



# *Estilos de vida saludables y su asociación con factores personales en estudiantes universitarios UNAN–Managua 2017.*

**Dra. Marta Lorena Espinoza Lara**

Recinto Universitario Rubén Darío

UNAN-Managua

[mespinoza@unan.edu.ni](mailto:mespinoza@unan.edu.ni)

**Dr. Jairo Vanegas López**

Facultad de Ciencias Médicas

Universidad de Santiago de Chile, Santiago de Chile

---

Fecha de recepción: 13 de marzo, 2020 / Fecha de aceptación: 06 de julio, 2020

<https://doi.org/10.5377/torreon.v9i26.10256>

**Palabras clave:** estilos de vida, estudiantes, factores personales, universidad.

## **RESUMEN**

**Objetivo:** Determinar si existe asociación entre los estilos de vida y factores personales en los estudiantes universitarios UNAN- MANAGUA.

**Metodología:** Se analizó una muestra de 753 estudiantes universitarios de 16 a 29 años de primero a quinto año de los años 2012- 2016. Se usó un diseño analítico con métodos estadísticos de pruebas de asociación de Chi cuadrado para determinar la asociación de variables y análisis de regresión logística para determinar la fuerza de asociación mediante los Odds Ratios (OR) de los factores de riesgo y conocer el valor predictivo de cada una de las dimensiones de los estilos de vida.

**Resultados:** La edad media de los de los estudiantes del sexo femenino es de 19 y para el sexo masculino es de 20 años, el índice de masa corporal de las estudiantes se encuentra en sobrepeso, el sexo masculino en obesidad grado 1. El 74% de los estudiantes corresponde a la zona urbana, el 52.5% de los estudiantes en estudio no poseen ningún tipo de beca estudiantil, el 90% de los estudiantes no reporta enfermedad auto informada, y el 60% de los estudiantes de ambos sexos poseen estilo de vida inadecuado. No se encontraron diferencia en el estilo de vida según sexo. El análisis bivariado no refleja asociación estadística (valor p mayor que 0.05) entre las variables edad, sexo, índice de masa corporal, procedencia, altura y estilo de vida. En el análisis de regresión logística las covariables más significativas encontradas en el modelo fueron nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, autorrealización y estilo de vida de los estudiantes.

**Conclusión:** La mayoría de los estudiantes poseen estilo de vida inadecuado. Los factores personales edad, sexo, índice de masa corporal, procedencia y altura de los estudiantes no se asocian al estilo de vida de estos. En cambio, sí existe fuerte asociación entre las dimensiones nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, autorrealización y estilo de vida de los estudiantes.

## INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1986) el estilo de vida se define como una forma general de vida que tiene como fundamento la influencia mutua de factores personales, sociales y culturales. En este sentido los estilos de vida 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 lo tanto, modificables durante el curso de la vida (Cala M. L., 2010).

De esta manera, los estilos de vida se van estructurando con los aportes de los diferentes contextos sociales en los que desarrolla su vida cotidiana como son la familia, la escuela, los amigos, los medios de comunicación, la iglesia, entre otros. Como resultado, estos factores influyen en las decisiones que los jóvenes toman sobre sus vidas. (García V. E., Salazar Arango, Docal Millán, Aya Gómez, & Ardila Chacón, 2014).

Estudios similares anteriores han permitido entender que estos factores tienen un impacto en la formación del estilo de vida en jóvenes estudiantes. Por ejemplo, en España, Perú y El Salvador se estudiaron estos factores en aspectos del estilo de vida como inicio de actividad sexual, consumo de sustancias tóxicas, uso del tiempo libre y relaciones interpersonales (García V. E., Salazar Arango, Docal Millán, Aya Gómez, & Ardila Chacón, 2014).

A nivel nacional se han realizado estudios que demuestran la prevalencia de factores de riesgos en jóvenes estudiantes universitarios como resultado de los estilos de vida tales como: riesgos de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT), consumo de tabaco, alcohol entre los jóvenes sin distinción de clase social, con una creciente tendencia a ser adoptado por las mujeres jóvenes.

La iniciativa de este estudio surgió ante la necesidad de reconocer dos situaciones; en primer lugar, que la adolescencia es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida. En este periodo, los jóvenes se enfrentan a nuevas responsabilidades en el proceso de adquirir autonomía poniendo en práctica valores, modelos de relación imaginarios y el acervo cultural aprendidos a lo largo de la vida, a la vez que deben incorporar nuevos elementos provenientes de los contextos de influencia, (Rodrigo, y otros, 2004).

En segundo lugar, los cambios acelerados que atraviesan en su desarrollo físico, emocional y social les pueden suscitar ambivalencias y contradicciones en el proceso de búsqueda del equilibrio consigo mismo y con la sociedad, por lo que es necesario que desarrollen capacidades que los habiliten para ser adultos responsables en sus deberes y derechos, (Agudo, 2014).

## **MATERIAL Y MÉTODO**

Se trata de un estudio transversal analítico cuyo universo estuvo constituido por todos los estudiantes de pregrado de la Universidad, entre 16 y 29 años, matriculados al año 2016, que ingresaron en el año 2012 que a la fecha representaban N= 17,982 estudiantes.

Se calculó una muestra estratificada con afijación óptima proporcional. Esta muestra se distribuyó según peso de cada estrato correspondiente a facultades, siendo el tamaño de la muestra de 753 estudiantes. La selección de la muestra fue aleatoria, por carrera y año de ingreso de tal manera que se aseguró la representatividad de todo el universo.

Las consideraciones éticas del estudio fue el consentimiento informado, se le proporcionó al participante la oportunidad de hacer preguntas y se le estimuló a hacerlo y la investigadora respetó la integridad del participante. Por otra parte, los resultados de la investigación no serán utilizados para fines distintos a la de identificar el estilo de vida de los estudiantes del Recinto Universitario Rubén Darío (RURD) 2017, ningún dato se recoge sin la previa autorización.

