

T

WSB 142

AL 385E

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/ María José Alfaro Caicedo, Alexis Fernando Carlosama Ojeda, Jonathan David Carlosama Ojeda, Karol Giannin Delgado Reyes. Asesoría: Lessly Munares Mera – San Juan de Pasto: Fundación Universitaria San Martin, 2024.

Trabajo de grado (Medico General), Fundación Universitaria San Martin. Facultad de Medicina

INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

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.

INVESTIGADORES: MARÍA JOSÉ ALFARO CAICEDO, ALEXIS FERNANDO CARLOSAMA OJEDA. JONATHAN DAVID CARLOSAMA OJEDA y KAROL GIANNIN DELGADO REYES.

CORREO ELECTRÓNICO:

majoalfarocaicedo@gmail.com 3206060682

alexojeda1987@gmail.com 3146578107

davidcarlosama16@hotmail.com 3177634774

karitod.123@gmail.com 3203977233

DIRECCIÓN: FACULTAD DE MEDICINA, FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN MARTÍN, PASTO

TOTAL DE INVESTIGADORES: DOS

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA

TIPO DE ENTIDAD: INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

LUGAR DE EJECUCIÓN DEL PROGRAMA: CIUDAD DE PASTO, NARIÑO.

DURACIÓN DEL PROYECTO: DOS AÑOS

TIPO DE PROYECTO: CUANTITATIVO, DESCRIPTIVO, TRANSVERSAL

DESCRIPTORES/PALABRAS CLAVE: ESTILOS DE VIDA, FACTORES PERSONALES, ESTUDIANTES DE MEDICINA.

María José, Alfaro, Alexis Carlosama, Jonathan Carlosama y Karol Delgado (Tesis), (2024). 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. Fundación Universitaria San Martín Pasto Sitio web: www.sanmartin.edu.co

**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**

**MARÍA JOSÉ ALFARO CAICEDO
ALEXIS FERNANDO CARLOSAMA OJEDA
JONATHAN DAVID CARLOSAMA OJEDA
KAROL GIANNIN DELGADO REYES**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN MARTÍN
FACULTAD DE MEDICINA
SAN JUAN DE PASTO
2024**

**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**

**MARÍA JOSÉ ALFARO CAICEDO
ALEXIS FERNANDO CARLOSAMA OJEDA
JONATHAN DAVID CARLOSAMA OJEDA
KAROL GIANNIN DELGADO REYES**

**Proyecto presentado como requisito parcial
para obtener el título como médico general**

**Asesor Científico
Médico Internista**

**Asesora Metodológico
LESSLY MUNARES MERA**

**Asesor Estadístico
OSCAR JOJOA**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN MARTÍN
FACULTAD DE MEDICINA
SAN JUAN DE PASTO
2024**

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

San Juan de Pasto, 5 de Abril 2024

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios, por permitirnos llegar hasta aquí, por el proceso que nos ayudó a crecer y enriquecer nuestro conocimiento enfatizando en nuestras bases teóricas y de investigación.

A cada uno de mis compañeros que sin ellos nada de esto sería posible, porque a pesar de muchos obstáculos hemos culminado esta investigación, a nuestros profesores que fueron esenciales en cada paso para poder avanzar y aprender para nuevas investigaciones a futuro.

A nuestra familia por apoyarnos, animarnos y recordando que somos capaces de todo con esfuerzo y determinación.

Por último, queremos agradecer a los estudiantes de la Fundación Universitaria San Martín sede Pasto que muy amablemente fueron parte de esta investigación.

DEDICATORIA

Para mis queridos padres y hermanos, cuyo amor incondicional y apoyo constante han sido el faro que iluminó mi camino a lo largo de esta travesía. A través de sus sacrificios y aliento, han sido mi luz en los momentos oscuros y mi inspiración en los momentos de duda. Su confianza en mí ha sido mi mayor motivación, y es con profundo agradecimiento que dedico esta tesis a ustedes.

Con todo mi cariño y gratitud esta obra es también de ustedes.

MARÍA JOSÉ ALFARO CAICEDO

DEDICATORIA

En este viaje académico, lleno de desafíos y logros, cada página escrita lleva impresa una parte de los momentos que hemos compartido.

A mi esposa Sonia Maribel Colimba Caipe, mi compañera incondicional, cuyo amor, apoyo y paciencia han sido el faro que me ha guiado a través de las noches más oscuras de estudio y trabajo. Tus palabras de aliento y tu fe inquebrantable en mí han sido la fuente de mi fortaleza y perseverancia.

A mi hija Danna Sofia Carlosama Colimba, nuestra preciosa luz, que con cada sonrisa y gesto de cariño, me recordaba la razón más pura y profunda por la que luchar y avanzar. Tú has sido la inspiración silenciosa detrás de cada palabra escrita, el recordatorio vivo de que cada esfuerzo vale la pena.

ALEXIS FERNANDO CARLOSAMA OJEDA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres, pilares fundamentales de mi vida y fuente inagotable de amor y apoyo. Su constante presencia a lo largo de mi camino ha sido la brújula que me ha guiado hasta este logro.

Mamá, tu ternura y paciencia me han cobijado en cada paso, brindándome la seguridad y el ánimo necesarios para enfrentar cualquier obstáculo. Tus palabras de aliento han sido mi motor en los momentos de flaqueza, recordándome siempre mi potencial y la capacidad de alcanzar mis sueños.

Papá, tu ejemplo de trabajo duro y dedicación me ha inspirado a perseguir mis metas con tenacidad y pasión. Tu sabiduría y consejos han sido faros que iluminaron mi camino, mostrándome la senda correcta y ayudándome a tomar decisiones acertadas.

Esta tesis es un reflejo de los valores que me han inculcado desde niño: la importancia del esfuerzo, la perseverancia, la honestidad y la búsqueda constante del conocimiento. Gracias a ustedes he aprendido a enfrentar los desafíos con valentía y a celebrar cada victoria con humildad.

