

**Estilos de vida relacionados con el rendimiento académico de los  
estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria  
San Martín sede Pasto en el año 2023**

**Lifestyles related to academic performance of the students  
of the medicine program of the San Martín University Foundation  
Headquarters Pasto in the year 2023**

**María José Alfaro Caicedo  
Alexis Fernando Carlosama Ojeda  
Jonathan David Carlosama Ojeda  
Karol Giannin Delgado Reyes**

**RESUMEN**

El desarrollo del estudio se abordó los estilos de vida relacionados con el rendimiento académico de los estudiantes del programa de medicina de la Fundación Universitaria San Martín, sede Pasto, año 2023, para ello se determinaron las características personales de los educandos, además se describieron los estilos de vida según las dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo de estrés, a través del instrumento de Nola Pender, además con los resultados se compararon los estilos de vida con respecto al rendimiento. La población estuvo representada por los estudiantes del programa de medicina, la muestra fue por conveniencia de acuerdo a los criterios de inclusión establecidos, se aplicó una encuesta, instrumento de Nola J. Pender y se obtuvieron los promedios ponderados de las calificaciones de los diferentes semestres y la acumulación de los mismos durante el período de formación.

**Palabras clave:** estilos de vida, rendimiento académico, factores personales, estudiantes de medicina.

**ABSTRACT**

*The development of the study addressed the lifestyles related to the academic performance of the students of the medicine program of the San Martín University Foundation, Pasto headquarters, year 2023, for this the personal characteristics of the students were determined, in addition the lifestyles according to the dimensions: responsibility in health, physical activity, nutrition, spiritual growth, interpersonal relationships and stress management, through Nola Pender's instrument, in addition to the results, lifestyles were compared with respect to performance. The population was represented by students of the medicine program, the sample was by convenience according to the established inclusion criteria, a survey was applied, an instrument by Nola J. Pender and the weighted averages of the grades of the different semesters were obtained. and their accumulation during the training period.*

*Keywords: lifestyles, academic performance, personal factors, medical students.*

## INTRODUCCIÓN

En el estudio se abordaron los estilos de vida, definidos por la Organización Mundial de la Salud como “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (1). Es así, como se ha considerado que, para tener una salud adecuada, se requiere hacer actividad física diaria, tener una alimentación saludable y equilibrada, reducir el consumo del alcohol, eliminar el uso del tabaco, higiene personal y ambiental, mantener una actividad e interacción social habitual, bienestar psicológico y emocional (2).

En este sentido, se considera importante mencionar que los cambios generados a nivel económico, social, cultural y psicológicos de los individuos se han manifestado a lo largo de la vida, es así como la vida de los universitarios influye directamente en su estilo de vida, ocasionando alteraciones a la salud, repercutiendo muchas veces en el rendimiento académico. Unido a ello, se ha evidenciado que algunos estudiantes adoptan unos estilos poco saludables, es decir, prácticas con una dieta inadecuada, consumo de tabaco y/o alcohol, falta de ejercicio y períodos prolongados de inactividad (3). Lo anterior, indica claramente que los estudiantes universitarios están inmersos a diferentes cambios ocasionados por el ambiente en donde se encuentran, asimismo, algunos deben trasladarse de otras ciudades, lo cual influye en el cambio de costumbres y hábitos que pueden alterar su situación física y psicológica si no logran acoplarse adecuadamente.

Del mismo modo, se ha demostrado una tendencia hacia estilos de vida no saludables entre los estudiantes universitarios, lo que podría resultar en un deterioro de su salud y calidad de vida en el futuro. Esta tendencia se relaciona con el entorno y contexto en el que viven, ya que el estilo de vida humano está influenciado por factores biopsicosociales y el contexto social y cultural, que interactúan con las condiciones de vida y los patrones de comportamiento individuales (4), estas situaciones se consideran negativas y a la vez influyen en su bienestar físico y mental.

Otro aspecto que vale la pena mencionar es que los estudiantes universitarios tienen un estilo de vida poco saludable, esto se corrobora con el estudio donde se revisó los estilos de vida de los estudiantes universitarios en Latinoamérica, encontrándose una tendencia a adoptar prácticas menos saludables a medida que avanzan en su carrera, además, el consumo de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y drogas es prevalente entre los estudiantes; en cuanto a la alimentación se observan prácticas mayormente saludables, pero con un exceso de sal y azúcar entre las comidas y una insuficiente ingesta de frutas, verduras y agua; la actividad física entre los estudiantes es insuficiente para obtener beneficios para la salud; en relación al sueño, hay evidencia de que las prácticas no son saludables, con altos porcentajes de somnolencia diurna (5). Estas situaciones generan un inadecuado estilo de vida en los estudiantes vulnerando la salud, alimentación, actividad física, entre otros.

