

Estilo de vida y niveles de estrés de los estudiantes universitarios en Bucaramanga

Moreno, Paula; Tortello, Mishelle; Navarro, Nathalie; Navarro, Evelyn; Ascanio, Jhonathan; Polanco, Valeria; Velasco, Karoll; Estrada, Sheyla¹; Rincón Rueda, Zully Rocío²

PALABRAS CLAVE	RESUMEN
Vida cotidiana, condiciones de vida, estrés	<p>Los estudiantes universitarios deben enfrentar múltiples actividades de orden académico, las cuales deben combinar con sus actividades personales cotidianas e incluso muchas veces con actividades laborales, lo cual los lleva a tener estilos de vida y rutinas que puede afectar su salud y generar estrés. Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo de este estudio fue evaluar el estilo de vida y los niveles de estrés de estudiantes universitarios de Bucaramanga y su área metropolitana.</p> <p>Se trató de un estudio descriptivo de corte transversal que evaluó 107 estudiantes universitarios, con un promedio de edad de 20 años \pm 2, el 58,9% de los cuales fueron mujeres, encontrando que el 71% de los estudiantes manejan algo de estrés y el 72% muestran baja calidad de vida. Si bien los resultados de este estudio no permiten establecer una clara relación entre la baja calidad de vida y los niveles de estrés, si muestran que estos son dos aspectos que se encuentran presentes en los estudiantes universitarios de Bucaramanga y área metropolitana, por lo tanto, es un aspecto al que debería prestarse especial atención de manera oportuna.</p>

KEYWORDS	ABSTRACT
Everyday life, living conditions, stress	<p>University students must face multiple academic activities, which they must combine with their daily personal activities and often even with work activities, which leads them to have lifestyles and routines that can affect their health and generate stress. Considering the above, the objective of this study was to evaluate the lifestyle and stress levels of university students from Bucaramanga and its metropolitan area.</p> <p>This was a descriptive cross-sectional study, that evaluated 107 university students, with an average age of 20 years \pm 2, 58.9% of whom were women, finding that 71% of the students handle some stress and 72% show low quality of life. Although the results of this study do not allow a clear relationship to be established</p>

¹ Estudiantes programa de Bacteriología y laboratorio clínico, Universidad de Santander

² Fisioteapeuta y magíster, docente Universidad de Santander, zullyrocior@gmail.com

between low quality of life and stress levels, they do show that these are two aspects that are present in university students from Bucaramanga and the metropolitan area, therefore it is an aspect that should be given special attention in a timely manner.

Introducción:

El estilo de vida es la forma en cómo se vive al estar en el mundo según varios aspectos como lo son el comportamiento, es decir las costumbres que se tienen; la vivienda, la alimentación, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales. Los estilos de vida permiten conocer cómo cada individuo se relaciona, consigo mismo, con quiénes lo rodean, y con su entorno. Siendo así, los estilos de vida tienen un papel fundamental en cómo cada individuo va a afrontar las diferentes situaciones de la vida.

Hoy por hoy, las personas están cada día en busca de una mejor calidad de vida, la cual relacionan no solo con suplir sus necesidades básicas, sino también con tener confort, disfrute y con estar saludable. Un estilo de vida saludable es un patrón de comportamiento consciente, que se aprende mediante la práctica persistente del conocimiento adquirido, para el cultivo de la sabiduría o disfrute de mayor salud y bienestar humano (Pastor, Y; Balaguer, I; García-Merita, M. 1998).

En concordancia con lo anterior, estudios previos muestran que en 2015 la canasta regular creció en 2,8%, mientras

que la canasta saludable en 6,8%, lo que da cuenta que las personas se están inclinando más hacia los estilos de vida saludable. Además, se observó que, el 80% de las personas son activas en la compra de productos o soluciones que mejoren su calidad de vida y que el 40% de las personas que probaron un producto saludable lo seguirá haciendo (Banco Mundial. 2015). Los estilos de vida saludables generan una repercusión directa y positiva en el estado de salud a nivel físico y psicológico. Sus efectos se evidencian en una buena salud, vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso.

