque existe un alto porcentaje que opta por ir a revisiones médicas, la prevalencia en cuanto a medicación es la automedicación.

## Propuesta

### *Justificación de la propuesta*

Ante la situación en la que solo el 52 % de los participantes tiene alguien con quien hablar de cosas importantes se propone implementar talleres y programas de comunicación familiar y cohesión en las universidades y centros educativos. Estos programas deben incluir actividades prácticas que fomenten la comunicación abierta y el fortalecimiento de las relaciones familiares. Para el bajo interés en actividades de grupo donde solo 40,3 % de los encuestados muestra un interés variable en actividades grupales, se propone fomentar la participación en actividades grupales a través de campañas de sensibilización que destaquen los beneficios de la actividad física y el bienestar social.

Ante la realidad existente que presenta un bajo nivel de actividad física intensa, donde el 46,97 % practica deporte de manera intensa una vez a la semana, se propone desarrollar programas de motivación y educación que promuevan la actividad física regular y la práctica intensa. Respecto al consumo de comida chatarra, el 78 % de los encuestados consume comida chatarra o con alto contenido de azúcar o sal. Se propone crear programas de concienciación sobre los efectos de una dieta poco saludable y proporcionar recursos para el desarrollo de hábitos alimenticios equilibrados.

Para hacer frente al consumo de alcohol y percepción de sus efectos donde el 77,8 % de los encuestados identifica los efectos contraproducentes del alcohol, se propone desarrollar programas educativos sobre el consumo responsable de alcohol y sus efectos en la salud.

Frente a la existencia de trastornos de sueño y estrés donde el 66 % de los participantes afirma que duerme bien algunas veces, se propone implementar programas de manejo del estrés y talleres sobre higiene del sueño en las universidades. Para contribuir a mejorar la situación referente a la automedicación donde el 66 % asiste a consultas médicas algunas veces, pero la automedicación es prevalente entre los estudiantes. La propuesta es promover el uso responsable de medicamentos y la importancia de consultas médicas regulares.

A continuación, para atender a cada una de las propuestas anteriores, se presenta una estrategia para cubrir casa una de estas situaciones:

- Nombre de la actividad: programa educativo de bienestar integral
- Tipo de actividad: actividad extracurricular
- Objetivo: mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el estilo de vida saludable entre los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Adventista del Ecuador, Santo Domingo, 2024.
- Descripción: este proyecto consta de dos fases, la primera es la fase preparativa donde los estudiantes conformarán equipos y se preparan física y mentalmente para experimentar hábitos saludables. Posteriormente, habrá una segunda fase de acción, donde los estudiantes realizarán una feria donde expondrán los efectos de un estilo de vida poco saludable.

Tabla 16. Cronograma de trabajo

Proyecto															
Fechas	8-sep	15-sep	22-sep	29-sep	6-oct	13-oct	20-oct	27-oct	3-nov	10-nov	17-nov	24-nov	1-dic	8-dic	15-dic
Actividades	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Semanas															
Descripción															
C1: (Fase preparatoria)															
A 1.1: (Socialización y conformación de equipos)															
1.1.1. Socialización del proyecto y distribución de formulario de inscripción	Compartir los detalles del proyecto y reunir voluntarios														
1.2.2. Conformación de los distintos equipos	Organización y conformación de un grupo de chat para cada equipo														
1.2.3 Invitación de expertos y organización de sesiones virtuales	Envío de invitaciones a expertos en la salud, que pueden incluir profesionales en ejercicio y docentes.														
A 1.2 (Sesiones de trabajo)															
1.2.1 Comunicación familiar	Presentación de temas relacionados a la comunicación familiar bajo criterio de expertos, atendiendo a los resultados de esta investigación														
1.2.2 Trabajo en equipo	breve explicación y talleres en equipo sobre comunicación y liderazgo														
1.2.3 Actividad física (sesión presencial)	Actividad física de bailoterapia, vóleibol, y futbol con los voluntarios de los distintos equipos.														
1.2.4 Alimentación adecuada	Presentación de un experto, donde explica cómo preparar diversos platos sencillo y nutritivos. Y que aspectos de la salud atiende cada nutriente.														

