

## Estilo de vida y percepción disciplinar en estudiantes universitarios

Kathia Alejandra Pérez-Santos,<sup>(1)</sup> Ligia Araceli Barragán-Lizama,<sup>(2)</sup> Rossana Patricia Gallegos-Gallegos,<sup>(3)</sup> Anabell Carrillo-Navarro.<sup>(4)</sup>

*anabellcarrillon@gmail.com*

### RESUMEN

**Objetivo.** Analizar el estilo de vida de los estudiantes de primer y último ciclo de la licenciatura de nutrición y la percepción de su disciplina profesional, en el año 2019. **Material y Métodos.** Estudio observacional, descriptivo, transversal, muestreo por n= 161 alumnos, 125 alumnos inscritos en primer ciclo y 36 del octavo ciclo de la carrera de nutrición de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Se aplicaron tres cuestionarios: percepción de estilo de vida saludable (PEREVS), perfil de estilo de vida (PEPS-1) y percepción de la disciplina en nutriología (PEDISNUT); para el análisis de datos se utilizó el SPSS versión 19 y el coeficiente de variación. **Resultados.** En PEREVS, muestra que tienen buena percepción del estilo de vida en: nutrición, manejo de estrés, soporte interpersonal y autoconocimiento; se observa una percepción inadecuada en: ejercicio y responsabilidad en salud. En PEPS-1 muestran un perfil de estilo de vida inadecuado en: alimentación, actividad física y recreación, higiene y salud, cultura y auto actualización. En PEDISNUT los alumnos de ambos ciclos tienen semejanza en la percepción de su disciplina profesional. **Conclusión.** Los alumnos de ambos ciclos tienen una buena percepción de estilo de vida, sin embargo, no es aplicada en su vida cotidiana, se identifican con el quehacer profesional en base a temas, conceptos o materias del campo. En la percepción de la disciplina los alumnos de ambos ciclos tienen apreciaciones positivas en: elección vocacional, expectativa laboral, entendimiento curricular e identificación profesional.

**Palabras claves:** *Estilo de vida; formación profesional; estudiantes*

### SUMMARY

**Objective.** To analyze the lifestyle of the first and last cycle students of the nutrition degree and the perception of their professional discipline, in the year 2019. **Material and Methods.** Observational, descriptive, cross-sectional study, sampled by n= 161 students, 125 students enrolled in the first cycle and 36 in the eighth cycle of the nutrition career at the Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Three questionnaires were applied: perception of healthy lifestyle (PEREVS), lifestyle profile (PEPS-1) and perception of the discipline in nutrition (PEDISNUT); SPSS version 19 and the coefficient of variation were used for data analysis. **Results.** In PEREVS, it shows that they have a good perception of the lifestyle in: nutrition, stress management, interpersonal support and self-knowledge; an inadequate perception is observed in: exercise and responsibility in health. In PEPS-1 they show an inadequate lifestyle profile in: diet, physical activity and recreation, hygiene and health, culture and self-updating. In PEDISNUT, the students of both cycles have similarities in the perception of their professional discipline. **Conclusion.** The students of both cycles have a good perception of lifestyle, however, it is not applied in their daily lives, they identify with the professional task based on themes, concepts or subjects of the field. In the perception of the discipline, the students of both cycles have positive appraisals in: vocational choice, job expectation, curricular understanding and professional identification.

**Keywords:** *Lifestyle; vocational training; students*

<sup>(1)</sup>Pasante.Licenciatura en Nutrición Coordinación de Nutrición, División Académica de Ciencias de la Salud. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. México.

<sup>(2)</sup>Maestra en Ciencias de Salud Pública. Profesor Investigador de la División Académica de Ciencias de la Salud. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. México.

<sup>(3)</sup>Maestra en Ciencias de Salud Pública. Profesor Investigador de la División Académica de Ciencias de la Salud. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. México.

<sup>(4)</sup>Maestra en Ciencias de la Educación. Profesor Investigador de la División Académica de Ciencias de la Salud. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. México

## INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son patrones de comportamiento identificables que tienen la posibilidad de tener un impacto sobre la salud de un sujeto y se relacionan con diversos puntos que reflejan acciones, valores y hábitos en la vida de una persona.