En este orden de ideas, se evidencia que los estudiantes del “área de ciencias de la salud, manifiestan cambios en los estilos de vida al ingresar a la universidad, puesto que más del 50% de los participantes del estudio manifestaron tener una dieta de regular a buena alimentación, manifestando que a veces tienen una alimentación saludable o bien cuidan la calidad de los alimentos que consumen, sin embargo, los estudiantes de educación física son los que menos importancia le dan a la alimentación en un 30%” (6).

Desde otro contexto, un estudio realizado en Perú, evidenció que el “46.6% tienen buen estilo de vida, el 29.6% regular estilo de vida, el 15.3% muy buen estilo de vida, concluyéndose que a medida que el estudiante universitario avanza en sus años de estudio su estilo de vida disminuye” (7).

Haciendo relación a nivel de Colombia, un estudio evidenció que los estudiantes de una institución universitaria, muestran un estilo de vida poco saludable, caracterizado por un desconocimiento de la importancia de una alimentación adecuada y la falta de actividad física. Además, subestiman los efectos negativos del consumo de alcohol, el estrés acumulado y la falta de sueño en su salud mental, emocional y corporal (8)

Asimismo, en Bogotá, el estudio realizado en estudiantes universitarios de una institución de carácter privado, se evidenció que los estudiantes de instrumentación mostraron el más bajo porcentaje de consumo de almuerzo, siendo bajo el consumo de alimentos de todos los grupos, en odontología bajo consumo de cereales y enfermería de frutas y carnes – huevos – leguminosas. Además, medicina presentó la mayor prevalencia de nivel alto de actividad física y enfermería el mayor porcentaje de nivel bajo (9).

Del mismo modo, un estudio realizado con estudiantes de residencia médica, evidenció que “el 53,8 % de los residentes presentaban sobrepeso, 51,3 % tenían un porcentaje de grasa muy alto, 48 % de los participantes presentaba un nivel de actividad física bajo y 46 % presentaba un estilo de vida adecuado” (10).

Basándose a nivel regional y en particular a nivel de la Fundación Universitaria San Martín de la ciudad de Pasto, no se encontraron, razón por la cual se considera uno de los elementos motivantes para la realización del estudio.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

En el estudio se tomó el enfoque cuantitativo, basándose en las variables: sociodemográficas, estilos de vida, según las dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo de estrés, finalmente la relación existente entre las mismas. Además, se apoyó del descriptivo, se analizaron las variables y la relación de los hallazgos con el rendimiento académico. El diseño fue transversal, se basó en un período determinado como fue el 2023.

La población estuvo conformada por los estudiantes de la Fundación Universitaria San Martín. La muestra que se utilizó fue por conveniencia, para ello se tomó todos los estudiantes que cumplan con los criterios de inclusión y que deseen participar en la investigación, la cual estuvo representada por 289 estudiantes.

Los instrumentos de recolección de la información fueron la encuesta para identificar las características sociodemográficas, además, se aplicó el instrumento de Nola J. Pender, que esta conformado por 52 preguntas, distribuidas en seis dimensiones: responsabilidad en salud (8 preguntas), actividad física (8 preguntas), nutrición (9 preguntas), crecimiento espiritual (9 preguntas), relaciones interpersonales (9 preguntas) y manejo de estrés 8 preguntas), los ítems de

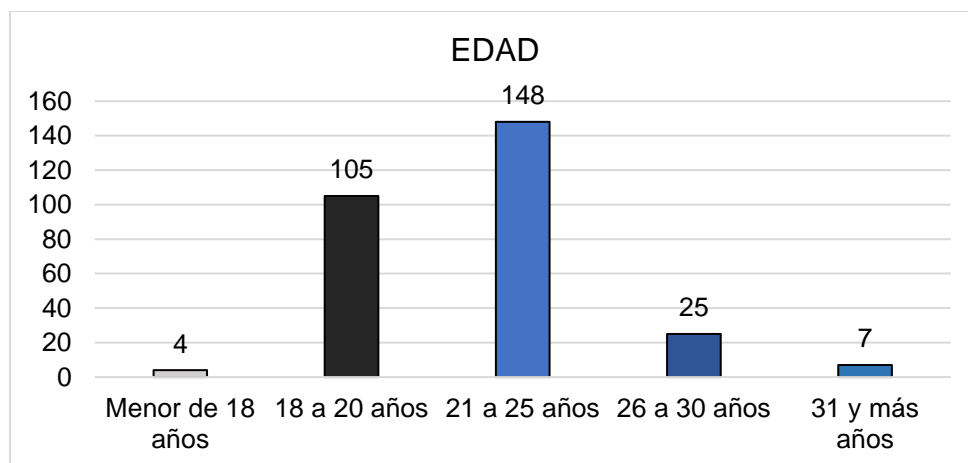
cada una de las dimensiones se valorarán mediante una escala tipo Likert, así: 1 = nunca, 2 = algunas veces, 3 = frecuentemente y 4 rutinariamente (35).