Los datos se analizaron con el programa Statistical System (SAS). Se realizaron pruebas de asociación de Chi cuadrado para determinar la asociación de variables y análisis de regresión logística para determinar la fuerza de asociación mediante los OR de los factores de riesgo y conocer el valor predictivo de cada una de las dimensiones de los estilos de vida.

**RESULTADOS**

Tabla 1. Características Personales por Sexo Estudiantes RURD UNAN- Managua 2017.

		Sexo	
		Femenino	Masculino
<b>Edad en años</b>	Mínimo	14	16
	Media	19	20
	Máximo	29	29
	Desviación estándar	3	3
<b>Peso actual en Kilos</b>	Mínimo	40.00	45
	Media	58.14	67.26
	Máximo	100.00	136.81
	Desviación estándar	9.69	13.45
<b>Altura en metros</b>	Mínimo	1.10	1.00
	Media	1.58	1.69
	Máximo	1.90	2.23
	Desviación estándar	.10	.12
<b>Índice de masa corporal</b>	Mínimo	15.61	14.69
	Media	23.43	23.74
	Máximo	42.1	54.28
	Desviación estándar	4.09	4.84

Fuente: Encuesta estudiantes

En la tabla 1 se puede apreciar las características personales de los estudiantes en estudio, vemos por ejemplo, que la edad media de los de los estudiantes del sexo femenino es de 19 y para el sexo masculino es de 20 años; en ambos la desviación estándar (DE) es de 3, lo que indica que el 68.27% del sexo femenino ingresa siendo más joven que el sexo masculino. En cuanto al peso, hay una diferencia claramente reflejada, debido a que los pesos de los hombres son más altos que los de las mujeres. Los pesos de las mujeres estuvieron entre los 40 hasta los 100 kg. El promedio de los pesos fue de  $58.14 \pm 9.69$  DE, lo que indica que el 68.27% de los pesos se agrupan entre los 48.45 y los 67.83 kg. Los pesos de los hombres estuvieron más elevados entre los 45 hasta los 136.81 kg, lo que indica una diferencia de medias de 9.13 kg con respecto al

peso medio de las mujeres. El peso promedio de los hombres fue de  $67.26 \pm 13.68$  DE reflejando que el 68.27% de los pesos de los hombres se agrupan entre los 53.81 hasta los 80.73 kg. En la altura refleja que tanto los varones como las mujeres tienen una estatura baja. La altura en las mujeres estuvo entre los 1.10 hasta los 1.90 metros. El promedio de altura fue de  $1.58 \pm 0.10$  DE, indicando que el 68.27% de las alturas se agrupan entre los 1.48 y 1.68 metros. En cuanto a los varones la altura se encuentra entre 1.00 y 1.69 metros, la altura promedio de los varones fue de  $1.69 \pm 0.12$  DE indicando que el 68.27% de la altura en metros de los varones se agrupan en 1.57 y 1.81 metros de altura. En cuanto al índice de masa corporal en las mujeres se encontraba entre 15.61 y 42.1kg, con una media de  $23.43 \pm 4.09$  DE por lo que se puede inferir que el 67.27% de índice de masa corporal (IMC) se agrupa entre 19.34 y 27.52 encontrándose en sobrepeso. En relación al IMC de los varones en estudio se encontraban entre 14.69 y 54.28 Kg, con una media de  $23.74 \pm 5.27$  DE, por lo que el 68.27% de los IMC se agrupan entre 18.47 y 29.01 Kg considerándose obesidad grado 1.

El estilo de vida con respecto al sexo de los estudiantes encuestados del RURD, encontramos que el 55.64% (419) de las encuestadas pertenecen al sexo femenino y de éstas el 34.5% (260) presenta un estilo de vida inadecuado.

Tabla 2. Estilos de vida con respecto al sexo estudiantes del RURD UNAN- Managua 2017.

<b>Estilo de vida respecto al sexo</b>			
<b>Sexo</b>	<b>Estilo de vida</b>		<b>Total</b>
	<b>Adecuado</b>	<b>Inadecuado</b>	
Femenino	159 (21.11%)	260 (34.5%)	419 (55.64%)
Masculino	143 (18.99%)	191 (25.36%)	334 (44.35%)
Total	302 (40.10%)	451 (59.86%)	753 (100%)

Fuente: Encuesta estudiantes

Con respecto al estilo de vida y la procedencia, el 59% de los encuestados correspondiente a 332 estudiantes de la zona urbana presentan un estilo de vida inadecuado, de igual manera puede observarse que de 119 estudiantes de la zona rural que representan el 61% presentan un estilo de vida inadecuado.

Tabla 3. Estilos de vida con respecto a procedencia estudiantes del RURD UNAN- Managua 2017

<b>Estilo de vida respecto a procedencia</b>			
	<b>Estilo de vida</b>		<b>Total</b>
<b>Procedencia geográfica</b>	<b>Adecuado</b>	<b>Inadecuado</b>	
Urbana	226 (41%)	332 (59%)	558 (100%)
Rural	76 (39%)	119 (61%)	195 (100%)

Fuente: Encuesta estudiantes

En relación a la enfermedad auto informada y el estilo de vida se aprecia que el 60% de los estudiantes universitarios encuestados para un total de 404 que no tienen enfermedad auto informada, pero presentan un inadecuado estilo de vida.