Por otra parte, se tiene que, según la Organización Mundial de la salud (OMS) el estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción (OMS. 2020) y una de cada cuatro personas, es decir 450 millones en el mundo, sufren de al menos un trastorno de estrés (Torrades, S. s.f).

Se ha descrito que los estudiantes universitarios, debido a su estilo de vida y rutinas académicas, personales e incluso laborales, pueden generar estados de estrés que pueden afectar su salud, causando enfermedades de diferente índole, como lo muestran los resultados

de un estudio que refiere que el estrés puede producir disfunción intestinal o agravar enfermedades autoinmunes, entre otras (Ilchmann-Diounou, H; Menard, S. 2020). Por otra parte, existe evidencia que algunos hábitos saludables como lo es la actividad física pueden mejorar la percepción del estrés (Gulap, M. 2014).

Evaluar los estilos de vida de los estudiantes universitarios y los niveles de estrés, es importante para entender las dinámicas personales, la toma de decisiones y la búsqueda de estrategias que permitan mejorar el manejo del estrés y el afrontamiento de la frustración, entre otras.

Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo de este estudio fue evaluar el estilo de vida y los niveles de estrés de los estudiantes universitarios de Bucaramanga. La hipótesis de los investigadores plantea que los estudiantes universitarios tienen un estilo de vida que se encuentra en zona de peligro y que debido a ello presentan una mayor percepción de estrés.

Metodología:

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal, que incluyó estudiantes universitarios de Bucaramanga y su área metropolitana, el formato de recolección de la información se desarrolló a través de la App Google

forms y fue enviado a los estudiantes a través de redes sociales empleando la técnica de muestreo no probabilístico de bola de nieve. Previo al diligenciamiento de la información los participantes aceptaron el consentimiento informado y sus datos personales fueron protegidos según lo regulado en la Ley 1581 de 2012.

Para determinar el estilo de vida se cuantificó la variable mediante el instrumento Fantástico (Ramírez-Velez y Agredo. 2012), que contiene 30 preguntas cuyo puntaje puede estar clasificado en las siguientes categorías: “Estás en zona de peligro” indica que el estilo de vida del individuo plantea muchos factores de riesgo, “Algo bajo, podrías mejorar” indica que el estilo de vida puede representar un riesgo para la salud, “Adecuado, estás bien” indica que el estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud, “Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico” indica que el estilo de vida del individuo representa una influencia óptima para la salud.

Para la evaluación del estrés, se empleó la escala de estrés percibido (Campos, Oviedo y Herazo. 2014), la cual consta de 10 preguntas directas que exploran el nivel de estrés experimentado durante el último mes. En términos generales, los resultados pueden ser interpretados de la siguiente manera: “casi nunca o nunca estresado”

corresponde a la ausencia completa de situaciones de la vida cotidiana percibidas como estresantes, “de vez en cuando estresado” indica la presencia ocasional de situaciones estresantes en la vida diaria, “a menudo estresado” corresponde a la presencia frecuente de eventos estresantes y “muy a menudo estresado” hace referencia a la presencia habitual y continua de eventos abrumadores e inquietantes.

El análisis de la información se realizó a través de estadística descriptiva presentando las variables cuantitativas con medias y desviaciones estándar y las variables cualitativas en tablas de frecuencia.

Resultados:

Ciento siete estudiantes universitarios respondieron el formulario de recolección de la información, la muestra tuvo un promedio de edad de 20 ± 2 años. La información sociodemográfica de la población de estudio se presenta en la tabla 1.

En cuanto a los resultados de estilo de vida se observó que la mayoría de los estudiantes universitarios (72%) se encuentran en el rango de “Algo bajo, podrías mejorar”, lo que muestra que los estudiantes pueden tener aspectos relacionados con su estilo de vida que pudieran ser perjudiciales para su salud (tabla 2).

Tabla 1.

Características sociodemográficas de la muestra de estudio (n=107).