El proceso de análisis de datos se inicia con el vaciamiento de la información a una base de datos en el programa Excel, versión 19, para posteriormente migrar los datos al programa SPSS versión 21, el cual suministró los respectivos datos para ser analizados posteriormente.

Los datos estadísticos se realizan en un análisis univariado y bivariado, las variables como caracterización personales, rendimiento académico y los estilos de vida según las dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo de estrés se presentan en frecuencias y porcentajes, así mismo se tomarán las medias y desviación estándar. El análisis bivariado se aplicó a través de la determinación del coeficiente de correlación de Pearson para estimar la asociación entre el rendimiento académico con los estilos de vida.

## RESULTADOS

**Gráfica 1. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según edad**

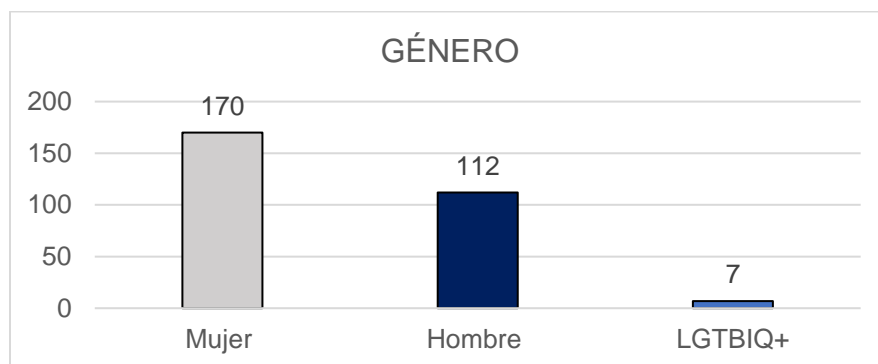


N=289

Fuente: la presente investigación

En la gráfica 1, se observa la población de estudiantes del programa de medicina de la Fundación Universitaria San Martín, la cual estuvo representada por 289 personas, predominando edades entre 21 a 25 años con 148 personas correspondiente al 51% del total, además, 105 estudiantes en edad de 18 a 20 años con el 36%, en menor proporción los menores de 18 años y mayores de 26 años. Los datos indican que las proporciones estadísticas están significativamente representadas en los dos grupos etarios respectivos.

**Gráfica 2. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según género**



N=289

Fuente: la presente investigación

En la gráfica 2, se observa que de la población que participó en el estudio 170 personas son mujeres correspondiente al 59%, seguido por hombres con 112 personas equivalente al 39%, en menor proporción de la población LGTBIQ+ representado por 7 personas con un equivalente al 2%. Los datos indican que, en el programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, predominan las mujeres.

**Tabla 1. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según dimensiones**

(0) Nunca, (1) Algunas veces, (2) Frecuentemente y (3) Rutinariamente

<b>Dimensión responsabilidad en salud</b>	<b>X (Media)</b>
Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño	1.26
Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud	1.13
Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.	1.59
Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.	1.38
Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud	1.32
Mantengo un balance de tiempo entre el trabajo y pasatiempos	1.37
Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mí mismo (a)	1.28
Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de la salud personal	1.04
Busco orientación o consejo cuando es necesario	1.68
<b>Dimensión actividad física</b>	<b>X (Media)</b>
Sigo un programa de ejercicio planificados	1.28
Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana	1.30
Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana)	1.59
Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta)	1.26
Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos tres veces por semana	1.35
Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar y caminar)	1.57

<b>Dimensión responsabilidad en salud</b>	<b>X (Media)</b>
Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicio	1.05
Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios	1.15
<b>Dimensión nutrición</b>	<b>X (Media)</b>
Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas y en colesterol	1.22
Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces)	1.26
Como de 6 a 11 porciones de pan, cereales, azúcar o pasta (fideos) todos los días.	0.98
Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días	1.33
Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días	1.35
<b>Dimensión Nutrición</b>	
Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt o queso cada día	1.26
Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces todos los días	1.77
Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados	1.21
Como desayuno	1.82
<b>Dimensión crecimiento espiritual</b>	<b>X (Media)</b>
Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva	1.76
Creo que mi vida tiene propósito	2.13
Miro adelante hacia el futo	2.03
Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo (a)	1.73
Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida	2.04
Encuentro cada día interesante y retador (estimulante)	1.52
Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida	2.00
Me siento unido (a) con una fuerza más grande que yo	1.60
Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos	1.81
<b>Dimensión relaciones interpersonales</b>	<b>X (Media)</b>
Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas	1.28
Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos	1.94
Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras	1.94
Paso tiempo con amigos íntimos	1.59
Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros	1.66
Toco y soy tocado (a) por las personas que me importan	1.62
Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad	1.40
Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí	1.62
Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso	1.76
<b>Dimensión manejo de estrés</b>	<b>X (Media)</b>
Duermo lo suficiente	1.35
Tomo algún tiempo para relajarme todos los días	1.32
Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar	1.58
Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme	1.49
Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	1.03
Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos	1.34
Practico relajación o medicación por 15-20 minutos diarios	0.80
Mantengo un balance para prevenir el cansancio	1.17

N=289

Fuente: la presente investigación

En la tabla 1, se hace referencia a los estilos de vida de los estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, en cuanto a la dimensión responsabilidad en salud, los promedios de respuestas que se acercan a una valoración de 2 puntos que significa frecuentemente, fueron: hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones (1.68) y busco orientación o consejo cuando es necesario (1.59).