1.2.5 Prevención de consumo de sustancias tóxicas									Presentación de efectos de consumo de sustancias y formas de prevenirlo.
1.2.6 Mejoras en los hábitos de sueño									Presentación de los cuasantes y los efectos de malos hábitos de sueño, junto a estrategias para mejorarlo
1.2.7 Riesgos de la automedicación									Presentación de casos de la automedicación y el riesgo de la resistencia de las infección a causa de esta práctica.
C2. (Fase de acción)									
A 2.1 (Planificación e indicaciones para exposicion de conocimientos)									
2.1.1. Socialización de los disntintos equipos									Indicaciones para el desarrollo de una presentación para la feria
2.1.2. Acompañamiento en el desarrollo de contenidos y material didactico									Atención a inquietudes y dificultades de los distintos equipos
2.1.3. Revisión y detalles finales de las presentaciones de cada equipo									Seguimiento del progreso de cada equipo en el desarrollo de sus presentaciones
A 2.2 (Organización)									
2.2.1. Disposición y preparación de espacios para la feria									Realización de las respectivas peticiones para disposición de espacios en el campus
2.2.2. Difusión de invitaciones al público en general									Invitaciones a los familiares y amigos de los estudiantes
2.2.3. Presentación de los distintos equipos									Desarrollo de la feria.

En la primera fase se reunirá equipos de voluntarios para participar en sesiones virtuales donde se realizarán conversatorios, con expertos invitados, para tratar temas relacionados a Comunicación familiar, Trabajo en equipo, Actividad física, Alimentación adecuada, prevención de consumo de sustancias tóxicas, estrategias para mejorar hábitos de sueño, y prevención de la automedicación. Estas presentaciones deben mantener una duración máxima de una hora, pudiendo realizarse hasta 3 veces por semana en horarios distintos a los académicos. En cada sesión, se invita a los participantes a practicar los consejos proporcionados por los expertos y a registrar su progreso, descubrimientos y curiosidades.

En la fase de acción, los participantes diseñan una presentación física para feria, donde deben realizar infografías, diapositivas y cualquier instrumento de presentación de información, para explicar riesgos y estrategias para hacer frente a cada una de las dimensiones mencionadas en la fase anterior.

## CONCLUSIONES

Se concluye que el estudio sobre el estilo de vida de los familiares y estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Adventista del Ecuador en Santo Domingo, 2024, muestra que la mayoría de los participantes, un 59 %, considera su estilo de vida como “regular”. Solo un 1 % lo califica como “excelente”, mientras que el 32 % lo considera “bueno”. Estos resultados indican áreas críticas que requieren atención, como el estrés, la calidad del sueño y el consumo de alimentos poco saludables. Además, la automedicación y la falta de actividad física regular son preocupaciones persistentes. Es crucial implementar estrategias educativas y programas de intervención que promuevan un enfoque integral hacia la salud y el bienestar, considerando tanto las características individuales como el contexto social, para mejorar el bienestar general de la comunidad educativa.

Los datos sociodemográficos muestran una diversidad significativa en términos de género, edad y nivel educativo, con una mayoría de mujeres jóvenes y adultos jóvenes predominando. Esta diversidad influye directamente en la adopción de hábitos saludables, ya que se observó que el nivel educativo y la edad afectan las decisiones de salud. Un 59 % de los participantes catalogó su estilo de vida como “regular”, lo que indica un área de mejora potencial. Estos hallazgos subrayan la importancia de personalizar las intervenciones de salud para abordar las necesidades específicas de diferentes grupos dentro de la comunidad estudiantil.

El análisis del estilo de vida, considerando el círculo social, actividad física, interacción social y hábitos nutricionales, revela que aunque muchos estudiantes participan en actividades físicas y tienen redes de apoyo social, el 78 % consume comida chatarra con regularidad. Además, un 33,3 % no participa en grupos sociales, lo que puede limitar su bienestar social y emocional. Estos datos sugieren la necesidad de fomentar entornos más saludables que promuevan hábitos alimenticios adecuados y una participación más activa en actividades comunitarias.

La evaluación del bienestar psicológico indica que el 66 % de los estudiantes solo algunas veces logra dormir bien y manejar el estrés, mientras que el 13 % siempre se siente tenso. Estos resultados destacan la importancia de integrar programas que aborden el manejo del estrés y promuevan una mejor higiene del sueño. Además, el tipo de personalidad y la satisfacción personal tienen un impacto significativo en las decisiones de salud, lo que sugiere que las intervenciones deben incluir componentes que fomenten la autoeficacia y el desarrollo personal para mejorar el bienestar mental.