Tabla 4. Estilos de vida y enfermedad auto informada estudiantes del RURD UNAN – Managua 2017

<b>Estilo de vida y enfermedad auto informada</b>			
	<b>Estilo de vida</b>		<b>Total</b>
<b>Enfermedad diagnosticada</b>	<b>Adecuado</b>	<b>Inadecuado</b>	
Si	32 (41%)	47 59%	(79) 100%
No	270 (40%)	404 (60%)	(674) 100%

Fuente: Encuesta estudiantes

Tabla 5. Pruebas de asociación Chi-cuadrado de Pearson Estilos de vida y factores personales estudiantes del RURD UNAN- Managua

<b>Variables</b>	<b>Chi - cuadrado</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	<b>gl</b>	<b>P-Valué</b>
Sexo	1.833		1	0.176
Procedencia	0.14		1	0.708
Enfermedad auto informada	0.006		1	0.939

Fuente: Encuesta estudiantes

Como puede observarse en la prueba de asociación entre el estilo de vida y las variables de factores personales: sexo, procedencia y enfermedad auto informada de los estudiantes encuestados del RURD estas reflejan que el P valor, es mayor que el valor de significancia 0.05 por lo que se puede decir que las variables presentados en la tabla no son dependientes del estilo de vida de los estudiantes.

En cuanto al IMC como variable personal de los estudiantes encuestados encontramos que el 93% de los encuestados presentan una inadecuada responsabilidad en salud aunque un 61% presenten un adecuado IMC, esto no significa que en un futuro próximo continúen conservándolo. Hay que considerar que la responsabilidad en salud incluye comportamientos de auto-observación, informarse y educarse acerca de la salud, ejercer un uso oportuno de los servicios de salud y un consumismo informado cuando se solicita asistencia profesional.

Tabla 6. IMC respecto a la responsabilidad en salud estudiantes del RURD UNAN- Managua

<b>IMC respecto a Responsabilidad en Salud</b>			
<b>Categorías</b>	<b>Adecuado</b>	<b>Inadecuado</b>	<b>Total</b>
Bajo peso	1%	8%	9%
Adecuado	4%	61%	65%
Sobre peso	2%	18%	19%
Obesidad grado 1	0%	4%	4%
Obesidad grado 2	0%	2%	2%
Total	7%	93%	100%

Fuente: Encuesta estudiantes

La prueba de asociación IMC con respecto a la responsabilidad en salud como dimensión del estilo de vida muestra un P valor mayor que el de significancia por lo que se puede concluir que no existe dependencia entre el IMC y la responsabilidad en salud.

Tabla 7. Pruebas de asociación Chi-cuadrado de Pearson IMC respecto a la responsabilidad en salud estudiantes del RURD UNAN- Managua

<b>IMC respecto a Responsabilidad en Salud</b>		
<b>Pruebas de asociación chi-cuadrado de Pearson</b>		
<b>Chi-cuadrado de prueba</b>	<b>Grados de libertad</b>	<b>Valor P</b>
2.809	1	0.729

Fuente: Encuesta estudiantes

Para realizar el análisis multivariado en el presente estudio se utilizó el modelo de regresión logística, el modelo nos da a conocer la probabilidad de ocurrencia de que un estudiante del RURD posea un inadecuado estilo de vida al cumplir con ciertas características, estos rasgos los conocemos mediante los factores personales de cada uno de los estudiantes y las variables explicativas que intervienen en el estilo de vida, definidas en el cuestionario de Estilo de Vida Estudiantes Universitarios (EVEU).

Se creó un primer modelo de regresión logística compuesto por las variables de factores personales que incluye edad, sexo, procedencia, enfermedad auto informada, tenencia de hijos, e IMC, así mismo las dimensiones de los estilos de vida: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal, autorrealización y auto estima. Para explicar el modelo lo haremos tomando como referencia el P valor del estadístico de Wald que indica si las variables explicativas incluidas en el modelo aportan información para explicar la variable dependiente del modelo, en nuestro caso el estilo de vida.

Como puede verse en la tabla 8, el P valor del estadístico de Wald de las variables sexos, edad, procedencia, enfermedad auto informada, tenencia de hijos, IMC y autoestima poseen un P valor asociado mayor a 0.05, por lo tanto decimos que las variables de factores personales no aportan información al modelo de regresión logística para predecir el estilo de vida de los estudiantes del RURD.

Tabla 8. Modelo de regresión logística de estudiantes RURD UNAN-Managua 2017

<b>Variables en la ecuación</b>						
<b>Variables en la ecuación</b>	<b>B</b>	<b>Error estándar</b>	<b>Wald</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>	<b>OR</b>
Sexo	-.138	.256	.293	1	.588	.871
Edad	-.023	.055	.179	1	.672	.977

<b>Variables en la ecuación</b>						
<b>Variables en la ecuación</b>	<b>B</b>	<b>Error estándar</b>	<b>Wald</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>	<b>OR</b>
IMC_Dummy	-.182	.297	.378	1	.539	.833
Nutrición	2.441	.285	73.253	1	.0001	11.482
Ejercicio	2.143	.419	26.178	1	.0001	8.526
Responsabilidad Salud	4.472	1.091	16.817	1	.0001	87.550
Manejo_Estrés	2.596	.356	53.192	1	.0001	13.412
Soporte Interpersonal	2.643	.374	50.050	1	.0001	14.058
Auto Actualización	4.072	.720	31.988	1	.0001	58.694
Autoestima_Dummy	.472	.333	2.011	1	.156	1.603
Procedencia	.023	.270	.007	1	.932	1.023
Enfermedad auto informada	.057	.378	.023	1	.881	1.058
Tenencia de hijos	-.964	.716	1.814	1	.178	.381
Constante	-9.484	2.007	22.332	1	.0001	.0001

Fuente: Encuesta estudiantes

En nuestro primer modelo, al haber trece covariables introducidas en el modelo (además de la constante), un único bloque y paso, coinciden los tres valores. La significación estadística (0,001) nos indica que el modelo al construirse con estas variables, permite un buen ajuste, dado que los coeficientes del modelo son diferentes a cero.