Fueron definidos como la forma en que los individuos conducen sus ocupaciones día a día, siendo estos el grupo de reacciones y comportamientos que adoptan y desarrollan de manera individual o colectiva para lograr una buena salud.<sup>1</sup>

En la actualidad presentar malos hábitos alimentarios, falta de actividad física, así como otros componentes que integran el concepto de estilo de vida, se relacionan con la prevalencia de patologías no transmisibles como la diabetes tipo 2, hipertensión arterial, obesidad, enfermedades coronarias, cerebrovasculares, cáncer entre otras, aumentando la morbilidad y la mortalidad de la población.<sup>2</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud (2018) las Enfermedades No Transmisibles causan la muerte de millones de personas cada año, lo que equivale a más de dos terceras partes de mortalidad a nivel mundial, siendo las patologías coronarias y vasculares como las causas más frecuentes, así como en orden descendente el cáncer, patologías del aparato respiratorio y la diabetes mellitus tipo 2; igualmente, la OMS manifiesta que adicciones como el tabaquismo, alcoholismo y comportamientos como el sedentarismo, así como hábitos alimentarios no adecuados, incrementan la mortalidad.<sup>3</sup>

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en México, ha observado un notable incremento en las últimas cuatro décadas a la fecha, estos porcentajes se han triplicado. Actualmente más de la tercera parte de la población mexicana adulta presenta peso corporal y un IMC por arriba de lo recomendado; estudios afirman que la principal razón es el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas, azúcares, harinas, productos industrializados, así como la falta o nula práctica de actividad física, siendo estos factores la causa de obesidad y a la larga la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.<sup>4</sup>

Los componentes que conforman el término estilo de vida son considerados como los principales promotores de la salud en las poblaciones, en la etapa universitaria es oportuno conocer el comportamiento de estos componentes, dar seguimiento y con ello lograr la prevención con diversas acciones, centradas en la modificación de incorrectos hábitos alimentarios, sedentarismo, dependencia a sustancias nocivas, estrés, así como patrones de sueño inadecuados, con el fin de mejorar las condiciones de estilo de vida y evitar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.<sup>5</sup>

Los jóvenes y en particular los estudiantes universitarios, tienen necesidades alimentarias y características nutricionales especiales, no solo conformadas por las condiciones propias de la edad, la culminación del desarrollo físico, los aspectos

emocionales y cambios en el entorno al cual se enfrentan, adoptando nuevas pautas de selección y consumo de alimentos que pueden perdurar por el resto de su vida.<sup>6</sup>

Es así, como el estudio sobre el estilo de vida es un punto clave de investigar, sobre todo en la población universitaria del área de salud, enfocándonos en esta investigación a los estudiantes de nutrición. El objetivo del presente estudio es analizar el estilo de vida de los estudiantes de primer y último ciclo de la licenciatura de nutrición de la DACS-UJAT y la percepción de la disciplina en el año 2019.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó un estudio observacional, descriptivo, transversal con una población de 125 alumnos inscritos en primer ciclo y 36 del octavo ciclo, conformado por 134 mujeres y 27 hombres de la carrera de nutrición de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

Los criterios de inclusión que se aplicaron fueron: Alumnos de primero y último ciclo de la licenciatura en nutrición, que estuvieran inscritos en el ciclo escolar 2019, que aceptaran participar en la investigación, que fueran hombres y mujeres mayores de 18 años.

Los criterios de exclusión aplicados fueron los siguientes: los alumnos que causen baja durante el ciclo de escolar, y que por alguna circunstancia no se presenten el día de aplicación de los cuestionarios.

En los criterios de eliminación: que sean alumnos que habiendo formado parte del estudio no respondan de forma correcta los cuestionarios.