JONATHAN DAVID CARLOSAMA OJEDA

DEDICATORIA

Dedico esto a todas las personas que hicieron posible este proyecto a nuestros docentes, nuestros principales oradores, quienes permitieron que podamos crecer como personas y profesionales para realizar futuras investigaciones con bases sólidas y con conocimientos avanzados completos en cualquier área.

KAROL GIANNIN DELGADO REYES

NOTA DE RESPONSABILIDAD

Las opiniones expresadas en esta investigación son responsabilidad de los autores y no comprometen a la FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN MARTIN

TABLA DE CONTENIDO

	pág.
RESUMEN	16
INTRODUCCIÓN	17
1. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROBLEMA	18
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	18
1.2. FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	20
2. JUSTIFICACIÓN	21
3. MARCO DE REFERENCIA	23
3.1. ANTECEDENTES	23
3.2. MARCO CONTEXTUAL	29
3.2.1. Macrocontexto	29
3.2.2. Microcontexto	30
3.3. MARCO TEÓRICO	31
3.4. MARCO CONCEPTUAL	33
3.5. MARCO LEGAL	34
4. OBJETIVOS	36
4.1. OBJETIVO GENERAL	36
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	36
5. METODOLOGÍA	37
5.1. DISEÑO DEL ESTUDIO	37
5.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	37
5.3. CRITERIOS DE SELECCIÓN	37
5.3.1. Criterios de inclusión	37
5.3.2. Criterios de exclusión	37
5.4. SESGOS	38
5.5. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	38
5.6. PROCEDIMIENTO	39
5.7. PLAN DE ANÁLISIS	39
6. CONSIDERACIONES ÉTICAS	41
7. RESULTADOS	42
7.1. CARACTERÍSTICAS PERSONALES	42
7.2. ESTILOS DE VIDA	46
7.3. ESTILOS DE VIDA CON RESPECTO AL RENDIMIENTO ACADÉMICO	54
8. DISCUSIÓN	59
9. CONCLUSIONES	62
10. RECOMENDACIONES	63
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
ANEXOS	68

LISTA DE TABLAS

	pág.
Tabla 1. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según estado civil, procedencia, religión y régimen de salud	45
Tabla 2. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según dimensiones	46
Tabla 3. Construcción de la escala de valoración – Baremo instrumento de Nola Pender	50
Tabla 4. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según valoración por Baremos - Instrumento de Nola Pender	52
Tabla 5. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según normalidad para las variables promedio general, escala de Nola Pender y dimensiones de la escala de Nola Pender	56
Tabla 6. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según Estadístico de correlación no paramétrica	57
Tabla 7. Personal	78
Tabla 8. Implementos	79
Tabla 9. Transporte	80

LISTA DE GRÁFICAS

	pág.
Gráfica 1. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según edad	42
Gráfica 2. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según género	43
Gráfica 3. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según semestre	44
Gráfica 4. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según puntaje total dimensiones del instrumento de Nola Pender	51
Gráfica 5. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según puntaje total escala Nola Pender	53
Gráfica 6. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según Puntaje total Escala Nola Pender	54
Gráfica 7. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según Rendimiento académico total	55

LISTA DE ANEXOS

	pág.
Anexo A. Operacionalización de variables	69
Anexo B. Consentimiento informado	71
Anexo C. Encuesta dirigida a los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín	73
Anexo D. Cronograma de actividades	77
Anexo E. Presupuesto	78

RESUMEN

En el estudio se hace relación a los estilos de vida, relacionados con: tener una salud adecuada, actividad diaria, alimentación saludable, no consumir alcohol, eliminar el uso del tabaco, higiene personal, entre otros. Sin embargo, en los estudiantes universitarios se evidencia un deterioro de la salud y calidad de vida, ya que se manifiesta una serie de influencias por factores biopsicosociales, el contexto en donde se desarrollan y la interacción con las condiciones de vida y patrones de comportamientos.

El desarrollo de la investigación se centra en la importancia que tienen los estilos de vida para la salud y el rendimiento académico, específicamente en los estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, por tal motivo se tuvieron en cuenta los aspectos personales y estilos de vida, los cuales se los relacionó con el rendimiento académico para contribuir a la prevención, por tal motivo se considera útil para la institución, los estudiantes y los investigadores, porque aporta desde los conocimientos teóricos y prácticos, abordando un tema que es novedoso en la institución educativa. Además, es viable porque cuenta con el apoyo de las directivas y por los aportes que brinde para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes.

El estudio se fundamentó en el enfoque cuantitativo, diseño descriptivo transversal, la población fueron los estudiantes del programa de Medicina, la muestra fue seleccionada por muestreo aleatorio simple, se aplicó el cuestionario de Nola Pender, en las dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo de estrés.

Los resultados evidencian que los estudiantes son jóvenes, mayoría mujeres, estado civil solteros, procedencia del área urbana, católicos, vinculados al sistema de salud; los estilos de vida están en nivel medio y bajo en las dimensiones salud física, nutrición y manejo de estrés, se observó niveles medio y alto en crecimiento espiritual y relaciones interpersonales.

Se concluye que existe correlación positiva entre las dimensiones nutrición, crecimiento, espiritual, relaciones interpersonales, manejo de estrés con el promedio general del rendimiento académico. Además, no existe correlación entre las dimensiones actividad física, responsabilidad en salud y el promedio general.

PALABRAS CLAVE: estilos de vida, factores personales, estudiantes de medicina.

INTRODUCCIÓN

En el estudio se abordaron los estilos de vida de los estudiantes, es decir, se tuvo en cuenta aquellos aspectos que tienen relación con las condiciones de vida, los cuales en la actualidad cambian sustancialmente, por las diferentes obligaciones que tienen que cumplir en el ámbito estudiantil y en particular en las diferentes prácticas clínicas y comunitarias en donde se encuentran inmersos.