Tabla 9. Pruebas ómnibus de coeficientes de modelo

	<b>Chi-cuadrado</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
Escalón	595.035	13	.0001
Bloque	595.035	13	.0001
Modelo	595.035	13	.0001

Tabla 10. Resumen del modelo

Resumen del modelo		
Logaritmo de la verosimilitud -2	R cuadrado de Cox y Snell	R cuadrado de Nagelkerke
419,165	.546	.738

Fuente: Encuesta estudiantes

La proporción de varianza de estilo de vida de los estudiantes explicada por las variables que conforman el modelo según el coeficiente de determinación generalizado Cox and Snell es del 54.6% para el modelo de regresión logística.

La varianza explicada con la corrección de R cuadrado de Nagelkerke es de 73.8%, ajustándose mejor la varianza del modelo por lo tanto procederemos a crear un modelo de regresión logística ajustado en donde no se incluye dicha variable.

Tabla 11. Modelo Ajustado de regresión logística

Modelo ajustado de regresión logística								
	B	Error estándar	Wald	gl	Sig.	OR	Intervalo de confianza	
							Inferior	Superior
Nutrición	2.380	.277	73.658	1	.000	10.803	6.274	18.602
Ejercicio	2.221	.407	29.829	1	.000	9.212	4.152	20.439
Responsabilidad Salud	4.551	1.120	16.498	1	.000	94.727	10.538	851.525
Manejo Estrés	2.594	.350	54.906	1	.000	13.383	6.739	26.578
Soporte interpersonal	2.603	.368	50.038	1	.000	13.502	6.565	27.773
Auto actualización	4.057	.723	31.455	1	.000	57.798	14.002	238.583
Constante	-10.609	1.320	64.553	1	.000	.000		

Fuente: Encuesta estudiantes

Como puede observarse en la tabla los OR de las dimensiones responsabilidad en salud y auto actualización mantienen valores altos, esto quiere decir que existe colinealidad, por lo que se decide crear un tercer modelo omitiendo estas variables.

Es importante aclarar que las variables creadas a partir de los instrumentos desarrollados por Nola Pender y Rosenberg están correlacionadas entre sí, por eso no es extraño que el modelo tenga evidencias de colinealidad. Sin embargo, la capacidad del modelo para predecir es eficiente, según los hallazgos en las tablas de resumen de probabilidad, en donde cada predicción concuerda con las características en las dimensiones de estilo de vida que posee cada estudiante.

Tabla 12. Modelo de regresión logística ajustado

Modelo de regresión logística								
	B	Error estándar	Wald	gl	Sig.	OR	Intervalo de confianza	
							Inferior	Superior
Nutrición	2.558	.257	98.719	1	.000	12.911	7.795	21.385
Ejercicio	1.743	.315	30.572	1	.000	5.712	3.080	10.594
Manejo Estrés	2.367	.297	63.420	1	.000	10.665	5.956	19.097
Soporte interpersonal	2.926	.316	85.543	1	.000	18.661	10.037	34.694
Constante	-5.394	0.464	135.135	1	.000	.005		

Fuente: Encuesta estudiantes

A continuación, se presentan la explicación de las posibilidades de riesgo OR obtenidos en el modelo de regresión logística.

1. Los estudiantes que poseen una inadecuada nutrición poseen 12.9 veces mayor riesgo de tener un inadecuado estilo de vida, en comparación a aquellos que tienen una adecuada nutrición.
2. Los estudiantes que tienen un inadecuado hábito de ejercicio poseen 5.7 veces, mayor riesgo de tener un inadecuado estilo de vida, en comparación a aquellos estudiantes que tienen un adecuado hábito de ejercicio.

3. Los estudiantes que tienen un inadecuado manejo del estrés tienen 10.6 veces, mayor riesgo de tener un inadecuado estilo de vida, en comparación a aquellos que manejan adecuadamente el estrés.
4. Los estudiantes que poseen un inadecuado soporte interpersonal tienen 18,6 veces, mayor riesgo de tener un inadecuado estilo de vida, en comparación a aquellos que tienen un adecuado estilo de vida.

La ecuación resultante en nuestro modelo de regresión logística ajustado es la siguiente:

$$P(\text{estilo de vida}) = \frac{1}{1 + \text{Exp}^{(5.394 - 2.558 X_1 - 1.743 X_2 - 2.367 X_3 - 2.926 X_4)}}$$

Para explicar la ecuación del modelo se procedió a realizar una tabla de probabilidades de cinco intervalos descriptivos que nos ayuda a resumir los resultados obtenidos de la ecuación de cada estudiante mediante el modelo, la cual genera como resultado las siguientes probabilidades.

Tabla 13. Muestra un resumen de la capacidad de predicción del modelo ajustado

<b>Tabla de resumen de las Probabilidades agrupadas modelo 3</b>		
<b>Intervalos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
0,01 - 0,20	132	17.5%
0,21 - 0,40	150	19.9%
0,41 - 0,60	10	1.3%
0,61 - 0,80	216	28.7%
0,81 - 10	245	32.5%
Total	753	100.0%

Fuente: Encuesta estudiantes

En primer lugar, el modelo se utiliza para predecir la respuesta utilizando la información en cada fila del fichero de datos. Si el valor predicho es más grande que la frontera, se considera al estudiante como “estilo de vida inadecuado”. La tabla muestra el porcentaje de datos observados predichos.

El primer intervalo indica que el 17.5% de los estudiantes encuestados (132) tienen una probabilidad de 0,01 hasta 0.20 de tener un inadecuado estilo de vida.