Antes de iniciar la aplicación de los instrumentos se hizo la presentación de la carta de confidencialidad, posteriormente la carta de consentimiento informado. En el presente estudio no se hizo ninguna intervención que pusiera en riesgo la salud o la vida de los participantes, sólo se solicitó que respondieran una serie de instrumentos. Sin embargo, las conductas de riesgo identificadas durante la investigación representan susceptibilidad para desarrollar trastornos psiquiátricos como el trastorno dismórfico muscular o los trastornos alimentarios, por lo que fue de suma importancia asegurar la confidencialidad de los sujetos de la investigación durante el desarrollo del proyecto como en la publicación de los resultados. Por lo anterior se tomó en cuenta la Ley Federal de protección de datos personales en posesión de particulares, capítulo primero de disposiciones generales. De acuerdo con lo establecido por la ley, toda la información personal fue de carácter confidencial y no pudo ser utilizada para fines diferentes a los establecidos para la investigación presente; de igual manera, una vez que se cumplió el plazo y los objetivos del estudio la base de datos correspondiente fue entregada al personal de la institución para su conocimiento y el establecimiento de las estrategias que consideren

convenientes.

El estudio fue aprobado por la comisión de bioética de la División Académica de Ciencias de la Salud, posterior a ello, se solicitó el permiso a las autoridades de la institución, para luego identificar a los alumnos de primer ciclo y del octavo ciclo; se ubicaron a los alumnos en sus respectivas aulas para la aplicación de los instrumentos, esta población fue seleccionada de acuerdo a los criterios de inclusión, una vez efectuada la programación de aplicación de los cuestionarios, se le solicitó al alumno leer la carta de consentimiento informado, misma que fue explicada el por qué y para qué había sido confeccionado dichos instrumentos, de parte del aplicador; al aceptar la participación de cada alumno, se le solicitó firmar el documento, se leyeron las instrucciones y se solicitó que fuese completada de forma individual; siempre estuvo bajo la tutoría del aplicador por si surgía aclaración de dudas al momento de responder el documento. Los instrumentos tuvieron como tiempo de llenado 20 minutos cada uno aproximadamente, la programación de ejecución de la recolecta de información fue programada con base en los días disponibles de los alumnos.

Los instrumentos que se utilizaron fueron tres: (1) "Percepción del estilo de vida saludable" (PEREVS), que consta de 48 ítems y 6 subescalas; el cual evalúa cómo aprecian los estudiantes de la licenciatura en Nutrición el estilo de vida saludable y el cómo son aplicados en su ámbito cotidiano; el segundo instrumento denominado (2) "Perfil estilo de vida" (PEPS-1) fue tomado de la versión original en español de la autora Nola Pender<sup>7</sup>, cuestionario que está conformado por 45 ítems en 6 subescalas; el cual pretende realizar una fotografía del individuo con respecto a su salud física, emocional y de nutrición; el tercer instrumento denominado (3) "Percepción de la disciplina en nutriología" (PEDISNUT), el cual consta de 38 ítems, en 5 subescalas, permite al alumno identificar sus conocimientos acerca de sus perspectivas en cuanto a la disciplina, campo laboral, identidad con la profesión, expectativas y rol del profesionista en la sociedad. Los tres cuestionarios están diseñados con preguntas en escala Likert, con cuatro o cinco opciones de respuestas.

Los datos obtenidos fueron procesados mediante el software estadístico: Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versión 19 para Windows IBM. Los resultados fueron analizados mediante estadísticos de dispersión para datos agrupados, utilizando el Coeficiente de Variación.

## RESULTADOS

De los 161 alumnos pertenecientes al estudio; 78% (125) eran de primer ciclo y el 22% (36) de octavo ciclo; en su mayoría (83%) conformado por mujeres (134) y el 17% (27) por hombres; la edad promedio de los alumnos de primer ciclo es de 18 años y de octavo ciclo de 22 años.

El coeficiente de variación (CV) es una medida de dispersión que nos indica qué tan alejados los datos están de la media aritmética, es decir, qué tanta variabilidad hay entre ellos. En bioestadística se ha establecido que un CV entre 10% a 33% es aceptable. Sin embargo, para el presente estudio se estableció que el CV no fuera mayor de 20%, con la finalidad de darle una mayor precisión a los resultados obtenidos.