En este orden de ideas, surgió este estudio que tiene como finalidad identificar 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, período 2023, en él se determinaron las características personales, los estilos de vida según las dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo de estrés, además, el rendimiento académico, para ello se relacionó con las variables estilo de vida con el rendimiento académico.

La metodología se basó en el enfoque cuantitativo, el diseño fue descriptivo, así mismo transversal, se tomó la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, la muestra la conformaron los estudiantes del programa de Medicina, con una muestra aleatoria simple, donde los estudiantes tienen la posibilidad de ser vinculados al estudio, quienes cumplan con los criterios de inclusión, para ello se aplicará el instrumento de Nola Pender, que aborda los seis dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo de estrés.

Línea de investigación: salud familiar y comunitaria

1. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

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 acomodarse 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.

1.2. FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Qué estilos de vida relacionados con el rendimiento académico poseen los estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín de la ciudad de Pasto, período 2023?

2. JUSTIFICACIÓN

Los estilos de vida en la actualidad presentan amplia importancia para tener una adecuada salud en los individuos, sin embargo, se manifiesta “el consumo de tabaco, inactividad física, el consumo nocivo del alcohol, una alimentación poco saludable y la contaminación atmosférica son uno de los factores que incrementan el riesgo de enfermedades no transmisibles” (11).

En vista de la importancia que adquieren los estilos de vida, se decide realizar esta investigación en donde se tomó en cuenta a los estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, quienes han recibido formación en cuanto a temáticas de salud, es por ello que se considera interesante, porque se tomó la opinión de este grupo de estudiantes que suministraron información relacionada con los aspectos personales, los estilos de vida basándose en las dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo de estrés, aspectos que se relacionaron para verificar la asociación de éstos con el rendimiento académico.

En este sentido, el estudio se considera útil, en primer lugar para la Fundación Universitaria San Martín y en particular al programa de Medicina, porque a través de ello se está fortaleciendo y aportando al proceso formativo de los mismos, es decir, identificando los estilos de vida que manejan los estudiantes enfocándose en el rendimiento académico, para con ello tomar las medidas preventivas o correctivas pertinentes; en segundo lugar para los estudiantes del programa de medicina, porque a través de las opiniones que suministren sobre los estilos de vida se obtuvo una visión a nivel general sobre los aspectos que en él se abordaron, es decir, se hace una autorreflexión sobre la temática y de esta manera sensibilizar para mejorar los estilos de vida. Además, fue de amplia utilidad para los investigadores, porque a través de ello se están aplicando los conocimientos teóricos y prácticos desde la parte investigativa y relacionarlo con las temáticas de amplia importancia como lo son los estilos de vida de los estudiantes basándose en aspectos a nivel individual y social, además basándose en el rendimiento académico de los mismos.

De igual manera esta investigación es novedosa, porque a nivel del programa de Medicina, no se han llevado a cabo estudios que aborden la temática de estilos de vida saludables relacionados con en el rendimiento académico en la Fundación Universitaria San Martín, considerándose que existe un vacío de conocimiento respecto al tema, por lo que se considera uno de los aportes significativos para la institución, puesto que se tomó a los estudiantes y por lo tanto se da una visión

general de los aspectos evaluados, por lo tanto, se considera que es factible y viable el desarrollo de la misma por los aportes significativos que se generen en el mismo.

En este orden de ideas, se considera que el estudio tiene viabilidad, porque aportó desde la investigación a la identificación de estilos de vida relacionados con el rendimiento académico de los estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, puesto que se cuenta con la colaboración de las directivas y se espera la aprobación para la realización de la misma, viéndose como uno de los aportes esenciales para tomar las medidas preventivas y correctivas que se pretende sean abordadas desde bienestar universitario en pro de la salud y bienestar de los educandos.

3. MARCO DE REFERENCIA

3.1. ANTECEDENTES

A nivel internacional:

En Honduras, 2018, “estilo de vida en estudiantes de medicina en internado rotatorio del hospital Mario Catarino Rivas”. “El objetivo fue caracterizar el estilo de vida de los estudiantes de internado rotatorio según sexo y rotación cursada de la carrera de medicina en el Hospital Mario Catarino Rivas en julio del 2017. Se encontró predominio de un estilo de vida medio en el 50.0% de los internos, para ambos sexos, Se observó la prevalencia de un estilo de vida alto en 52.6% de los internos cursando ginecología y 42.9% en aquellos cursando pediatría al momento del estudio. Las rotaciones de cirugía y medicina interna reportaron un predominio de estilo de vida medio, de 55.9% y 59.5%, respectivamente. Conclusiones: De manera global, en el 50% de la población predominó un estilo de vida medio. El género no influyó sobre el estilo de vida de los internos, pero la rotación cursada sí presentó diferencias: en ginecología y pediatría dominó un estilo de vida alto” (12).

En Brasil, 2018, “estrés y correlación con características de salud y sociodemográficas de estudiantes de medicina”, el objetivo fue analizar las fases del estrés y sus correlatos con las características demográficas y de salud de estudiantes de medicina de una facultad del interior de Paraíba. Es una investigación descriptiva, transversal con abordaje cuantitativo, el escenario del estudio fue una Institución de Enseñanza Superior (IES) ubicada en el interior de Paraíba. La muestra estuvo conformada por 138 estudiantes de la carrera de Medicina del IES. Resultados. El 21,02% de los estudiantes no tiene estrés y el 78,98% sí: el 0,72% se encuentra en fase de alerta; 61,59% en resistencia; 16,67% en agotamiento. Correlacionando factores de salud y sociodemográficos, se encontró que las alumnas, sin beca, que piensan en abandonar el curso, toman medicamentos y que no buscan tratamiento psicológico tienen mayores puntajes de estrés en las fases de resistencia y agotamiento. Conclusión. Es necesario incorporar estrategias, como los servicios de apoyo psicológico, que permitan a los académicos afrontar esta realidad de forma adaptativa, valorando y reconociendo sus límites” (13).