<i>Variable</i>	<i>Categoría</i>	<i>%</i>
<i>Sexo</i>	Femenino	58,9
	Masculino	41,1
<i>Tipo de Universidad</i>	Pública	33,6
	Privada	66,4
<i>Semestre que cursa</i>	Primero - Tercero	45,8
	Cuarto - Sexto	33,6
	Séptimo - Décimo	20,6
<i>Área del conocimiento</i>	Ciencias de la salud	35,5
	Ingenierías y afines	30
	Ciencias sociales	14
	Otras	20,5

Por otra parte, la clasificación de los niveles de estrés percibido por los 107 estudiantes universitarios muestra una proporción similar a la anterior, de estudiantes que se encuentran en la categoría de “De vez en cuando está estresado” (tabla 2).

La tabla 3, compara los niveles de estrés con el estilo de vida, encontrando que, mas de la mitad de los estudiantes se encuentran en la categoría de “algo bajo, podrías mejorar” y de vez en cuando se encuentran estresados”, lo que muestra que los participantes manejan niveles de estrés que pueden deberse a todos los compromisos y rutinas derivados de su estilo de vida.

Tabla 2.

Resultados de la evaluación de los estilos de vida y la percepción de estrés.

<i>Variable</i>	<i>Categoría</i>	<i>%</i>
<i>Estilo de vida</i>	Tienes un estilo de vida fantástico	0
	Buen trabajo, estás en el camino correcto	3,7
	Adecuado, estás bien	21,5
	Algo bajo, podrías mejorar	72
	Zona de peligro	2,8
<i>Percepción de estrés</i>	Casi nunca o nunca está estresado	10,3
	De vez en cuando está estresado	71
	A menudo está estresado	18,7
	Muy a menudo está estresado	0

Tabla 3.

Comparación de los estilos de vida Vs el nivel de estrés percibido.

<i>Estrés</i>	<i>Casi nunca o nunca está estresado (%)</i>	<i>De vez en cuando está estresado (%)</i>	<i>A menudo está estresado (%)</i>	<i>Muy a menudo está estresado (%)</i>
<i>Zona de peligro</i>	0,9	1,8	0	0
<i>Algo bajo, podrías mejorar</i>	5,6	54,2	12,14	0
<i>Adecuado, estás bien</i>	2,8	13,08	5,6	0
<i>Buen trabajo, estás en el camino correcto</i>	0,9	1,8	0,9	0
<i>Tienes un estilo de vida fantástico</i>	0	0	0	0

Conclusiones:

Los resultados de la evaluación de los niveles de estrés y estilos de vida de los estudiantes universitarios de Bucaramanga y su área metropolitana, permiten concluir que los estudiantes que se encuentran en un nivel de vida algo bajo, de vez en cuando están estresados, lo cual va en contra de la hipótesis de estudio planteada por lo investigadores, ya que solo una pequeña proporción de estudiantes se encontraba en zona de peligro de su estilo de vida y de estos la tercera parte expresó casi nunca estar estresado.

Los resultados de esta investigación abren una puerta a que se sigan evaluando estos aspectos en los estudiantes universitarios con el fin de poder obtener resultados mas concluyentes que aporten información que permita tomar medidas preventivas para disminuir el bajo rendimiento y la deserción académica o peor aún la presencia de problemas de salud asociados a estos aspectos.

Referencias:

Banco Mundial. (2015). El estrés en Latinoamérica.

Bogotá, A. d. (2020). Semana de los Hábitos y Estilos de Vida Saludables en Bogotá. Alcaldía de Bogotá.

Campo-Arias A, Oviedo HC, Herazo E. Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2015 feb 10;62(3):407–13.

Gulap, M. 2014. Study on the Importance of Physical Education in Fighting Stress and a Sedentary Lifestyle among Students at the University of Bucharest. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol 117. Pages 104-109.

Ilchmann-Diounou, H., & Menard, S. (2020). Psychological Stress, Intestinal Barrier Dysfunctions, and Autoimmune Disorders: An Overview. *Frontiers in immunology*, 11, 1823.

Pastor, Yolanda, Balaguer, Isabel y Garcia-Merita, Marisa (1998). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. *Revista de Psicología de la salud* 1998; 10 (1): 15-52.

Ramírez-Vélez, R., & Agredo, R. A. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Rev. Salud pública*, 226-237.

Torrades, S. (s.f.). *Estrés y burn out. Definición y prevención*. Elsevier, 104 - 107.