Asimismo, obtuvieron valoración cercana a uno es decir, que algunas veces realizan, representado en un promedio de 1.26 informa a un doctor (a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño; el 1.13 leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud; el 1.38 busca una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud; 1.32 discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud; 1.37 mantengo un balance de tiempo entre el trabajo y pasatiempos; el 1.28 pide información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi mismo; el 1.04 asisto a programas educacionales sobre el cuidado de la salud personal. Los datos obtenidos en la dimensión responsabilidad en salud evidencian que la mayoría de los estudiantes algunas veces realizan las actividades establecidas en el mismo.

En la dimensión actividad física, se obtuvo una valoración cercana a dos, es decir, que se realiza frecuentemente, en un promedio del 1.59 tomo parte en actividades físicas liviana a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana) y el 1.57 hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente.

Asimismo, las preguntas relacionadas con la actividad física que obtuvieron valoraciones cercanas a uno, es decir, que algunas veces realizan, se presentó en promedio el 1.28 sigo un programa de ejercicio planificado; el 1.30 hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana; el 1.26 tomo parte en actividades físicas de recreación; el 1.35 hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos tres veces por semana y el 1.05 examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicio.

En la dimensión nutrición, se encontró una valoración cercana a 2, es decir frecuentemente, obteniendo un promedio de 1.77 como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces todos los días y 1.82 como desayuno.

De igual manera, se obtuvieron valoraciones cercanas a uno, en un promedio de 1.22 escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas y en colesterol; el 1.26 limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcares; el 1.33 como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días; el 1.35 como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días; el 1.26 como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt o queso cada día; el 1.21 leo las etiquetas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empaquetados. Además, se encontró un valor menor a uno es decir, la valoración de nunca, respecto al consumo de 6 a 11 porciones de pan, cereales, azúcar o pasta (fideos) todos los días.

En la dimensión crecimiento personal, se encontró valoraciones de 2 y más, es decir que realizan frecuentemente o rutinariamente, específicamente en un promedio de 2.13 creo que mi vida tiene propósito, el 2.03 miro adelante hacia el futuro, el 2.04 trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida; el 2.0 estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.

Asimismo, se acercan a la valoración de dos correspondiente a la opción frecuentemente, en un promedio de 1.76 siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva, el 1.73 me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a), el 1.52 encuentro cada día interesante y retador (estimulante), el 1.60 me siento unido (a) con una fuerza más grande que yo y el 1.81 expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.

La dimensión relaciones interpersonales, obtuvo en la mayoría de los ítems una valoración cercana a 2, es decir frecuentemente, representada en 1.94 elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos y mantengo relaciones significativas y enriquecedoras respectivamente; el 1.59 pasa tiempo con amigos íntimos, el 1.66 se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros, el 1.63 toco y soy tocado (a) por las personas que me importan, el 1.62 busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí, el 1.76 me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.

De la misma manera, se encontraron valoraciones menores que se acercan a uno, es decir, que se realiza algunas veces, representado en un promedio de 1.28 discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas y el 1.40 busco mis maneras de llenar mis necesidades de intimidad.

La dimensión manejo de estrés, se encontró en la mayoría de las valoraciones cercanas a 1, es decir, que realizan algunas veces, en promedio de 1.35 duermo lo suficiente, 1.32 tomo algún tiempo para relajarme todos los días, 1.49 me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme, el 1.03 uso métodos específicos para controlar mi tensión, el 1.34 mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos, 1.17 mantengo un balance para prevenir el cansando. Además, se obtuvo una valoración menor de 1, es decir, que nunca se realiza, el 0.80 practico relajación o medicación por 15-20 minutos diarios.

Con la finalidad de establecer la evaluación de los estilos de vida de los estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, se utilizó la escala de valoración – Baremo, en el cual se establecen una serie de criterios predeterminados para determinar las características establecidas en el instrumento de evaluación de estilos de vida, haciendo relación a las dimensiones que se abordaron, tales como: salud, física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales, manejo de estrés y finalmente la valoración del estilo de vida a nivel global, según la teorista Nola J. Pender.