El segundo intervalo indica que el 19,9% de los estudiantes encuestados (150) tienen una probabilidad de 0, 21 - 0,40 de tener un inadecuado estilo de vida.

El tercer intervalo indica que el 1,3% de los estudiantes encuestados (10) tienen una probabilidad de 0,41 - 0,60 de tener un inadecuado estilo de vida.

El cuarto intervalo indica que el 28.7% de los estudiantes encuestados (216) tienen una probabilidad de 0,61 - 0,80 de tener un inadecuado estilo de vida.

El quinto intervalo indica que el 32.5% de los estudiantes encuestados (245) tienen una probabilidad 0,81 – 1 de tener un inadecuado estilo de vida.

Lo anterior se resume en el gráfico siguiente:

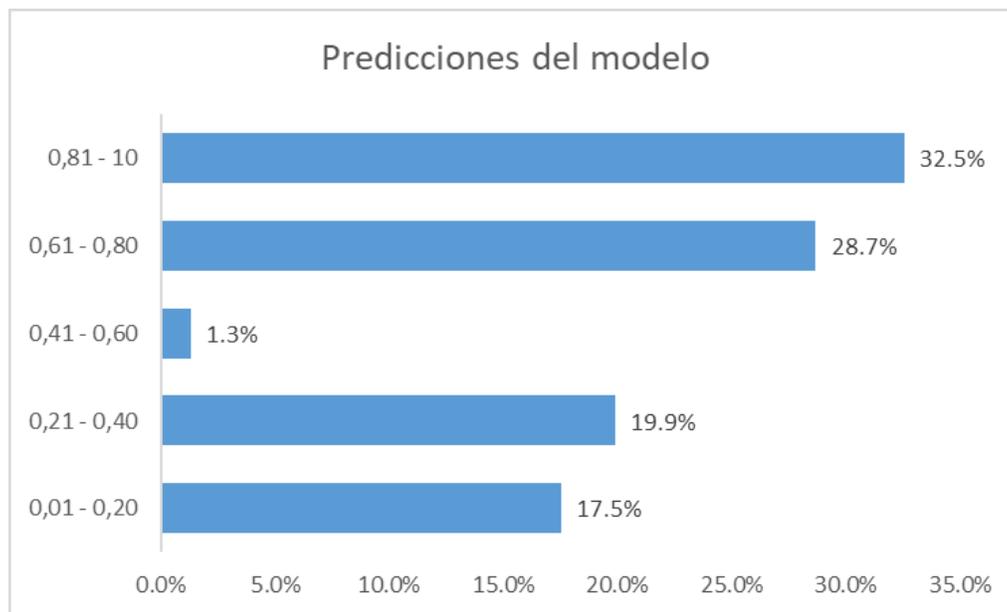


Gráfico 1. Probabilidad Pronosticada del modelo. Fuente: Encuesta estudiantes

## DISCUSIÓN

En el presente trabajo, primero de su tipo realizado en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua, se analizó una muestra de 753 estudiantes universitarios de 16 a 29 años de edad ingresados en el 2012 y los que se encontraban en el último año 2016. Los resultados obtenidos en este proyecto muestran que después de haberse aplicado análisis bivariados y multivariados con respecto a los factores personales edad, sexo, procedencia, enfermedad auto informada y tenencia de hijos, se concluye que son variables que no representan significativamente en la prueba de asociación de Chi cuadrado de Pearson, por lo que se puede decir que las variables factores personales presentados en el estudio no son dependientes del estilo de vida de los estudiantes.

Por otro lado, se comprueba que las dimensiones que conforman el estilo de vida pueden explicar el estilo de vida de los estudiantes del RURD.

Con base en la literatura revisada para la elaboración del proyecto en lo que respecta a los estilos de vida, según Nola Pender el estilo de vida promotor de salud se refiere al conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan estrecha relación con la salud en un sentido amplio, es decir con todo aquello que provee bienestar y desarrollo de la persona humana. La salud de las personas se vincula al estilo de vida, debido a que el estilo de vida promotor de salud procura el bienestar del ser humano y los estilos de vida poco saludables se asocian a factores de riesgo que contribuyen a la presencia de las enfermedades. Por consiguiente y respecto a lo mencionado anteriormente, dentro de la dimensión nutrición el estilo de vida de los estudiantes es inadecuado en el 54% de los estudiantes no presentándose muchas diferencias en relación al año de ingreso a la universidad, esto se relaciona directamente con el IMC encontrado en los estudiantes en estudio, y en las mujeres este se encontraba entre 15.61 y 42.1 kg, con una media de  $23.43 \pm 4.09$  DE por lo que se puede inferir que el 67.27% de IMC se agrupa entre 19.34 y 27.52 encontrándose en sobrepeso. En relación al IMC de los varones en estudio, estos se encontraban entre 14.69 y 54.28 Kg, con una media de  $23.74 \pm 4.84$  DE, por lo que el 68.27% de los IMC se agrupan entre 18.91 y 28.58 Kg considerándose obesidad grado 1. Estos resultados se asemejan a estudios realizados a nivel nacional que demuestran la prevalencia de factores de riesgos en estudiantes del RURD, y trabajadores, reporta que el 11.17% se encontraban en peso normal, 59.88% riesgo aumentado de sobrepeso (IMC de 25 – 29.99) y obesos (IMC 30 a 40).

En la dimensión ejercicio, el estilo de vida es inadecuado en los estudiantes, tanto los que ingresaron en 2012 como en el 2016, obteniendo un 56% y 58% respectivamente. El sexo femenino se encuentra entre los valores 5 y 20 con un promedio de  $9.46 \pm 3.39$  DE indicando que el 68.27% de mujeres se agrupan entre los valores de 6.07 y 12.85 siendo los valores adecuados entre los 14 a 20, los varones se encuentran entre los valores mínimos y máximos iguales de 5 y 20 con un promedio de  $10.69 \pm 3.48$  DE, indicando que el 68.27% de varones se encuentran entre los valores 7.21 y 14.17.