Los resultados del coeficiente de variación (CV) donde se compararon los datos pertenecientes a los alumnos de primer y octavo ciclo, se obtuvieron los siguientes resultados: En la Percepción del estilo de vida saludable (PEREVS), el cual evalúa cómo aprecian los estudiantes de la licenciatura en Nutrición los estilos de vida saludable (tanto en primer como en octavo ciclo); en los alumnos de primer ciclo se obtuvo que, en nutrición (CV. 20.14%), soporte interpersonal (C.V. 18.20%), autoactualización (CV. 17.89%) y manejo de estrés (CV. 21.34%) estuvieron cerca del 20%, lo que indica que existe una percepción más homogénea, significando que, tienen mejor comprensión sobre los componentes del estilo de vida (Tabla 1).

Al analizarse esta misma variable en los estudiantes de octavo ciclo, hubo una disminución en: nutrición (CV. 19.8%), soporte interpersonal (CV. 15.01%), manejo de estrés (CV. 16.98%) y autoactualización (CV. 13.59%) siendo aún menor la variación de la percepción entre estos estudiantes; demostrando que los alumnos de este ciclo tienen mayor comprensión que los alumnos de primer ciclo.

Sin embargo, en los estudiantes de primer ciclo, con respecto a las variables ejercicio físico (CV. 31.64%) y responsabilidad en salud (CV. 28.31%), se observan valores por encima del 20% establecido, lo que habla de una mayor heterogeneidad; esto quiere decir que la percepción de estas variables no es importante para estos alumnos.

Al medirse estas mismas variables en los estudiantes de octavo ciclo, se observa una ligera disminución en ejercicio físico (CV. 25.48%) estando por encima del 20% del CV; habiendo una diferencia positiva entre un semestre y otro, indicando una mejor percepción durante la formación profesional; de igual forma hubo una disminución significativa en la variable responsabilidad en salud CV. 19.83% inferior al 20% establecido), lo que los alumnos perciben como importante.

En el cuestionario Perfil de estilo de vida (PEPS-1), se pretende realizar una fotografía del individuo con respecto a su salud física, emocional y de nutrición; en primer ciclo las variables cultura (CV. 34.15%), alimentación (CV. 29.79), actividad física y recreación (CV. 29.93%), higiene y salud (CV. 23.23%), psicosocial (CV. 21.77%), y autoconocimiento (CV. 22.84%) estuvieron por encima del valor establecido; reflejando un perfil estilo de vida inadecuado (Tabla 2).

Al analizar estas mismas variables en los estudiantes de octavo ciclo, hubo una disminución en las variables psicosocial (CV. 19.60%) y levemente por encima del valor establecido en la variable autoconocimiento (CV. 20.83%)

notándose en ambos rubros menor variación en el perfil de estos alumnos. Por otro lado, en estos mismos estudiantes con respecto a las variables de alimentación (CV. 33.29%) actividad física y recreación (CV. 31.42%), higiene y salud (CV. 23.43%) y cultura (CV. 29.35%) se encuentran por encima de los valores del 20% establecido (heterogeneidad en estas variables); habla de un estilo de vida negativo en los alumnos de ambos ciclos.

De acuerdo con lo anterior, se observa que solo algunos alumnos han hecho cambios en su estilo de vida (octavo ciclo), lo que explica que el CV. estuvo por encima del 20% establecido; lo que indica que, a pesar de los conocimientos adquiridos durante los ciclos escolares, estos no los aplican en su vida cotidiana.

En relación con la Percepción de la disciplina en nutriología (PEDISNUT), esta permite al alumno identificar sus conocimientos acerca de la currícula, sus perspectivas en cuanto a la disciplina, campo laboral, identidad con la profesión, expectativas y rol del profesionista en la sociedad. Es importante destacar que en los alumnos de primer ciclo se observa una gran heterogeneidad respecto al: conocimiento disciplinario (CV. 91.86%), lo cual pudiera considerarse

normal, ya que están ingresando a la carrera, además de tener diferente percepción con respecto a la licenciatura; debido a que no conocen el plan de estudios, por esta razón la percepción es altamente heterogénea con una gran variabilidad; todo lo contrario, ocurre en octavo ciclo (CV. 12.31%) estando dentro del porcentaje establecido del CV., lo cual indica que el conocimiento ahora es mucho más homogéneo entre los estudiantes, lo que es lo esperado, ya que refieren tener una percepción de conocimientos en base a temas, conceptos o materias del campo (Tabla 3).