**Tabla 2. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según valoración por Baremos - Instrumento de Nola Pender**

NOLA PENDER		Dimensión Salud		Dimensión Física		Dimensión Nutrición		Dimensión Crecimiento Espiritual		Dimensión Relaciones Interpersonales		Dimensión Manejo Estrés	
Baremo	Bajo (1)	84	29,07	111	38,41	66	22,84	15	5,19	22	7,61	91	31,49
	Medio (2)	187	64,71	145	50,17	208	71,97	191	66,09	224	77,51	183	63,32
	Alto (3)	18	6,23	33	11,42	13	4,50	83	28,72	43	14,88	15	5,19
	Total	289	100%	289	100%	289	100%	289	100%	289	100%	289	100%

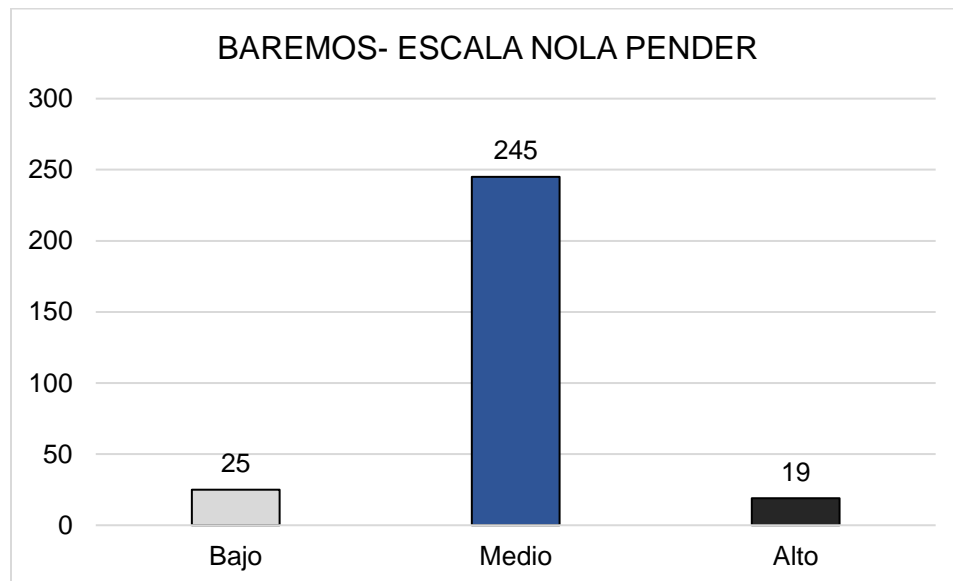
Fuente: la presente investigación

En la tabla anterior, se hace relación a los porcentajes obtenidos de acuerdo a las dimensiones evaluadas en los estilos de vida, encontrándose que en la totalidad de las dimensiones se obtuvieron

valoraciones de medio, en salud el 64.71%, dimensión física: 50.17, dimensión nutrición: 71.97, dimensión crecimiento espiritual 66.09, dimensión relaciones interpersonales 77.51 y dimensión manejo de estrés de 63.32%.

De acuerdo a los resultados es evidente que la mayoría de los puntajes obtenidos en la valoración de la escala de Baremo para los estilos de vida, la mayoría de los porcentajes están en la valoración media y baja en las dimensiones: salud, física, nutrición, manejo de estrés, además, tienen valoración media y alta en crecimiento espiritual y relaciones interpersonales.

**Gráfica 3. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según Puntaje total Escala Nola Pender**

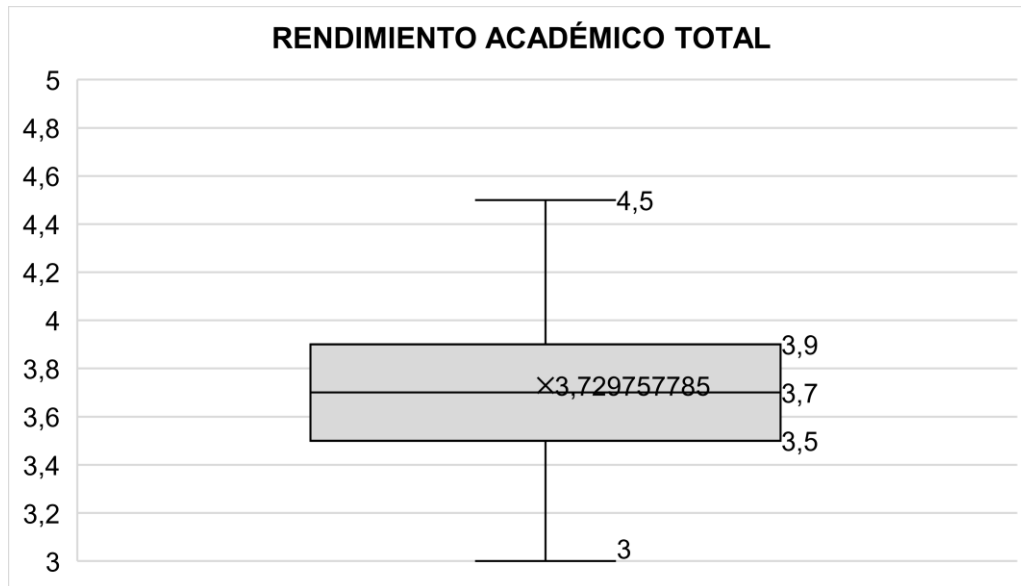


N=289

Fuente: la presente investigación

En la gráfica anterior, se hace referencia al número de estudiantes de acuerdo al puntaje total en la escala Nola Pender, encontrándose que 245 se encuentran en la valoración medio, seguido por 25 puntaje bajo y 19 estudiantes con puntaje alto.