En este caso los estudiantes encuestados no están desarrollando habilidades relacionadas con el buen estado físico que contribuyan a la salud general.

La responsabilidad de la salud supone un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar. Esto incluye comportamientos de auto-observación, informarse y educarse acerca de la salud, ejercer un uso oportuno de los servicios de salud y un consumismo informado cuando se solicita asistencia profesional los hallazgos encontrados en los estudiantes fueron una inadecuada responsabilidad en salud tanto en los ingresados en 2012 como los del 2016 obteniendo que el 59 % y 61% incumple en su responsabilidad en salud.

El manejo del estrés hace referencia al conjunto de respuestas ante la situación estresante, que suponen la identificación y puesta en práctica de los recursos psicológicos y físicos ejecutados

para controlar o reducir la tensión eficazmente. En el caso de los estudiantes encuestados del RURD esta dimensión del estilo de vida se encuentra inadecuado 54% (más de la mitad) de los estudiantes. El estrés es una amenaza potencial para la salud mental y el bienestar físico del sujeto y un factor de riesgo para problemas de salud tales como dolores de cabeza, dolores de espalda, cáncer, enfermedades del corazón y desordenes gastrointestinales; enfermedades reportadas en algunos estudiantes del recinto.

En cuanto a la dimensión soporte interpersonal también fue encontrado inadecuada en los estudiantes encuestados, es importante reconocer que las relaciones interpersonales, interacción social y la comunicación son fundamentales para alcanzar el sentido de intimidad; cercanía significativa que implica compartir y expresar pensamientos y sentimientos.

La auto realización de los estudiantes en estudio se encontraba inadecuada en un 26% de los estudiantes 2012 y un 28% de los estudiantes 2016, esta dimensión se centra en el desarrollo de los recursos internos a través del crecimiento, conexión y desarrollo, proporcionando una paz interior que abre la posibilidad de crear nuevas opciones para llegar a ser algo más, yendo más allá de quien somos, al mismo tiempo nos proporciona una sensación de armonía, plenitud y conexión con el universo. Todo esto tiene como consecuencia la maximización del bienestar humano para lograr el bienestar.

Para realizar las predicciones se aplicó un modelo de regresión logística binaria, en la que primeramente se introdujeron trece variables dicotómicas que conforman el estudio; siete de ellas conformaban los factores personales, y 6 de ellas al estilo de vida. Al correr el programa, el software proporciona la prueba de ómnibus, resumen del modelo y las variables que conforman el modelo de regresión. Para explicar el modelo se tomó como referencia el P valor del estadístico de Wald que indica si las variables explicativas incluidas en el modelo aportan información para explicar la variable dependiente del modelo en nuestro caso el estilo de vida.

El P valor del estadístico de Wald de la variable sexo, edad, procedencia, enfermedad auto informada, tenencia de hijos e IMC posee un valor asociado mayor a 0.05 por lo tanto decimos que las variables de factores personales no aportan información al modelo de regresión logística. Por lo que se concluye que los factores personales no aportan información suficiente para predecir el estilo de vida de los estudiantes del RURD.

Se corrió un segundo modelo que incluían las variables que conforman los estilos de vida (nutrición, ejercicio, manejo de estrés, responsabilidad en salud, soporte interpersonal y auto actualización), encontrando que estas variables están correlacionadas entre sí, por lo que se decide ajustar el modelo omitiendo las variables responsabilidad en salud y auto actualización, esto con el fin de reducir el efecto de la colinealidad.

Los resultados del tercer modelo ajustado indican OR con menores valores, pero altamente explicativos en relación con el estilo de vida. Se puede concluir que el modelo creado es eficiente para predecir el estilo de vida que posee cada estudiante.

## CONCLUSIONES

El presente estudio Estilos de Vida saludables y su asociación con factores personales en Estudiantes se realizó en el Recinto Universitario Rubén Darío de la UNAN–Managua. Este es un estudio pionero que aporta a la línea de base para el programa universidad saludable.

Entre los principales hallazgos de este estudio se encontraron que los factores personales edad, sexo, índice de masa corporal, procedencia y altura de los estudiantes no se asocian al estilo de vida de estos; en cambio, sí existe fuerte asociación entre las dimensiones nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, autorrealización y estilo de vida de los estudiantes. A continuación, se explican en más detalles las conclusiones de acuerdo a los objetivos específicos:

1. Se obtuvo las características personales de los estudiantes del Recinto Universitario Rubén Darío, la edad promedio del sexo femenino es de 19 años, el peso fue de 58.14 kg, la altura de 1.58 m, y el IMC es de 23.43 considerándose sobrepeso. El sexo masculino la edad promedio fue de 20 años, el peso de 67.26 kg, la altura de 1.69 m, el IMC es de 23.74 considerándose obesidad grado 1.

La mayoría de los estudiantes corresponde a la zona urbana. La mitad de los estudiantes en estudio no poseen ningún tipo de beca estudiantil. La mayoría de los estudiantes no reportan enfermedad auto informada y no poseen hijos.

2. El perfil de estilo de vida de los estudiantes de ambos sexos del RURD es inadecuado.

Las pruebas de asociación de Chi cuadrado indican que los factores personales edad, sexo, procedencia, altura, enfermedad auto informada no se asocian a los estilos de vida de los estudiantes.

Existe fuerte asociación entre las dimensiones nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, autorrealización y el estilo de vida de los estudiantes en estudio.