La evaluación general del estilo de vida, que considera hábitos de salud y organización personal, revela preocupaciones sobre la automedicación y la falta de revisiones médicas regulares, ya que el 26,36 % nunca controla su peso y un 52 % usa medicamentos sin receta. Estos comportamientos reflejan un riesgo potencial para la salud que debe ser abordado mediante educación continua y campañas de concienciación. Promover el autocuidado y la planificación personal es crucial para mejorar el estilo de vida y prevenir problemas de salud a largo plazo en la comunidad educativa.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda implementar un programa educativo integral que incluya talleres y seminarios sobre nutrición, manejo del estrés y hábitos de sueño saludables. Este programa debe ser accesible a todos los estudiantes y familiares, y debe contar con la participación de profesionales de la salud que brinden orientación práctica y consejos personalizados. Además, se deben establecer métricas de evaluación para medir el impacto de estas intervenciones en el estilo de vida de los participantes.

Es esencial fomentar la actividad física regular entre los estudiantes mediante la creación de espacios y oportunidades para el ejercicio, como la organización de clases de fitness, deportes recreativos y actividades al aire libre. Se recomienda establecer un calendario de eventos semanales que motive a los estudiantes a participar activamente, proporcionando incentivos y reconocimiento para aquellos que muestren mejoras en su condición física y compromiso con la salud.

Para mejorar el bienestar psicológico y social, se aconseja crear grupos de apoyo y asesoramiento dentro del instituto, facilitando un espacio seguro para que los estudiantes compartan sus experiencias y desafíos personales. Estos grupos deben estar dirigidos por profesionales capacitados en salud mental y bienestar, quienes

puedan guiar a los participantes en el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resiliencia, fomentando una comunidad de apoyo que contribuya a un ambiente académico saludable y positivo.

Se sugiere a los estudiantes de la ITSAE mejorar la comunicación en cuanto a temas de salud sexual con los integrantes del hogar, además se sugiere mayor frecuencia de actividad física y visitas médicas para chequeos regulares, también, crear un entorno más saludable alejándose de personas que tengan incidencias con bebidas alcohólicas.

Para nuevos temas de investigación, el impacto de la tecnología en los hábitos de salud de los estudiantes universitarios. Se recomienda explorar cómo el uso excesivo de dispositivos electrónicos, redes sociales y videojuegos afecta la actividad física, la alimentación y el bienestar emocional de los estudiantes. En esta, se podrían analizar estrategias para promover un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y la adopción de hábitos de vida saludables, así como identificar posibles intervenciones educativas para mejorar la salud de los estudiantes en un mundo cada vez más digitalizado.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. 2022. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Moreno W. Latinoamérica, la región donde menos se hace actividad física. 2018. <https://www.eltiempo.com/mundo/latinoamerica/latinoamerica-es-la-region-donde-menos-se-hace-ejercicio-264714>
3. Organización de las Naciones Unidas. Aumenta hasta los 828 millones el número de personas que sufren hambre. 2022. <https://news.un.org/es/story/2022/07/1511372>
4. FAO. 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable: Informe de la ONU. 2023. <https://www.fao.org/newsroom/detail/un-report-131-million-people-in-latin-america-and-the-caribbean-cannot-access-a-healthy-diet/es>
5. Salud C. América Latina: 75% de la población tiene trastornos del sueño. 2018. <https://www.americaeconomia.com/america-latina-75-de-la-poblacion-tiene-trastornos-del-sueno>
6. Rafapana. Quiénes somos. 2022. <https://rafapana.org/quienes-somos/>
7. Ochoa E, García R, Acosta C, Mercado S. Calidad de vida, salud y desarrollo social: resultados de investigación. 2023. [https://www.google.com.ec/books/edition/Calidad\\_de\\_vida\\_salud\\_y\\_desarrollo\\_social/dq=dise%C3%B1o+de+investigaci%C3%B3n+no+experimental++estilo+de+vida&pg=PT80&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/Calidad_de_vida_salud_y_desarrollo_social/dq=dise%C3%B1o+de+investigaci%C3%B3n+no+experimental++estilo+de+vida&pg=PT80&printsec=frontcover)
8. Villar M, Ballinas Y, Gutiérrez C, Angulo Y. Análisis de la confiabilidad de la prueba fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “reforma de vida”. 2016. [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876372/analisis-de-la-confiabilidad-del-test-fantastico-para-medir-est\\_Ryrd8du.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876372/analisis-de-la-confiabilidad-del-test-fantastico-para-medir-est_Ryrd8du.pdf)
9. Grasso L. Encuestas: elementos para su diseño y análisis. 2006. [https://www.google.com.ec/books/edition/Encuestas/jL\\_yS1pfbMoC?hl=es&gbpv=1&dq=que+es+encuesta&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/Encuestas/jL_yS1pfbMoC?hl=es&gbpv=1&dq=que+es+encuesta&printsec=frontcover)
10. Espinosa A, Ortiz F. Redes sociales. 2023. [https://www.google.com.ec/books/edition/Redes\\_Sociales\\_teor%C3%ADa\\_m%C3%A9todos\\_EAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=estilo+de+vida%22+aspectos+eticos%22+2023&pg=PA155&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/Redes_Sociales_teor%C3%ADa_m%C3%A9todos_EAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=estilo+de+vida%22+aspectos+eticos%22+2023&pg=PA155&printsec=frontcover)
11. Villafrade L, Franco C. La familia como red de apoyo social en estudiantes universitarios que ingresan a primer semestre. 2016. <http://revistas.ustabuca.edu.co/index.php/ESPIRAL/article/view/1651>
12. Pizzinato A, Pagnussat E, Simonetti E, Lobo N, Fin R. Analysis of the support network and the social support in perception of users and professionals of the basic social protection. 2018. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-294X2018000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2018000200006)
13. Salgado M, Cepeda L. Alimentación, estados afectivos y actividad física en estudiantes universitarios mexicanos durante la pandemia por COVID-19. 2021. <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/6231/5088>