En México, 2018, “Alimentación y estilos de vida saludables percibidos en estudiantes universitarios del área de la salud, de tres licenciaturas”. El objetivo fue

“determinar la alimentación y estilos de vida percibidos en estudiantes universitarios del área de la salud, de tres licenciaturas de una institución pública. Es un estudio transversal, descriptivo. Se aplicó Cuestionario de Hábitos Alimentarios. Resultados: 158 alumnos de las tres licenciaturas: 32% hombres, 68% mujeres. Edad promedio de 20.3 años \pm 2.4. 54% de los alumnos de Enfermería consideró alimentarse sanamente con alguna frecuencia, 55% de Fisioterapia y 57% de Educación Física. Conclusiones: Múltiples autores evidencian el cambio en los estilos de vida de los estudiantes universitarios al ingresar a la institución, por lo que es relevante identificar patrones alimenticios de los estudiantes al ingreso y durante la carrera universitaria, así como factores que pueden afectar o beneficiar dichos patrones” (6).

En Perú, 2018, “estilos de vida saludable y rendimiento académica en estudiantes de Ciencias Médicas – UNASAM – 2017”, se llevó a cabo un estudio transversal, descriptivo y correlacional para determinar si existía una relación entre los estilos de vida saludables y el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, 2017, Huaraz. Se concluyó que el estilo de vida saludable es un factor importante para el rendimiento académico, y que los estudiantes deben ser conscientes de la importancia de llevar un estilo de vida saludable para mejorar su rendimiento académico. (14)

En Perú, 2020, “estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú”, el objetivo es “determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería, de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, en Huánuco, Perú en el año 2019. El tipo de estudio utilizado fue descriptivo correlacional de corte transversal. Después de la evaluación se tiene que un 95% de los estudiantes tenían prácticas de Estilos de Vida Saludables y un 5% No Saludable y de estos al correlacionar con el Rendimiento Académico se tiene que el 25% (63) su rendimiento fue bueno y un 70% (176) su rendimiento fue regular. 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. (15)

En 2020, Perú, “estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado”, el objetivo es determinar el nivel de estilos de vida saludables (por escuela profesional). Se empleó una metodología descriptiva, no experimental de corte transversal, cuya técnica de exploración utilizada para recolectar datos fue el cuestionario que consta de un total de 48 preguntas dirigidas a los estudiantes que estudian bajo la modalidad de pregrado equivalente a 330 personas. Hallazgos: en su mayoría los estudiantes presentan un nivel mediano de cuidado en cuanto a sus hábitos de

nutrición, solo presentan un nivel mediano y apenas el 1,5% un nivel alto siendo las escuelas de Administración y Turismo quienes globalmente manifiestan mejores estilos de vida. (16)

En 2020, La Habana, “estilo de vida y rendimiento académico en farmacología de los estudiantes de estomatología”, el objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología del curso 2018-2019 de la Facultad de Estomatología de La Habana. académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología del curso 2018-2019 de la Facultad de Estomatología de La Habana. La actividad física y la reacción emocional del estudiante influyen en su desarrollo académico y se deben interpretar de forma integradora para perfeccionar el proceso docente en el contexto universitario. (17)

En 2021, “estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, el objetivo es identificar la relación entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en una muestra de 157 estudiantes universitarios de la Facultad de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú. Se realizó mediante diseño descriptivo correlacional transversal. Un 85.99% de estudiantes obtuvieron estilos de vida medianamente saludable y un 67.50% obtuvieron un rendimiento académico promedio o aprendizaje regularmente logrado, lo que indica que la presencia de estilos de vida medianamente saludable en los estudiantes favorece de manera regular su rendimiento académico. También se observó un 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” (18)

En Perú, 2021, “estilos de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo - Lambayeque 2020”. Se efectuó una investigación descriptiva de corte transversal en una población estimada de 307 estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Pedro Ruiz Gallo. La recolección de la información se realizó mediante una encuesta virtual de Google formularios con 50 preguntas evaluando 5 dimensiones (actividad física, hábitos alimentarios, autocuidado, hábitos nocivos y conductas de riesgo, salud mental) Resultados: 67.10% representa el sexo masculino siendo este aproximadamente el doble del sexo femenino con un 32.9 %, con valores promedio de Buen estilo de vida 46,6%, Regular estilo de vida 29,6%, mal estilo de vida 15,3% y por último muy buen estilo de vida 8,5% Conclusiones: se identificó que el 46,6% (143) estudiantes de la facultad de medicina humana de la universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo tenían un buen estilo de Vida seguido del 29,6% (91) estudiantes que tuvieron

regular estilo de vida. También concluyendo que conforme el estudiante universitario avanza en sus años de estudios, su estilo de vida disminuye (7).