El modelo de regresión logística refleja que los estudiantes que poseen una inadecuada nutrición, inadecuado hábito de ejercicio e inadecuado manejo del estrés, tienen mayor riesgo de tener un inadecuado estilo de vida que aquellos que poseen una adecuada nutrición, hábito de ejercicio y manejo del estrés.

## AGRADECIMIENTO

Deseo expresar mi reconocimiento a las Universidad Nacional Autónoma UNAN-Managua por todo el apoyo brindado en la realización del presente estudio y en especial al Fondo de Inversión en Proyecto de tesis por el apoyo financiero brindado para la culminación exitosa de la tesis de investigación.

## BIBLIOGRAFÍA

- A López de Adres, Cabo Saenz , M., & carbajal Azcona , A. (2010). *Evaluacion del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal*. Madrid servicio de relaciones científicas.
- Agudo, m. G. (2014). *Adolescencia y sexualidad: Resolviendo el conflicto Natura-Cultura*. Palencia: Universidad de Valladolid.
- Alcaraz, F. G., & Alfaro Espin , A. (2001). sexualidad y Anticoncepción en Jóvenes Universitarios de Albacete. *Revista de Enfermería*.
- Amaia, I. A., Hollos cillero, I., Diaz Ereño, E., Astiazaran Jon, I., & Gil Goikouria, J. (2007). Alimentación de Estudiantes Universitarios. UPV/EHU. *EUde Enfrmería, s/n*.
- Apcho, M. V. (2010). *Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la universidad Nacional Mayor de San Marco*. Lima- Perú.
- Aracely, Á. G., Hernández Pozo, M. R., Jimenez Martínez, M., & Durán Díaz, Á. (2014). Estilos de Vida y Presencia de Síndrome Metabólico en estudiantes Universitarios. Diferencias por sexo. *Revista de Psicología*.
- Ballester, A. C., & Brea Asensio, A. (Esta página se editó por última vez el 7 mar 2018 a las 23:06. de Esta página se editó por última vez el 7 mar 2018 a las 23:06. de 2018). LA PREDICCIÓN DE LA CONDUCTA A TRAVÉS DE LOS CONSTRUCTOS QUE INTEGRAN LA TEORÍA DE ACCIÓN PLANEADA. *Revista Electrónica de motivación y emoción*, volumen 4 N 7. [https://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa\\_del\\_comportamiento\\_planeado](https://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa_del_comportamiento_planeado)
- C., L. S. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 95-101.
- Cala, M. L. (2010). Estilos de Vida y Salud en Estudiantes de una Facultad de Psicología. *Psicología desde el Caribe*, 155-178.
- Cala, M. L., & Castaño Castellón, J. J. (2010). Estilos de vida y Salud en estudiantes de una facultad de psicología. *Psicología desde el Caribe*, 25.
- Calidad de vida y Estilos de Vida Saludable en un grupo de estudiantes de pregrado de la ciudad de Lima. (2010). *Pensamiento Psicológico*, 17-38.

- Chau, C., & Saravia, J. C. (2016). Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 90-103.
- Corvalan, A. M. (2012). *Estilos de vida y Jovenes Universitarios*.
- Costa, M., & López, E. (1996). *Estilos de Vida y Promoción de la Salud*. Madrid: Pirámide. Recuperado el 16 de Septiembre de 2015
- Dayana, G. L., García Salamanca, G. P., Tapiero Paipa, Y. T., & Ramos C, D. M. (2012). Determinantes de los Estilos de Vida y su Implicación en la Salud de Jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 169-185.
- E, B.-L. (s.f.).
- Escudero, A. G., Muñoz Alférez, M. J., Planells del Pozo, E. M., & López Aliaga, I. (2015). La etapa Universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas. *Nutrición Hospitalaria*, 975-979.
- Estilos de Vida de Estudiantes Universitarios admitidos al Pregrado de la Carrera de medicina. (2013). *Revista Facultad de Medicina*, 51-56.
- Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico. (s.f.). <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>.
- Ferrer, A. R., Cabrero García, J., Ferrer Cascales, R. I., & Martínez, M. R. (2001). *La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios*. Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.
- Ferrer, A. R., Cabrero García, J., Ferrer Cascales, R. I., & Martínez, M. R. (2001). *La Calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes Universitarios*. España: Publicaciones de la Universidad de Alicante.
- Fundación BBVA. (2007). *Libro de la Salud del Hospital Clinic de Barcelona y de la Fundación BBVA*. España: Editoreal Nerea SA.
- García, V. E. (2013). *Estilo de vida de los Colombia* : IEMP.
- García, V. E., Salazar Arango, P. A., Docal Millán, M. C., Aya Gómez, V. L., & Ardila Chacón, M. M. (2014). Estilo de vida de los jóvenes y las necesidades de educación sexual. *Universidad de la Sabana*, Procuraduría General de la Nación.
- García, V. E., Salazar Arango, P. A., Docal Millán, M. C., Aya Gómez, V. L., Ardila Chacón, M. M., & Rivera, R. (s.f.).
- García, V. E., Salazar Arango, p. a., Docal Millán, M. d., Aya Gómez, V. L., Ardila Chacón, M. M., & Rivera, R. (2013). *Estilo de vida de los jovenes y la necesidad de educacion sexual*. colombia: Procuraduría General de la Nación.
- García, V. E., Salazar Arango, P. A., Docal Millán, M. d., Aya Gómez, V. L., Ardila Chacón, M. M., & Reynaldo, R. (2013). *Estilo de vida de los jovenes y su necesidad de educacion sexual*. Colombia: IEMP.