14. González J, Portolés A. Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. 2014. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311130199005.pdf>
15. Ibarra M, Ventura V, Hernandez M. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco. 2019. [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23211/REV%20-%20SPORTIS\\_%202019\\_5-1\\_art\\_5.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23211/REV%20-%20SPORTIS_%202019_5-1_art_5.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
16. Ordoñez D, Heredia D. Niveles de actividad física y motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física. 2021. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953205>
17. Carías A, Naira D, Simon P, Díaz V, Barrientos J. Consumo de comida chatarra en escolares. 2020. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7582220>
18. Pastor R, Bibiloni M, Tur J. Patrones de consumo de alimentos en estudiantes universitarios de Zamora. 2017. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112017000900024](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000900024)
19. Rubio J, Chicaiza L, Villota E, Rojas R. Consumo de sustancias psicoestimulantes en estudiantes universitarios. 2019. <https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/267/142>
20. Fuente S, Lopez Y. Publicidad de bebidas alcohólicas y efectos para la salud en opinión de estudiantes universitarios, Campus Mederos, UANL. 2020. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7660611>
21. Falconi D. Análisis del consumo de bebidas alcohólicas en estudiantes de la Licenciatura en Mercadotecnia de la DACEA-UJAT. 2021. <https://ri.ujat.mx/handle/20.500.12107/3793>
22. Mantilla S, Villamizar C, Peltze K. Consumo de alcohol, tabaquismo y características sociodemográficas en estudiantes universitarios. 2016. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072016000100002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072016000100002&script=sci_arttext)
23. Carrillo P, Ramírez J, Magaña K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. 2016. <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf>
24. Rivas V, Jimenez C, Mendez H, Cruz M, Margarita M, Barra V. Frecuencia e intensidad del estrés en estudiantes de licenciatura en enfermería de la DACS. 2013. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5305223>
25. Quiliano M, Quiliano M. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. 2020. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532020000100203&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532020000100203&script=sci_arttext)
26. López O, Sevilla A, Velandrino A. Fortalezas positivas. 2020. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6456216>
27. Aragon L, Contreras O, Tron R. Ansiedad y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. 2011. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-07802011000100005&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-07802011000100005&script=sci_arttext)
28. Ballester R. Niños y jóvenes en el norte de Nicaragua. 2005. [https://www.google.com.ec/books/edition/Ni%C3%B1os\\_y\\_j%C3%B3venes\\_en\\_el\\_norte\\_de\\_1&dq=H%C3%A1bitos+de+sue%C3%B1o+e+higiene+en+los+jovenes&pg=PA63&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/Ni%C3%B1os_y_j%C3%B3venes_en_el_norte_de_1&dq=H%C3%A1bitos+de+sue%C3%B1o+e+higiene+en+los+jovenes&pg=PA63&printsec=frontcover)
29. Barcaleta B. Adaptación y resiliencia adolescente en contextos múltiples. 2018. [https://www.google.com.ec/books/edition/Adaptaci%C3%B3n\\_y\\_resiliencia\\_adolescente\\_en/gbpv=1&dq=Recomendaciones+de+organizaciones+de+salud.+en+los+jovenes&pg=PT23&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/Adaptaci%C3%B3n_y_resiliencia_adolescente_en/gbpv=1&dq=Recomendaciones+de+organizaciones+de+salud.+en+los+jovenes&pg=PT23&printsec=frontcover)
30. Instituto de Bienestar. Día Mundial del Sueño | 18 de marzo. 2022. <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es>
31. Bravo S, Izquiero D, Castillo A, Rodas P. Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. 2021. <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/144>

32. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Dormir bien. 2023. [https://www.cdc.gov/cancer-survivors/es/healthy-living-guides/sleep.html?CDC\\_AAref\\_Val=https://www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/healthy-living-guides/physical-health/sleep.htm](https://www.cdc.gov/cancer-survivors/es/healthy-living-guides/sleep.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/healthy-living-guides/physical-health/sleep.htm)
33. Chicharro J, López L. Fisiología clínica del ejercicio. 2008. [https://www.google.com.ec/books/edition/Fisiolog%C3%ADa\\_cl%C3%ADnica\\_del\\_ejercicio/gbpv=1&dq=Ejercicio+f%C3%ADsico+y+recomendaciones+en+los+jovenes&pg=PA41&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/Fisiolog%C3%ADa_cl%C3%ADnica_del_ejercicio/gbpv=1&dq=Ejercicio+f%C3%ADsico+y+recomendaciones+en+los+jovenes&pg=PA41&printsec=frontcover)
34. Comelles J, Comelles E, Perdiguero E. Educación, comunicación y salud. 2017. [https://www.google.com.ec/books/edition/Educaci%C3%B3n\\_comunicaci%C3%B3n\\_y\\_AQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=muestra+investigacion++en+estilo+de+vida&pg=PT250&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/Educaci%C3%B3n_comunicaci%C3%B3n_y_AQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=muestra+investigacion++en+estilo+de+vida&pg=PT250&printsec=frontcover)
35. Cruz C. Hábitos Saludables, cambios simples en el estilo de vida para una vida más saludable. 2020. [https://www.google.com.ec/books/edition/H%C3%A1bitos\\_Saludables/xB4wEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=estilo+de+vida+saludable+concepto&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/H%C3%A1bitos_Saludables/xB4wEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=estilo+de+vida+saludable+concepto&printsec=frontcover)
36. Díaz D, Latorre J, Leal C, Saldivia S. Psicología para enfermería y ciencias de la salud. 2023. [https://www.google.com.ec/books/edition/Psicolog%C3%ADa\\_Para\\_Enfermer%C3%ADa\\_Y\\_Ciencias/v=1&dq=estilos+de+vida+saludable+marco+conceptual+2023+%22concepto%22&pg=PA287&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/Psicolog%C3%ADa_Para_Enfermer%C3%ADa_Y_Ciencias/v=1&dq=estilos+de+vida+saludable+marco+conceptual+2023+%22concepto%22&pg=PA287&printsec=frontcover)
37. Mimeduc. Plan estratégico de salud escolar y estilos de vida saludable. 2022. [https://www.google.com.ec/books/edition/Plan\\_estrat%C3%A9gico\\_de\\_salud\\_escolar\\_y\\_estcimientos+sobre+estilos+de+vida+saludable.+en+los+j%C3%B3venes&pg=PA9&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/Plan_estrat%C3%A9gico_de_salud_escolar_y_estcimientos+sobre+estilos+de+vida+saludable.+en+los+j%C3%B3venes&pg=PA9&printsec=frontcover)