En Perú, 2021, “estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios”. El objetivo fue “identificar la relación entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico, el diseño fue descriptivo correlacional transversal. Los resultados indican que un 85.99% de estudiantes obtuvieron estilos de vida medianamente saludable y un 67.50% obtuvieron un rendimiento académico promedio o aprendizaje regularmente logrado, lo que indica que la presencia de estilos de vida medianamente saludable en los estudiantes favorece de manera regular su rendimiento académico. También se observó un 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)

En Ecuador, 2021, “influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería”. El objetivos es analizar la influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Pontificia Universidad Católica Sede Esmeraldas. “Los resultados muestran que 144(63%) estudiantes practican estilos de vida saludables y 84(37%) practican estilos de vida no saludable, el 50% de los estudiantes encuestados tienen un rendimiento académico bueno, también se encontró evidencia significativa de que los estilos de vida influyen en el rendimiento académico. Concluyendo se puede decir que los estilos de vida influyen directamente en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería, un estilo de vida saludable genera que el rendimiento del estudiante este enfocado positivamente al aprendizaje y desarrollo de habilidades académicas que le permitirán obtener promedios muy buenos o excelentes” (20)

En 2021, Perú, “estilos de vida saludables y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, el objetivo identificar la relación entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en una muestra de 157 estudiantes universitarios de la Facultad de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú. Resultados: un 85.99% de estudiantes obtuvieron estilos de vida medianamente saludable y un 67.50% obtuvieron un rendimiento académico promedio o aprendizaje regularmente logrado, lo que indica que la presencia de estilos de vida medianamente saludable en los estudiantes favorece de manera regular su rendimiento académico. También se observó un 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. (21)

En Ecuador, 2022, “relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios”, “determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de octavo semestre de la Facultad de Cultura Física, de la Universidad Central del Ecuador, periodo académico 2021-2021. El tipo de metodología utilizada fue descriptivo correlacional de corte transversal. Se aplicó la técnica de la encuesta y el instrumento que se seleccionó fue un cuestionario de tipo escala Likert. Al aplicar las pruebas estadísticas se encontró un $P < 0,05$ lo que se interpreta que existen evidencias estadísticas que los estilos de vida que practica se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes quedando demostrada la hipótesis de investigación. Como conclusión, los estilos de vida saludables mejoran el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes universitarios, haciendo que lleven un aspecto físico adecuado y su aprendizaje en el aula sea significativo” (22)

A nivel nacional:

En Tunja, 2018, “estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia”. El objetivo es identificar estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. Es un estudio en 109 estudiantes, donde se aplicó un instrumento sobre hábitos de vida saludables y medidas antropométricas, de las cuales se obtienen medidas de magnitud, tendencia central y asociación. Resultados. El 38.5% presentó estilo de vida saludable. Sus promedios fueron: edad de 20.75 años, talla de 1.59 m, peso de 56.34 kg e índice de masa corporal (IMC) de 22.16 m/t^2 . Los comportamientos frente a la presencia o no de un estilo de vida saludable fueron estadísticamente significativos: $p=0.019$ para realizar 30 minutos de actividad física al menos tres veces por semana; $p=0.050$ si le gustaría realizar más o mejor actividad física regularmente; $p=0.046$ si ingiere frutas, verduras, granos y alimentos sin procesar; y $p=0.008$ al dormir entre 7 y 8 horas. Conclusión. Hubo un alto porcentaje de participantes sin estilos de vida saludables, según factores como abandono del domicilio familiar, interacción con personas de diferentes sitios de origen, cambio en hábitos nutricionales, actividades académicas y patrones de sueño y descanso, los cuales interfieren en el intento por mantener una vida saludable” (23).

En Popayán, 2019, “estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica”. El objetivo del estudio fue identificar el nivel de actividad física y estilo de vida en estudiantes de residencia médica de una universidad pública. Métodos. Estudio descriptivo realizado en 39 estudiantes de residencia médica quienes diligenciaron el cuestionario internacional de actividad física IPAQ y el test Fantástico para medir su estilo de vida. Resultados. 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. Conclusiones. Los aspectos encontrados entre los residentes sugieren la toma de medidas y de decisiones oportunas para disminuir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles” (10).

En Barranquilla, 2019, “Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. una aplicación del instrumento fantástico”. Se realizó un estudio de corte transversal, se seleccionaron aleatoriamente 380 estudiantes. Se utilizó el instrumento Fantástico para determinar los factores que asocian estos estudiantes a los diferentes estilos de vida. Resultados: Se determinaron características sociodemográficas de los estudiantes. En términos de edad, la media fue de 21,3 años y la media del promedio de notas fue de 3,7; se determinó que los estudiantes en un 73,6% pasan más de 2 horas en el computador, al igual que, en el celular; en los hábitos por rango de edad, en los dominios del cuestionario el fantástico resultaron ser estadísticamente significativas. Respecto a los estilos de vida adecuada e inadecuada, las variables de nutrición, actividad física, tipo de personalidad, introspección, sueño y manejo del estrés, alcohol y otras drogas, resultaron ser estadísticamente significativas. Conclusión: Se determinaron los factores que asocian los estudiantes a los diferentes estilos de vida, las características sociodemográficas y académicas de los estudiantes y se infirieron sus comportamientos a través de los hábitos y las costumbres relacionados con la salud, los estilos de vida y el sedentarismo” (24).

En Barranquilla, 2020, “estilo de vida de estudiantes de la Universidad del Atlántico: un estudio descriptivo-transversal”. Se hizo notoria una tendencia de la muestra hacia los indicadores malo (46,8%) y existe riesgo (31,7%), lo cual da cuenta de que el estilo de vida de los universitarios en gran medida es poco saludable. Asimismo, se hace notoria una relación entre el estilo de vida poco saludable y el sexo masculino, ya que este se ubica mayormente en las totalidades que indican malo (27,8%) y alto riesgo (24,7%). Conclusión: Es importante desde la cátedra Deporte Formativo inducir a los universitarios hacia estilos de vida saludable a través de la promoción de la actividad física, la sana alimentación, pautas para el control del estrés y que conozcan las enfermedades crónicas no transmisibles a fin de que se concienticen sobre la importancia de tener hábitos saludables que garanticen su bienestar y salud” (8).