**Gráfica 4. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según Rendimiento académico total**



N=289

Fuente: La presente investigación

En la gráfica anterior, se hace referencia al rendimiento académico total de los estudiantes, en él se encontró que el valor mínimo fue 3, el promedio fue de 3.72 y el valor máximo de 4.5.

**Tabla 1. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según Estadístico de correlación no paramétrica**

Estadístico de correlación no paramétrica para variables cuantitativas con distribución no normal - **Correlación de Spearman.**

			Promedio general	Dimensiones responsabilidad en salud
Rho de Spearman	Promedio general	Coeficiente de correlación	1,000	0,113
		Sig. (bilateral)	.	0,055
Rho de Spearman	Dimensiones responsabilidad en salud	Coeficiente de correlación	0,113	1,000
		Sig. (bilateral)	0,055	.
			Promedio general	Dimensiones actividad física
Rho de Spearman	Promedio general	Coeficiente de correlación	1,000	-0,042
		Sig. (bilateral)	.	0,481
Rho de Spearman	Dimensiones actividad física	Coeficiente de correlación	-0,042	1,000
		Sig. (bilateral)	0,481	.
			Promedio general	Dimensiones nutrición
Rho de Spearman	Promedio general	Coeficiente de correlación	1,000	0,153**
		Sig. (bilateral)	.	0,009
Rho de Spearman	Dimensiones nutrición	Coeficiente de correlación	0,153**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,009	.
			Promedio general	Dimensiones crecimiento espiritual
Rho de Spearman	Promedio general	Coeficiente de correlación	1,000	0,223**
		Sig. (bilateral)	.	<0,001
Rho de Spearman	Dimensiones crecimiento espiritual	Coeficiente de correlación	0,223**	1,000
		Sig. (bilateral)	<0,001	.
			Promedio general	Dimensiones relaciones interpersonales
Rho de Spearman	Promedio general	Coeficiente de correlación	1,000	0,122*
		Sig. (bilateral)	.	0,038
Rho de Spearman	Dimensiones relaciones interpersonales	Coeficiente de correlación	0,122*	1,000
		Sig. (bilateral)	0,038	.
			Promedio general	Dimensiones manejo de estrés
Rho de Spearman	Promedio general	Coeficiente de correlación	1,000	0,045
		Sig. (bilateral)	.	0,442
Rho de Spearman	Dimensiones manejo de estrés	Coeficiente de correlación	0,045	1,000
		Sig. (bilateral)	0,442	.
			Promedio general	Escala Nola Pender
Rho de Spearman	Promedio general	Coeficiente de correlación	1,000	0,124*
		Sig. (bilateral)	.	0,036
Rho de Spearman	Escala Nola Pender	Coeficiente de correlación	0,124*	1,000
		Sig. (bilateral)	0,036	.

N = 289

Fuente: Propia de la investigación.

### **Correlación de Spearman**

- $|r| < 0,30$ : Correlación débil.

- $0,30 < |r| < 0,70$ : Correlación moderada.
- $|r| > 0,70$ : Correlación fuerte.
- $H_0$ : Las variables presentan una significancia estadística.  $< 0,05$
- $H_a$ : Las variables no presentan una significancia estadística.  $> 0,05$
- No existe una correlación entre las variables, Dimensiones responsabilidad en salud y promedio general.
- No existe una correlación entre las variables, Dimensiones actividad física y promedio general.
- Existe una correlación positiva débil de  $0,153^{**}$  entre las variables, Dimensiones nutrición y promedio general con un valor de  $p 0,009$ .
- Existe una correlación positiva débil de  $0,223^{**}$  entre las variables, Dimensiones crecimiento espiritual y promedio general con un valor de  $p < 0,001$ .
- Existe una correlación positiva débil de  $0,122^*$  entre las variables, Dimensiones relaciones interpersonales y promedio general con un valor de  $p 0,038$ .
- No existe una correlación entre las variables, Dimensiones manejo de estrés y promedio general.
- Existe una correlación positiva débil de  $0,124^*$  entre las variables, Escala Nola Pender y promedio general con un valor de  $p 0,036$ .

De acuerdo a los aspectos mencionados anteriormente, es evidente que existe correlación positiva en las dimensiones nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y el promedio general.

Sin embargo, no existe una correlación entre las variables actividad física, responsabilidad en salud y el promedio general.