En cuanto a la: elección vocacional (CV. 16.44%), expectativa laboral (CV. 14.73%), entendimiento curricular (CV. 11.58%), e identificación profesional (CV. 11.80%) se observa que los datos son homogéneos en primer ciclo. Al observar los mismos rubros en los alumnos de octavo ciclo (elección vocacional, CV. 12.49%, expectativa laboral, CV. 15.36%, entendimiento curricular, CV. 9.27% e identificación profesional, CV. 13.19%) observándose que los datos se encuentran dentro del CV. establecido, siendo la percepción de estas variables similar en ambos grupos; lo que indica que identifican la importancia de la función del nutriólogo, así como su campo laboral.

**Tabla 1.** Percepción del estilo de vida saludable (PEREVS)

	Nivel	N	Media	Desviación típica	Coefficiente de variación
Nutrición	Primero	125	2.77898	0.55964	20.14%
	Último	36	3.0694	0.60994	19.87%
Ejercicio	Primero	125	2.168	0.68599	31.64%
	Último	36	2.3833	0.60734	25.48%
Responsabilidad en la Salud	Primero	125	2.364	0.66918	28.31%
	Último	36	2.6139	0.51832	19.83%
Manejo de estrés	Primero	125	2.444	0.52147	21.34%
	Último	36	2.5417	0.43164	16.98%
Soporte interpersonal	Primero	125	3.01	0.54777	18.20%
	Último	36	3.1667	0.47528	15.01%
Auto actualización	Primero	125	3.2652	0.58423	17.89%
	Último	36	3.3654	0.45726	13.59%

Fuente: Elaboración propia.

**Tabla 2.** Perfil de estilo de vida (PEPS-1)

	Nivel	N	Media	Desviación típica	Coefficiente de variación
Alimentación	Primero	125	1.7129	0.51019	29.79%
	Último	36	1.8457	0.61541	33.29%
Actividad física y recreación	Primero	125	1.7463	0.52265	29.93%
	Último	36	1.9246	0.60463	31.42%
Higiene y salud	Primero	125	1.9166	0.44522	23.23%
	Último	36	1.996	0.46759	23.43%
Psicosocial	Primero	125	2.095	0.45609	21.77%
	Último	36	2.2917	0.44921	19.60%
Cultura	Primero	125	1.5257	0.52099	34.15%
	Último	36	1.8254	0.53573	29.35%
Autoconocimiento	Primero	125	2.1097	0.48177	22.84%
	Último	36	2.2262	0.4637	20.83%

Fuente: Elaboración propia.

**Tabla 3.** Percepción de la disciplina en nutriología (PEDISNUT)

	Nivel	N	Media	Desviación típica	Coefficiente de variación
Conocimiento disciplinario	Primero	125	4.047	3.71739	91.86%
	Último	36	3.6215	0.4457	12.31%
Elección vocacional	Primero	125	3.63331	0.59716	16.44%
	Último	36	3.7024	0.46244	12.49%
Expectativa laboral	Primero	125	3.6023	0.53069	14.73%
	Último	36	3.4365	0.52788	15.36%
Entendimiento curricular	Primero	125	4.125	0.47757	11.58%
	Último	36	4.1563	0.38542	9.27%
Identificación profesional	Primero	125	3.993	0.47128	11.80%
	Último	36	0.52322	0.52322	13.19%

Fuente: Elaboración propia.

## DISCUSIÓN

La importancia de mantener un estilo de vida saludable genera un óptimo desarrollo del individuo y autocuidado personal, logrando con ello una buena salud y bienestar.<sup>8</sup>

En los resultados obtenidos en el presente estudio con relación a Percepción del estilo de vida saludable (PEREVS), se encontró en los alumnos del primer y último ciclo, que el

aprendizaje adquirido durante la formación profesional si han influido en sus conocimientos nutricionales, de igual manera en soporte interpersonal y en auto actualización; en cuanto a los aspectos de responsabilidad en salud y manejo de estrés, mostraron mejor percepción los alumnos de octavo ciclo. Sin embargo, es importante mencionar, que ante el ejercicio ambos grupos tienen una manera diferente de pensar, siendo los resultados no muy favorables, ya que no se encuentra

dentro del rango establecido de CV.