En 2021, Bucaramanga, “estilo de vida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes vinculados con los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás durante el segundo periodo de 2020”. El objetivo es evaluar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes vinculados con los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás en el segundo semestre de 2020. Resultados: entre los participantes la edad promedio fue 21

años, el promedio acumulado es de 3,88 y el promedio de su estilo de vida es de 77,92 que equivale a un buen estilo de vida. Al analizar la variable estilos de vida con las variables sociodemográficas se evidenció diferencia estadísticamente significativa con la variable estado civil, además se observó que en un promedio de semestre de 2,9 y un promedio acumulado de 3,4 manejan un estilo de vida regular y el promedio de 4,2 en el semestre y acumulado de 3,9 manejan un estilo de vida, muy bueno, bueno y excelente. Conclusiones. Los estudiantes de los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás en el segundo semestre de 2020 que obtuvieron un rendimiento académico alto son aquellos que tienen un estilo de vida bueno y excelente. Los individuos con un promedio semestral menor a 3,3 tienen un estilo de vida regular. (25)

En 2021, “estilos de vida saludable y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de contaduría”. El objetivo de este estudio es determinar las prácticas y creencias de estilos de vida saludable y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de Contaduría Pública. Los resultados de la investigación se analizaron estadísticamente con el paquete estadístico SPSS, empleando un análisis univariado con tablas de frecuencia y de porcentaje para las variables cualitativas y medidas de tendencia central y dispersión para las variables cuantitativas. Los resultados evidenciaron prácticas favorables para la salud en la mayoría de las dimensiones evaluadas entre los estudiantes de Contaduría Pública encuestados, a excepción de dos dimensiones: actividad física y autocuidado y cuidado médico. Paradójicamente con los resultados encontrados de las prácticas sobre los estilos de vida, los universitarios sostienen creencias acertadas sobre todas las dimensiones evaluadas, de manera especial en la concerniente a la actividad física. (26)

A nivel regional:

En la revisión vía internet, no se encontraron publicaciones relacionadas con estilos de vida en los estudiantes universitarios.

3.2. MARCO CONTEXTUAL

3.2.1. Macrocontexto. El estudio se realizará en la ciudad de Pasto, capital del departamento de Nariño, “está ubicado en el suroeste del país, en las regiones andina y pacífica, limitando al norte con el Cauca, este con Putumayo, sur con las provincias de Esmeraldas, Carchi y Sucumbíos de la República de Ecuador y al oeste con el océano pacífico, fue fundado en 1904 con la unión de lo que eran las provincias de Pasto y Obando” (27).

El departamento de Nariño está dividido en 64 municipios, 230 corregimientos, 416 inspecciones de policía, así como, numerosos caseríos y sitios poblados. Los municipios están agrupados en 20 círculos notariales, con un total de 25 notarías, un círculo principal de registro con sede en Pasto y 7 oficinas seccionales de registro con sede en los municipios de Barbacoas, Ipiales, La Cruz, La Unión, Samaniego, Tumaco y Túquerres; un distrito judicial, Pasto, con 10 cabeceras de circuito judicial en Pasto, Barbacoas, Ipiales, La Cruz, La Unión, Samaniego, Túquerres y Tumaco, en el departamento de Nariño, y Mocoa y Puerto Asís en el departamento de Putumayo. El departamento conforma la circunscripción electoral de Nariño (27).

El departamento de Nariño ofrece innumerables atractivos turísticos desde el punto de vista natural, cultural y científico. Sus principales sitios turísticos son el santuario de Nuestra Señora de las Lajas, el volcán Galeras, la laguna de La Cocha, la Isla La Corota, el nevado y la laguna de Cumbal, el nudo de Los Pastos, termales de Ipiales y La Cruz; la isla de Tumaco, la playa Bocagrande, museos y sitios históricos en diferentes municipios. Anualmente se celebran los carnavales de blancos y negros (27).

En Nariño se desarrollan gran variedad de actividades artesanales; entre las que se destacan la cerámica en barniz, obtenido de la resina llamada "De Cera", los tejidos en paja toquilla y la marroquinería. En el departamento se encuentra el parque nacional natural de Sanquianga, los santuarios de flora y fauna Galeras e Isla de la Corota, y 47 áreas de reserva natural, en los municipios de Barbacoas, Chachagüí, Ricaurte, Pasto y Yacuanquer (27).

3.2.2. Microcontexto. El estudio se realizará en el Departamento de Nariño, específicamente en la ciudad de San Juan de Pasto, donde se encuentra ubicada la Fundación Universitaria San Martín, Institución de Educación Superior de carácter privado, reconocida por el Ministerio de Educación Nacional a través de la Resolución N° 12387 del 18 de agosto de 1981.

En la ciudad de Pasto, en el año 2000, se creó el programa que se enfoca en la formación de Médicos capacitados para la atención integral de la salud, caracterizado por la formación científica, investigativa, administrativa, humanística, ética y una definida proyección social, familiar y comunitaria.

Los estudiantes realizan investigación desde su primer semestre y responden por la salud de una familia desde quinto semestre, con su práctica extramural cumplen con el proyecto de salud comunitaria.

3.3. MARCO TEÓRICO

Se consideran a los **estilos de vida** (EV) como el conjunto de patrones que estructuran la organización temporal, el sistema social de relaciones y las pautas de consumo y actividades (culturales y de ocio) de los sujetos; es decir, el EV se refiere a patrones cognitivos, afectivos y comportamentales, estos pueden darse de manera individual y colectiva que muestran cierta consistencia en el tiempo bajo condiciones constantes y pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza (1)

El estilo de vida son comportamientos adquiridos desde la infancia a través de diversas influencias, que satisfacen las necesidades humanas y pueden ser modificados. En este sentido, los estilos de vida saludables engloban todas aquellas acciones que contribuyen a mejorar o preservar la salud de las personas en la comunidad (28)

Los estilos de vida saludables pueden estar relacionados con los siguientes aspectos:

“Actividad física: es fundamental para promover la salud mental y física, ya que fortalece las habilidades cognitivas, reduce el riesgo de depresión y ansiedad, mejora el patrón de sueño y ayuda a gestionar el estrés. Además, es crucial para contrarrestar conductas poco saludables como el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo de alcohol, que impactan negativamente en el estilo de vida saludable (29)

Alimentación: una alimentación saludable es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades no transmisibles como la hipertensión, obesidad y diabetes. Al proporcionar al cuerpo los nutrientes necesarios para su buen funcionamiento, se conserva o restablece la salud de manera efectiva (30)

Ejercicio: El ejercicio no solo mejora la capacidad aeróbica y aumenta la musculatura, sino que también es eficaz para tratar la depresión, la ansiedad y otros trastornos de salud mental. Practicar ejercicio regularmente proporciona sensación de bienestar, más energía durante el día, mejor calidad de sueño, recuerdos más nítidos y una actitud más positiva frente a los desafíos de la vida. El ejercicio se considera una poderosa herramienta para abordar problemas comunes de salud mental (30).

Apoyo Interpersonal: se refiere al respaldo emocional, social y práctico que una persona recibe de su entorno social, como amigos, familiares, colegas o grupos de apoyo. Este tipo de apoyo puede manifestarse a través de expresiones de afecto, escucha activa, consejos, ayuda tangible o simplemente la presencia física de alguien en momentos difíciles. El apoyo interpersonal es fundamental para el bienestar psicológico y emocional de las personas, ya que brinda un sentido de pertenencia, seguridad y confianza en tiempos de necesidad (31)

Autorrealización: implica las decisiones esenciales que una persona o grupo toma en su vida, orientadas hacia metas significativas y valiosas. Estas decisiones se manifiestan a través de acciones concretas que reflejan la dirección que la persona elige para su vida. El proyecto de vida y el sentido vital se entrelazan en este proceso, formando una unidad dinámica que guía las elecciones y acciones de la persona hacia la realización de sus aspiraciones y propósitos fundamentales (30)

Responsabilidad en salud: se refiere al compromiso individual y colectivo de cuidar y promover el bienestar físico, mental y social de las personas y de la comunidad en general. Involucra asumir las consecuencias de las propias decisiones y acciones en relación con la salud, así como también participar activamente en la prevención de enfermedades, el seguimiento de tratamientos médicos, la adopción de estilos de vida saludables y la colaboración con los sistemas de atención médica para garantizar el acceso equitativo a servicios de salud de calidad (30)

Los estilos de vida no saludables: considerados como principales factores de riesgo para la salud como son: el consumo de tabaco, el sedentarismo, una inadecuada alimentación y el estrés, por ello teniendo como consecuencia desencadenar riesgos, en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas, que a su vez, son considerados como factores de riesgo que perturban el comportamiento entre los internos, que son medios influyentes para desatar enfermedades transmisibles como no transmisibles, Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras” (1).

Rendimiento académico. El concepto de rendimiento académico es crucial en educación y psicología, ya que permite evaluar la efectividad y calidad de los procesos educativos en los estudiantes. Es un indicador clave de los esfuerzos de las instituciones educativas y los docentes, y guía la toma de decisiones para mejorar la enseñanza y el aprendizaje. A menudo se utiliza de manera intercambiable con otros términos similares para describir el progreso y logros de los estudiantes (32)

Las investigaciones sobre rendimiento académico, tanto cualitativas como cuantitativas, identifican una serie de factores asociados a variables psicológicas, sociales, demográficas y escolares. Estos factores son fundamentales para comprender el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que van más allá de la medición y consideran el contexto en el que los estudiantes están inmersos (32)

3.4. MARCO CONCEPTUAL

Estilos de vida. Los estilos de vida saludables son determinantes para la salud, ya que una alimentación balanceada, ejercicio regular y una buena higiene contribuyen a mantenerla. Por otro lado, el consumo excesivo de alcohol, tabaquismo, uso de sustancias, dieta poco saludable y falta de actividad física, junto con entornos no seguros, aumentan el riesgo de enfermedades, accidentes y discapacidades (4)

Responsabilidad en salud. Implica un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar. Esto incluye prestar atención a su propia salud, la educación de uno mismo acerca de la salud y el ejercicio de informarse y buscar ayuda profesional (33).

Actividad física. Implica la participación regular en actividades ligeras, moderadas y/o vigorosas. Esto puede ocurrir dentro de un programa planificado y controlado por el bien de la aptitud y la salud o incidentalmente como parte de la vida diaria o las actividades de ocio (33).

Nutrición. Esta dimensión implica la selección, conocimiento y consumo de alimentos esenciales para el sustento, la salud y el bienestar. Se incluye la elección de una dieta diaria saludable consistente con directrices de la Guía Pirámide de Alimentos (33).

Crecimiento espiritual. Centrado en el desarrollo de los recursos internos, que se logra a través de trascender, conexión y desarrollo. Trascendiendo nos pone en contacto nuestro seres equilibrados, nos da la paz interior y nos abre a la posibilidad de crear nuevas opciones para llegar a ser algo más allá de quién y qué somos. Conexión es la sensación de armonía, plenitud, y la conexión con el universo. El desarrollo implica maximizar el potencial humano para el bienestar a través de la búsqueda de sentido, la búsqueda de un sentido de propósito, y trabajar hacia las metas de la vida (33).

Relaciones interpersonales. De acuerdo al concepto propuesto para el proceso de validez del instrumento, implica la utilización de la comunicación para lograr una sensación de intimidad y cercanía significativa, en lugar de más casuales con los demás. La comunicación consiste en el intercambio de ideas y sentimientos a través de mensajes verbales y no verbales (33)

Manejo del estrés. Implica la identificación y movilización de los recursos psicológicos y físicos para controlar eficazmente o reducir la tensión (33).