## DISCUSIÓN

En el estudio se identificaron los estilos de vida relacionados con el rendimiento académico de los estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín de la ciudad de Pasto, en el período 2023, en primera instancia se determinaron las características personales, encontrándose predominio de la edad de 21 a 25 años correspondiente a 148 estudiantes, en mayoría son mujeres correspondiente a 170, que se encuentran cursando en los diferentes semestres, con mayor participación de primer semestre. Dichos datos coinciden con el estudio realizado en Colombia, por Da Costa et al, en 2017, con estudiantes de medicina (12), participaron el 54.8% mujeres quienes estaban en edades de 18 a 25 años de edad, cursando los diferentes ciclos

o semestres, es decir, que existe coincidencia en los datos encontrados en este estudio con los hallazgos previos, puesto que se destaca la relevancia de la edad de los estudiantes y el predominio de los primeros semestres.

Así mismo, en las características personales, se encontró predominio del estado civil soltero (95.50%), procedencia del área urbana (82.35%), profesan la religión católica (79.24%), afiliados al régimen de seguridad social en salud subsidiado (59.16%), al respecto, se toma en cuenta el estudio realizado en Colombia, por García y Acosta, 2016 (13), en él se encontró que los estudiantes en un 55.8% profesan la religión católica, estado civil soltero el 92.4%, es decir, que existen similitud con los datos obtenidos en el mismo, porque poseen características asociadas al mismo.

Es importante abordar los estilos de vida de los estudiantes, basándose en las dimensiones de Nola J. Pender, es por ello que en la dimensión salud la valoración de medio para el 64.71%, dicha información se diferencia con los hallazgos del estudio realizado en Palmira por Ramírez et al, 2021, los resultados evidenciaron prácticas favorables para la salud en la mayoría de las dimensiones evaluadas entre los estudiantes de Contaduría Pública encuestados (14), es decir, que existen mejores resultados en el referente mencionado, puesto que se manifiestan diferencias significativas en los estilos de vida de los mismos con respecto a la muestra de estudio.

Del mismo modo, en cuanto a la dimensión física obtuvo valoración medio, representada en el 50.17%, dichos datos concuerdan con los hallazgos del estudio realizado con estudiantes de residencia médica, evidenció que “el 48% de los participantes presentaba un nivel de actividad física bajo” (10), es decir, existen diferencias significativas, pero a la vez está siendo una valoración similar con los aspectos analizados en el mismo.

Al hacer énfasis en la dimensión nutrición, la valoración fue medio para el 71.97%, dicha información tiene similitud con los hallazgos del estudio titulado: “estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado”, puesto que en su mayoría los estudiantes presentan un nivel mediano de cuidado en cuanto a sus hábitos de nutrición (15), es decir, que esta dimensión tiene características similares entre los estudiantes que participaron en el estudio, porque su valoración fue igual.

En la dimensión crecimiento espiritual aproximadamente el 66.09% de los participantes valoraron esta área como media. Estos resultados sugieren aspectos positivos, ya que el crecimiento espiritual alcanza una conexión más profunda, para trascender y desarrollarse personalmente, lo que indica que este proceso involucra maximizar el potencial humano para el bienestar, es decir, buscando el propósito y trabajar hacia las metas más significativas de la vida (16).

Desde otra perspectiva, se enfoca los estilos de vida con la dimensión relaciones interpersonales, cuya valoración fue medio para el 77.51%, es así como en él se evidenció que existe un nivel aceptable en cuanto a la comunicación, es decir, en el intercambio de ideas y sentimientos a través de mensajes verbales y no verbales (16).

Haciendo relación a la dimensión manejo de estrés, fue valorada como medio en el 63.32% de los estudiantes de la Fundación Universitaria San Martín, lo cual se relaciona con el estudio realizado en Colombia, 2019, por Montenegro y Ruiz, en él se encontró que “las variables manejo del estrés están asociados con los hábitos y costumbres relacionado con la salud, los estilos de vida y el

sedentarismo” (17), por tanto, es pertinente resaltar que el manejo de estrés está afectando de alguna manera el estilo de vida de los mismos.

En el proceso investigativo, se abordó los estilos de vida de los estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, es así como en la escala de valoración de Baremo, se encontró que el estilo de vida de los educandos fue valorado como medio con una valoración media de 76, donde el valor mínimo fue 26 y el valor máximo 155. Los datos anteriores, tienen relación con el estudio titulado: “estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado”, cuyos hallazgos indican que en su mayoría los estudiantes presentan un nivel mediano en cuanto al estilo de vida (15), lo cual concuerda con los datos obtenidos en la presente investigación, dándose cuenta que existen algunas diferencias significativas en estos aspectos.

Analizando las relaciones existentes entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, se encontró relación positiva en la dimensión nutrición, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales. Es decir, tiene aspectos positivos, tal y como se relaciona con el estudio titulado: “estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú”, ya que al aplicar las pruebas estadísticas se encontró un  $X^2 = 252$  y un  $P < 0.05$ , lo que se interpreta que existen evidencias estadísticas que los estilos de vida que práctica se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes, quedando demostrada la hipótesis de investigación. (18), es decir, que existen similitud con los datos obtenidos en el estudio.