38. FAO. Manual para facilitadores de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. 2020. [https://www.researchgate.net/profile/Maria-Lorena-Goetschel/publication/349098571\\_Manual\\_para\\_facilitadores\\_de\\_las\\_Guias\\_Alimentarias\\_Basadas\\_en\\_Alimentos\\_GABA\\_del\\_Ecuador/links/6026ded392851c4ed56a9def/Manual-para-facilitadores-de-las-Guias-Alimentarias-](https://www.researchgate.net/profile/Maria-Lorena-Goetschel/publication/349098571_Manual_para_facilitadores_de_las_Guias_Alimentarias_Basadas_en_Alimentos_GABA_del_Ecuador/links/6026ded392851c4ed56a9def/Manual-para-facilitadores-de-las-Guias-Alimentarias-)
39. Fernandez C, Casal L, Cabreiro B. Actitudes y uso de Internet y redes sociales en estudiantes universitarios/as de Galicia: implicaciones personales y sociales. 2020. <https://revistaprismasocial.es/article/view/3372>
40. Fernández Y, Caballero A. Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. 2023. [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2528-79072023000100097&script=sci\\_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2528-79072023000100097&script=sci_arttext)
41. Gomez E, Ceballos O, Moreno O, Cevilla R, Enriquez M. Diferencias en estilos de vida según el consumo de alcohol en universitarios: estudio longitudinal. 2022. <https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/321/395>
42. Gomez J, Tamayo O, Dieguez R, Iparraguirre A, Batista C. Incidencia del alcoholismo y el tabaquismo en estudiantes de medicina. 2021. <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/885>
43. Gomez M. Introducción a la metodología de la investigación científica. 2006. [https://www.google.com.ec/books/edition/Introducci%C3%B3n\\_a\\_la\\_metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_in/9UDXPe4U7aMC?hl=es&gbpv=1&dq=%22enfoco+cuantitativo%22+concepto&pg=PA71&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/Introducci%C3%B3n_a_la_metodolog%C3%ADa_de_la_in/9UDXPe4U7aMC?hl=es&gbpv=1&dq=%22enfoco+cuantitativo%22+concepto&pg=PA71&printsec=frontcover)
44. Gonzalez R, Souto A, Gonzalez L, Franco V. Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. 2018. <https://revistas.um.es/rie/article/view/290901>
45. Gonzalez Y, Vega D. Efectividad de la actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad: una revisión de la literatura. 2023. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/2516/2819>
46. Hernández J, Velazquez R, Lopez C, López A, Rodriguez A, Rico M, et al. La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan. 2015. [https://www.google.com.ec/books/edition/La\\_educaci%C3%B3n\\_f%C3%ADsica\\_los\\_estilos\\_de\\_vid/v0C?hl=es&gbpv=1&dq=beneficios+en+lo+estilos+de+vida+en+lo+jovenes&pg=PA328&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/La_educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica_los_estilos_de_vid/v0C?hl=es&gbpv=1&dq=beneficios+en+lo+estilos+de+vida+en+lo+jovenes&pg=PA328&printsec=frontcover)
47. Konrad H, Grimm P. Nutrición. 2017. <https://www.google.com.ec/books/edition/C?hl=es&gbpv=1&dq=nutricion+y+composici%C3%B3n+de+la+dieta+sobre+estilos+de+vida+saludable&pg=PR6&printsec=frontcover>