- Gòmez, E. L., Gòmez Hernàndez, H. L., Morales Rodriguez Brendar, P. R., & Pèrez Ramos, M. (2009). Uso del AUDIT y el DAST-10 para la identificación de abuso de sustancias psicoactivas y alcohol en adolescentes. *REVISTA COLOMBIANA DE PSICOLOGÍA*, 9-17.
- Grupousestudiohbs. (jueves de Noviembre de 2018). *Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didàctico*. Grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf: rupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf
- Junta de Anda Lucia. (2013). *Diagnosis Tècnica de Alcalà la Real Tomo III*. Provincia de Jaèn .
- La Prensa. (11 de Febrero de 2014). A propósito de la visita a la UNAN-Managua. *La Prensa*, pàg. 11A.
- Laguando, E., & GómeZ Díaz, M. P. (2014). Estilos de Vida Saludable en Estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia . *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 68-83.
- Lalama, M. R. (2010). *Diagnostico de los estilos de vida de los estudiantis de la escuela superior politècnica de Chimborazo*. Ecuador. Recuperado el Lunes de Agosto de 2016, de [www.uaeh.edu.mx/adminyserv/dir\\_generales/serv...servuniversitario/.../iv.../36.pdf](http://www.uaeh.edu.mx/adminyserv/dir_generales/serv...servuniversitario/.../iv.../36.pdf): [www.uaeh.edu.mx](http://www.uaeh.edu.mx)
- Managua, U. (8 de Mayo de 2015). Plan Estrategico Institucional. *Plan Estrategico Institucional*. Managua, Managua, Nicaragua: Unan Managua.
- Managua, U. (Dirección). (2016). *Video Institucional UNAN Managua* [Película].
- Medina, C. O., & Urra Medina, E. . (2007). autoeficacia y Conductas de salud. *Ciencia y Enfermeria XIII*, 9-15.
- N, A. (2013). *Informe de Evaluaciòn Comedores UAM*. Managua : Universidad Centroamericana.
- OMS. (2014). *ENT Perfil de Paises*.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *ENT Perfiles de países*. Nicaragua.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Informe Sobre la Situación Mundial de las enfermedades no Transmisibles*. OMS. Ginebra: WHO/. <http://www.who.int/about/licensing/copyright-form/en/index.html>.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Organización Mundial de la Salud - ENT Perfiles de países*. Nicaragua.
- Pacheco, R. L., Santos Silva, D. A., Pinheiro Gordia, A., Bianchini de Quadros, T. M., & Petroski, E. L. (2014). Sociodemographic Determinants of University Students Lifestyles. *Revista de Salud Pública*, 382-393.
- Paèz Cala, M. L. (2012). Universidades saludables: Los jòvenes y la Salud. *Redalyc.org*, 205-220.
- Pan American Health Organization. (2010). *Encuesta de Diabetes, Hipertensiòn y*

- Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas*. Iniciativa Centroamericana de Diabetes (CAMDI), Managua. Managua, Nicaragua: Biblioteca Sede OPS - Catalogación en la fuente.
- Pilar, G. M. (2010). Calidad de Vida y estilo de Vida Saludable en un grupo de estudiantes de pregrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento Psicológico*, 17-38.
- Pinto, J.F. (2010). ANALISIS PSICOMETRICO DE LA ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista electrónica de trabajo social*.
- Programa de Apoyo a Políticas de Bienestar Universitario. (2012). *Manual de estilos de vida saludables*. Argentina: Comisión Universidad del Comahue Saludable, Universidad Nacional del Comahue.
- Pucheta, A. R. (2010). CONSUMO DE TABACO EN ESTUDIANTES DE UNA SECUNDARIA PÚBLICA DE COATZACOALCOS, VERACRUZ. Mexico: UNIVERSIDAD VERACRUZANA.
- Quesada, R. P. (2004). *Educación para la Salud Reto de nuestro tiempo*. Madrid España: Díaz de Santo SA.
- Quinto, D. S., & Quispe Ticona, I. L. (s.f.). RELACIÓN ENTRE ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL DE ENFERMERIA. (uancv, Ed.) REVISTA, 12.
- Roa, L. A., & Pescador Vargas, B. (2015). La salud del ser humano Y Su armonía con el ambiente. *Revista Med*, 111- 122.
- Rodrigo, M. J., Marquez, M. L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., & Martín, J. C. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 203-210.
- Rojas, A. (2013). *Uso de drogas en estudiantes de las carreras de Medicina, Psicología, Trabajo social, Enfermería Bioanálisis, y Anestesia*. Managua.
- Ruiz, A. A. (2009). *Factores asociados a la iniciación al consumo de tabaco en estudiantes adolescentes de Managua*. Managua.
- S, Â. C. (2012). Los estilos de vida en Salud del individuo al contexto. *Facultad Nacional de Salud pública*, 95-101.
- Supo, J. (2013). *Cómo validar un instrumento*. Perú : Copyright.
- T, S., & Arrivillaga Quintero, I. C. (2004). El Consumo de Alcohol y otras drogas, como parte de los estilos de vida de jóvenes Universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 74-89.
- Tapia, E. M., Muñoz Bravo, F. A., Oviedo Salazar, M. C., & Rosero Jiménez, Y. A. (2010). Promoción de estilos de vida Saludable en la Zona Urbana de la Cabecera de Mocoa. *Universidad Mariana*.
- Tomey, A. M., & Raile Allogood, M. (2000). *Modelos y teorías en enfermería*. Greenville, North Carolina: Harcourt.

Veny, M. B. (2011). *ESTILOS DE VIDA Y SALUDEstudiantes Universitarios*. España: Institut Universitari d'Investigació en Ciències de la Salut.

Veny, M. B. (2012). *Estilos de vida y salud e estudiantes universitarios: la universidad entorno promotor de la salud*. España: Universitat de les Illes Balears.

Veny, M. B. (2012). Estilos de Vida en Estudiantes Universitarios. *Dialnet*, 34-35.