De acuerdo con un estudio llamado “Percepción de estilo de vida saludable y práctica de actividad física de los universitarios” de una comunidad de Madrid, España en el 2015, cerca la mitad de los estudiantes refieren llevar un estilo de vida saludable, destacando el porcentaje al sexo masculino. Más de dos terceras partes manifestaron realizar actividad física con regularidad siendo una característica que suma a un estilo de vida saludable y activa, siendo los hombres quienes lo realizan con una mayor frecuencia. Referente a la práctica de alguna actividad deportiva en tiempos libres, sólo un mínimo porcentaje de los encuestados declara realizarlo a diario y cerca de la mitad indica realizarlo una o dos veces a la semana. En estos universitarios una tercera parte opina que no realiza ningún tipo de actividad deportiva en sus tiempos de ocio. Pese a lo anterior tres de cada cuatro estudiantes consideran que para tener un estilo de vida saludable es necesario realizar ejercicio físico con regularidad, sin embargo, un alto porcentaje de la población femenina no practica algún deporte o ejercicio físico.<sup>9</sup> Dichos datos concuerdan con los resultados de este estudio, a diferencia del ejercicio físico, teniendo una mejor percepción los alumnos de Madrid, España.

Por otro lado, una investigación realizada por Levandoski y colaboradores en el 2017 titulada “Percepción del estilo de vida de estudiantes de ingeniería mecánica” en la ciudad de Curitiba, Brasil, los estudiantes evaluados no presentaron una buena percepción de un estilo de vida. En la interpretación de los resultados se observó que los componentes referidos a las “relaciones sociales” y el “comportamiento preventivo” presentaron puntajes más altos, con notable diferencia entre las conductas para una vida saludable de los estudiantes de nuevo ingreso con los de último grado, mostrando que desafortunadamente en estos últimos, los porcentajes de riesgo era mayor que los de nuevo ingreso. Al relacionarse los elementos “nutrición”, “control de estrés” y “actividad física” presentaron deficiencias preocupantes. El componente “nutrición” entre estudiantes indicó un porcentaje elevado; más de dos tercios de estos estudiantes que tenían una alimentación poco nutritiva refiriendo como principal motivo el momento que están viviendo y la carga de estudio al cual se enfrentan.<sup>10</sup> En comparación con este estudio se pudo ver que los alumnos de esta institución tienen mejor percepción en los ámbitos evaluados, que la investigación realizada en universitarios de Brasil, a excepción del ejercicio físico donde ambas poblaciones se encuentran con la misma perspectiva. En seguimiento a esta investigación y de acuerdo a los resultados obtenidos en Perfil de estilo de vida (PEPS-1) en los rubros que conforman este cuestionario (Alimentación, Actividad física y recreación, Higiene y salud, Psicosocial, Cultura y Autoconocimiento), refieren tener una mala alimentación y no es concordante con el grado académico en cual cursan, fundamentando principalmente la falta de interés

para practicar tanto la selección para preparaciones de mejor calidad nutritiva. Por ello se confirma que no es suficiente que el universitario tenga conocimientos dietéticos respecto a la alimentación adecuada, en muchos casos, a pesar de poseer los conocimientos, el joven sigue consumiendo con mucha frecuencia determinados alimentos poco saludables y no realiza ejercicio físico.

La Universidad de Granada, España realizó una investigación titulada “Hábitos de vida saludable en la población Universitaria”, en el año 2015 en el que se destacó que la alimentación de los jóvenes universitarios, no tenían hábitos de alimentación adecuados, basadas en dietas con un perfil calórico desequilibrado y caracterizadas con consumo de comidas rápida, siendo mujeres las que presentaron mejores prácticas de alimentación saludable con respecto a los hombres.

Diversos estudios aplicados a universitarios de enfermería y de otras carreras del área de la salud, han mostrado tener hábitos de estilo de vida poco saludables; teniendo dietas desequilibradas y deficitarias, la falta de práctica de algún tipo de ejercicio físico es el componente predominante en la mitad de los estudiantes analizados presentando sobrepeso y obesidad. Estos datos son preocupantes debido a que en un futuro estos profesionales de la salud en formación, serán los responsables de impulsar la salud, para prevenir patologías no transmisibles relacionadas con la mala ingesta de alimentos y el sedentarismo.<sup>11</sup>

Comparando los estudios antes mencionados con la investigación realizada, notamos que los resultados de las poblaciones estudiadas son similares, reflejando un estilo de vida poco saludable en estos jóvenes universitarios.