48. Laje G, Narváez P, Narváez H, Gaviria A. Factores de riesgo de nutrición y alimentación en la atención integral de los adolescentes. 2024. <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1253/1969>

49. MedlinePlus. Dieta y recuperación de la drogadicción. 2022. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002149.htm#:~:text=El%20consumo%20de%20sustancias%20perjudica,irregular%20y%20una%20dieta%20deficiente>

50. Morón J, Pérez I, Pedrero E. Educación para la salud y prevención de riesgos psicosociales. 2017. [https://www.google.com.ec/books/edition/Educaci%C3%B3n\\_para\\_la\\_salud\\_y\\_preveni%C3%B3n\\_d/WAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=prevenci%C3%B3n+de+conductas+de+riesgo+en+los+jovenes&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/Educaci%C3%B3n_para_la_salud_y_preveni%C3%B3n_d/WAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=prevenci%C3%B3n+de+conductas+de+riesgo+en+los+jovenes&printsec=frontcover)

51. Organización Mundial de la Salud. Importancia de un estilo de vida saludable. 2018. <https://www.udem.edu.mx/sites/default/files/2022-06/Importancia-estilo-de-vida-saludable-ArticuloBienestar.pdf>

52. Organización Mundial de la Salud. Informe de las Naciones Unidas: las cifras del hambre en el mundo aumentaron hasta alcanzar los 828 millones de personas en 2021. 2022. <https://www.who.int/es/news/item/06-07-2022-un-report--global-hunger-numbers-rose-to-as-many-as-828-million-in-2021>

53. Organización Mundial de la Salud. Trastornos mentales. 2022. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

54. Palmar A. Métodos educativos en salud. 2023. [https://www.google.com.ec/books/edition/M%C3%A9todos\\_Educativos\\_En\\_Salud/ulekEAAAQBAJ](https://www.google.com.ec/books/edition/M%C3%A9todos_Educativos_En_Salud/ulekEAAAQBAJ)

55. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay. Hábitos saludables para prevenir enfermedades, es la mejor manera de cuidarse. 2020. <https://www.mspbs.gov.py/portal/21297/habitos-saludables-para-prevenir-enfermedades-es-la-mejor-manera-de-cuidarse.html>

56. Quiles Y, Quiles M. Promoción de la salud: experiencias prácticas. 2015. [https://www.google.com.ec/books/edition/Promoci%C3%B3n\\_de\\_la\\_Salud\\_Experiencias\\_Pr%C3%A1cticas/DuczCwAAQBAJ](https://www.google.com.ec/books/edition/Promoci%C3%B3n_de_la_Salud_Experiencias_Pr%C3%A1cticas/DuczCwAAQBAJ)

57. Rios N, Arteaga C, Arias Y, Martinez A, Hitomi M, Quinteros A, et al. Self-medication in nursing students. 2024. <https://ri.saludcyt.ar/index.php/ri/article/view/71>

58. Rodriguez L, Cardenas A, Caceres R, Ortega E. Frecuencia, actitud y conocimiento sobre el cigarrillo electrónico en estudiantes de medicina. 2022. [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S2664-28912022000100047&script=sci\\_arttext](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S2664-28912022000100047&script=sci_arttext)

59. Rosales Y, Cordovez S, Herrera V, Caiza M. Estilos de vida en estudiantes de medicina: una revisión sistemática. 2023. <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/4975>

60. Texas Health Services. La importancia de la hidratación. 2021. <https://www.hhs.texas.gov/sites/default/files/documents/services/health/texercise/importance-of-hydration-es.pdf>

61. Simon L, Lopez M, Sandoval R, Magaña B. Nivel de autocuidado en estudiantes universitarios de cinco licenciaturas del área de la salud. 2016. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=96389>

62. Tena A, Castro G, Marin R, Gomez P, Fuente A, Gomez R. Consumo de sustancias en adolescentes: consideraciones para la práctica médica. 2018. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-48662018000200008](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662018000200008)

63. Trianes M. Estrés en la infancia. 1999. [https://www.google.com.ec/books/edition/Estr%C3%A9s\\_en\\_la\\_infancia/vQmG3pBsGt4C](https://www.google.com.ec/books/edition/Estr%C3%A9s_en_la_infancia/vQmG3pBsGt4C)

64. Veliz T. Estilos de vida y salud: estudio del caso de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. 2017. [https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE\\_TESIS.pdf?sequence=](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=)

65. Veramendi N, Ewer M, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. 2020. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000600246&script=sci\\_arttext&lng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000600246&script=sci_arttext&lng=pt)

66. Veron J, Ayala L, Cumbay L, Diaz V, Majun A, Molinas C, et al. Consumo de bebidas con cafeína en estudiantes de bioquímica. 2024. <https://revistas.uninorte.edu.py/index.php/medicina/article/view/v12n2a4>

67. Vilchez J, Quiñones D, Failo V, Acevedo T, Larico G, Mucching S, et al. Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. 2016. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0717-92272016000400002&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0717-92272016000400002&script=sci_arttext)

68. Yaguachi R, Reyes M, González M, Poveda L. Patrones alimentarios, estilos de vida y composición corporal de estudiantes admitidos a la universidad. 2020. <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/15/7>

69. Yorde S. Cómo lograr una vida saludable. 2014.

### FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

### CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

### CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

*Conceptualización:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

*Curación de datos:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

*Análisis formal:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

*Redacción - borrador original:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

*Redacción - revisión y edición:* Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Dennis Victoria García Loor, Erika Elizabeth Napa Castillo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.