Se evidenció una relación positiva entre las variables de Nola J. Pender y el promedio general de los estilos de vida saludables, dichos datos concuerdan con el estudio titulado: “estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, se observó coeficiente de correlación de Rho de Spearman ( $r=0,6529$ ) positiva media entre estilos de vida saludable y rendimiento académico, lo que indica que a mayores niveles de estilos de vida saludable mayores niveles de rendimiento académico o aprendizajes logrados en los estudiantes universitarios” (19), por lo tanto existen similitud en cuanto a estos aspectos a nivel general con el estilo de vida de los estudiantes del programa de Medicina.

## CONCLUSIONES

- En las características personales de los estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín de la ciudad de Pasto, se encontró predominio de estudiantes en edades de 21 a 25 años, género mujeres, mayor participación del primer semestre, estado civil soltero, procedencia área urbana, religión católica y vinculados en la totalidad al sistema general de seguridad social en salud, en mayoría al régimen subsidiado.
- Los estilos de vida se sitúan en niveles medio y bajo en las dimensiones de salud física, nutrición y manejo de estrés. En contraste, se observan niveles medio y alto en las dimensiones de crecimiento espiritual y relaciones interpersonales.
- En el estudio se encontró correlación positiva entre las dimensiones nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales, manejo de estrés con el promedio de general del rendimiento académico. Además, no existe correlación entre las dimensiones actividad física,

responsabilidad en salud y el promedio general, se resalta que a mayor alimentación y buenos estilos de vida, es mejor la percepción educativa frente al promedio obtenido en los estudiantes de la Fundación Universitaria San Martín.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Estilos de vida saludables. [Online].; s.f..
2. Andreu. Siete hábitos saludables que la OMS recomienda que incorpores a tu vida. Vitónica. 2021.
3. García C, Gómez , Morales , Chaparro Díaz , Carreño Moreno. Clasificación de estudiantes de enfermería Mexicanos acorde con un indicador de estilo de vida saludable. Ciencia y Enfermería. 2019 Octubre; 25(4).
4. Bernnassar Veny , De Souza Martins , Figueroa Angel. Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. Pontificia Universidad Javeriana. 2020 Septiembre a diciembre; 4(3).
5. Gordillo Seminario SdC. Estilo de vida de los estudiantes universitarios en Latinoamérica, período 2013-2019. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2021.
6. Botello Márquez M, Villanueva Lugo NE, Ruiz Vargas NV, Gallegos Torres RM. Alimentación y estilos de vida saludables percibidos en estudiantes universitarios del área de la salud, de tres licenciaturas. Revista Lux Médica. 2018; 13(39): p. 52-62.
7. Elías Mondragón FG, Sipión Vilchez F. Estilos de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo - Lambayeque 2020. Tesis (obtener el Título Profesional de Médico(a) Cirujano(a)). Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Escuela Profesional de Medicina Humana; 2021.
8. Nieto Ortiz , Nieto Mendoza. Estilo de vida de estudiantes de la Universidad del Atlántico: un estudio descriptivo-transversal. Revista Ciencia e Innovación en Salud. 2020.
9. Díaz Muñoz. Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2021; 25(1).
10. Jácome SJ, Villaquirán Hurtado AVH, Meza Cabrera MdM. Estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica. Revista CES medicina. 2019 May/Aug; 33(2): p. 78-87.
11. Espinoza Lara ML, Vanegas López. Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender. Revista Torreón Universitario. 2018 Junio a septiembre de 2018 ;(19 ).

12. Da Costa Anacleto Estrela , Costa Rezende AC, Ferreira Guedes , de Oliveira Pereira , Alves de Sousa MN. Estrés y correlación con características de salud y sociodemográficas de estudiantes de medicina. CES Medicina. 2018 sep.- dic.; 32(3): p. 215-225.
13. Montenegro A, Ruiz A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. Revista digital: actividad física y deporte. 2019.
14. Ramírez Luna LM, Marin Trujillo LD. Estilos de vida saludable y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de contaduría. Trabajo de grado (optar el título de Odontólogas). Palmira:, Facultad de Odontología; 2021.
15. Mogollón García FS, Becerra Rojas LD, Ancajima Mauriola JSA. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos. 2020; 16(75): p. 69-75.
16. Walker S, Hill Polerecky D. Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II. ; s.f.
17. Montenegro A, Ruíz A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. una aplicación del instrumento fantástico. Revista Actividad fis. y deporte. 2019; 6(1): p. 87-108.
18. Villavicencio Guardia MdC, Deza y Falcón , Dávila Soto RdP. estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. Revista Conrado. 2020; 16(74): p. 112-119.
19. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista Científica INCC- Perú. 2021 Ene-Jun; 4(1): p. 82-92.