Por último, en relación a los resultados del cuestionario aplicado Percepción de la disciplina en nutriología (PEDISNUT), el cual evaluó en los alumnos algunos aspectos perceptivos y personales en la licenciatura de Nutriología, involucrando en esto conocimientos acerca de la currícula, sus perspectivas en cuanto a la disciplina, campo laboral, identidad con la profesión, expectativas y rol del profesionista en la sociedad; se pudo observar que, con base en conocimiento disciplinario, los resultados fueron diferentes entre uno y otro ciclo; habiendo una mejor interpretación en los alumnos de octavo, este resultado puede mostrarse razonable ya que al ingresar a la Licenciatura no tienen un conocimiento real sobre la disciplina, pero conforme hay un avance, al final se ve que la mayoría comparten la misma percepción. De acuerdo con los aspectos restantes: elección vocacional, expectativa laboral, entendimiento curricular e identificación profesional, se obtuvo datos similares y favorables para este estudio en ambos ciclos.

En el 2015 reportes del Instituto en Averiguación en Psicología Clínica y Social (IIPCS) y Vocación Central (institución que ofrece servicios de orientación vocacional en México) menciona que, al momento de escoger una carrera,

poco menos de la mitad de los adolescentes mexicanos se equivocan, se ven motivados por preguntas referentes al aspecto económico, de prestigio o la presión de padres y amigos.<sup>12</sup>

Ahora bien, al analizar una investigación realizada por la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Ecuador, titulado “Percepción de estudiantes universitarios con respecto a la elección de su carrera profesional, una decisión de gran trascendencia”, los resultados se basan en los sentimientos de los estudiantes al momento de votar por una carrera universitaria; los estudiantes declaran no haber elegido de forma correcta su disciplina universitaria, el no contar con más variedad de oferta disciplinar es uno de los motivos principales, aunado a la falta de recursos para cubrir sus gastos académicos en otras localidades lejanas a su lugar de origen, donde se ofrecen carreras que ellos desearían estudiar, son conscientes en las implicaciones en costos no solamente en enseñanza, casa, ingesta de alimentos, transporte entre otros, lo cual ha provocado que ciertos alumnos opten por una u otra carrera independientemente de sus gustos y/o preferencias. Investigaciones afirman que los alumnos al elegir una disciplina que no es de su agrado y expectativas, en ellos hay frustración, y ello hace que los estudiantes no se desarrollen de forma positiva académicamente ni en lo individual ni grupos de trabajo, dando por hecho que habrá un deficiente aprovechamiento académico. La importancia de elegir a su vocación profesional genera una autoestima elevada, se sentirán motivados por los quehaceres académicos y a la larga se reflejarán en lograr un aprendizaje significativo impactando en su futuro profesional y su vida personal.<sup>13</sup> En comparación con esta investigación, se pudo identificar que la población de estudio no se encuentra dentro de la misma interpretación de los estudios antes mencionados, en ambos ciclos refieren haber percibido tener una buena elección vocacional; y como resultado, en los rubros restantes se puede observar coherencia en los dos grupos estudiados.

## CONCLUSIÓN

En la “Percepción de estilo de vida saludable (PEREVS)” se observó que a pesar de que los alumnos tienen una buena percepción en la mayoría de los componentes del estilo de vida; en el “Perfil de estilo de vida (PEPS-1)” se evidenció que estos conocimientos no son aplicados a su vida diaria, ya que muestran un perfil alimentario poco saludable, baja adherencia a las recomendaciones alimentarias, así como las actividades de la vida cotidiana que complementan el estilo de vida (actividad física y recreación, higiene y salud, psicosocial, cultura y autoconocimiento).

Sin embargo, en “Percepción de la disciplina en Nutriología (PEDISNUT)” tienen opiniones positivas relacionadas con la elección vocacional, expectativa laboral, entendimiento

curricular e identificación profesional, aunque los alumnos más jóvenes (primer ciclo) no tienen suficientes conocimientos sobre la disciplina, el ser alumnos de nuevo ingreso y están comenzando su formación profesional.

Por lo que es muy importante identificar causas e implementar estrategias que favorezcan la congruencia entre la formación profesional y su estilo de vida personal en estos futuros profesionales de la salud.

## REFERENCIAS

1. Lara Y, Quiroga C, Jaramillo A, Bermeo M. Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. *Rev. Odont. Mex.* [Internet]. 2018[citado 14 Jul 2021];22 (3): 144-149. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/odon/uo-2018/uo183d.pdf>
2. Herazo Beltran Y, Nuñez-Bravo N, Sánchez-Guette L, Vásquez-Osorio F, Lozano-Ariza A, Torres-Herrera E, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios (Lifestyles related to health in university students). *Retos digit* [Internet]. 2020;(38):547–51. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
3. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Ginebra Suiza; 13 de abril de 2021[citado 14 Jul 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
4. Romero-Martínez M, Shamah-Levy T, Vielma-Orozco E, Heredia-Hernández O, Mojica-Cuevas J, Cuevas-Na6su L, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-2019: metodología y perspectivas. *Salud Publ Mex* [Internet]. 2019[citado 14 Jul 2021];61(6):917–23. Disponible en: <https://scielosp.org/pdf/spm/2019.v61n6/917-923/es>
5. Herazo-Beltan Y, Nuñez-Bravo N, Sánchez-Guette L. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *FEADEF* [Internet]. 2020[citado 14 Jul 2021] *Retos*, 38, 547-551. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871/49480>
6. Gallardo-Escudero A, Muñoz-Alfárez MJ, Planells EM. La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas. *Nutr Hosp* [Internet]. 2015[citado 14 Jul 2021];31(2):975-979. DOI:10.3305/nh.2015.31.2.8303. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8303.pdf>
7. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. Promoción de la salud en la práctica de enfermería. 6th ed. Stamford, CT, Estados Unidos de América. Upper Saddle River, N.J: Pearson;2011.
8. Botello-Márquez M, Villanueva-Lugo NE, Ruiz-Vargas N, Gallegos-Torres RM. Alimentación y estilos de vida saludables percibidos en estudiantes universitarios del área de la salud,

- de tres licenciaturas. *Lux Médica* [Internet];2018[citado 14 Jul 2021];39.Disponible en: <https://revistas.uaa.mx/index.php/luxmedica/article/view/1334/1279>
9. Serrano-Zarceño C, Belmonte Cortés, Granado de la Orden S. Percepción de estilo de vida saludable y práctica de actividad física de los universitarios de la Comunidad de Madrid. *Rev Andal Med Deporte* [Internet].2015[citado 14 Jul 2021];8(1):45–45.Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/ramd/v8n1/comunicacion64.pdf>
10. Levandoski G, Trombetta-Zannin PH. Percepción del estilo de vida de estudiantes de ingeniería mecánica en la ciudad de Curitiba, Brasil. *Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud* [Internet] 2017; [citado 14 Jul 2021]15(1):33–41. DOI: 10.18004 / Mem.iics / 1812-9528 / 2017.015 (01) 33-041. Disponible en: <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v15n1/1812-9528-iics-15-01-00033.pdf>
11. Sánchez-Ojeda MA, Luna-Bertos ED. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp* [Internet].2015[citado 14 de Jul 2021];31(5):1910–1919. DOI:10.3305/nh.2015.31.5.8608. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>
12. Olvera-Aquino FP, González-Torres A, Rodríguez-Cuellar R, Poblano-Ojinaga ER. Factores que intervienen en la elección de una Institución de Educación Superior (IES): Una revisión sistemática de literatura. *Educatēcociencia*[Internet].2019[citado 14 Jul 2021];21(22). Disponible en:<http://tecnocientifica.com.mx/educateconciencia/index.php/revistaeducate/article/view/105/131>
13. Peñafiel Moncayo IR, Flores Dávila JV, Vaca Zambrano SE. Percepción de estudiantes universitarios con respecto a la elección de su carrera profesional-una decisión de gran trascendencia. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*[Internet]; 2019[citado 14 Jul 2021].Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/02/estudiantes-carrera-profesional.html>