Rendimiento académico. En el proceso enseñanza aprendizaje en el cual se evalúa el conocimiento adquirido en el ámbito escolar, es decir, es una medida de las capacidades del alumno que expresa lo que ha aprendido en el proceso formativo, enfocándose en los estímulos que ha recibido en su educación.

3.5. MARCO LEGAL

Las bases legales que sustentan el objeto de la siguiente investigación son:

- Decreto 2771 de 2008 por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física. En el caso en particular se abordará la actividad física dentro de los estilos de vida.
- Ley 1438 de 2011 por la cual se reforma el SGSSS y se dictan otras disposiciones, Título II salud pública, promoción y prevención y atención primaria en salud. capítulo II acciones de salud pública, atención primaria en salud y promoción y prevención. Se enfocará en los estilos de vida enfocándose en la promoción de la salud, vista desde este punto de vista.
- Ley 397 de 1997 Ley General de la Cultura, señala diferentes alternativas para promover la práctica de la actividad física, en la medida que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento. Se abordará lo relacionado con la actividad física.
- Ley 181 de 1995, en su artículo 3°, numeral 5, dispone como uno de los objetivos del Estado para garantizar el acceso de las personas a la práctica del deporte y

la recreación, fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social. Se abordarán aspectos de la actividad física que hacen relación a los estilos de vida.

- Constitución Política Nacional, artículo 49 corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud; Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud. Corresponde al Estado organizar, dirigir y reglamentar la prestación de servicios de salud a los habitantes y de saneamiento ambiental conforme a los principios de eficiencia, universalidad y solidaridad, por ello, es aplicable en el estudio en donde la promoción y mantenimiento de la salud forma parte esencial en el mismo.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL

Identificar 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, período 2023.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar las características personales de los estudiantes del programa de Medicina.
- Describir 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.
- Comparar la influencia de los estilos de vida con respecto al rendimiento académico de los estudiantes del programa de Medicina.

5. METODOLOGÍA

5.1. DISEÑO DEL ESTUDIO

El estudio se basó en el enfoque cuantitativo, descriptivo y diseño transversal, se tomaron en cuenta las variables establecidas en el desarrollo del mismo, tales como: características personales, estilos de vida de los estudiantes y la relación de éstos con el rendimiento académico, enmarcado en el período 2023 - 1.

5.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

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.

5.3. CRITERIOS DE SELECCIÓN

5.3.1. Criterios de inclusión

- Estudiantes del Programa de Medicina sede Pasto
- Estudiantes matriculados de primero a décimo semestre en el período académico 2020- 2023
- Estudiantes que firmen el consentimiento informado

5.3.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes que estudian en la Fundación Universitaria San Martín de otros programas.
- Estudiantes que se encuentren con incapacidad médica
- Estudiantes que realicen prácticas en otros municipios

5.4. SEGOS

Sesgos de ambigüedad de respuesta: para evitar estos sesgos, las preguntas fueron exactas y el lenguaje sencillo para que sea comprensible para las personas que participan en el estudio. En él se utilizaron preguntas que den opción de respuesta única para ser respondida con claridad.

Sesgos de sugestión de la respuesta: en la encuesta que se aplicó se brindó una información adecuada y sencilla, pretendiendo que no se permita dar una respuesta que genere varias alternativas. En el caso específico las preguntas son de selección múltiple con opción de única respuesta, las cuales son sencillas y de un lenguaje comprensible para los mismos.

Sesgos de tiempo: para el proceso de aplicación de la encuesta respectiva se dio el tiempo que requieren los estudiantes para que sea respondida de manera adecuada.

5.5. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Encuesta. En el estudio se aplicó la encuesta que tiene como finalidad identificar las características personales de los estudiantes, entre los cuales se hace referencia: edad, género, estado civil, estrato socioeconómico, semestre, religión, entre otros. Las preguntas que se elaboraron en este aspecto fueron diseñadas por los investigadores basándose en aspectos teóricos sobre las mismas.

Instrumento de Nola Pender. Es un cuestionario elaborado por Health Promoting Lifestyle Profile de Nola J. Pender, fue validado en el estudio titulado “validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes universitarios en el marco de la teoría de Nola J. Pender” (34), cuyos resultados “evidencian la fiabilidad y validez del instrumento propuesto por Nola J. Pender, además se evidenció la facilidad de aplicación de esta prueba por las características psicométricas” (34). El instrumento ha obtenido un nivel de confiabilidad alfa Cronbach de .922.

El cuestionario que se utilizó fue el 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” (34).

La encuesta y el instrumento de Nola J. Pender, se les aplicará una prueba piloto, la cual se llevará a cabo con un grupo con características similares, por tal motivo, se tomaron los correctivos pertinentes para lograr la integración de la misma.

5.6. PROCEDIMIENTO

El proceso investigativo, en primera instancia se solicitó la autorización a las directivas de la Fundación Universitaria San Martín para que permitan que los estudiantes del programa de Medicina participen en este estudio.

Se decidió aplicar una prueba piloto antes de iniciar el proceso de recolección de información, por tal motivo, se tomó una muestra con características similares a la que se aplicó en la investigación, permitiendo con ello tomar las medidas correctivas del instrumento a utilizarse.

Una vez obtenido el permiso respectivo y calculada la población con la muestra respectiva, la cual se realizó a través de un muestreo aleatorio simple, se procedió a hacer entrega del consentimiento informado, en el cual se establecieron los aspectos que se llevaron a cabo en el estudio, se solicitó la firma del mismo para participar voluntariamente en la investigación, posterior a ello se inició con la aplicación de los instrumentos a utilizar, donde los estudiantes tuvieron la oportunidad de suministrar las respuestas para posteriormente tabularlas y analizarlas.

5.7. PLAN DE ANÁLISIS

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.

6. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Para el desarrollo del estudio se fundamentó en la Resolución 8430 del 4 de octubre de 1993, en la cual se establecieron los diferentes parámetros a tenerse en cuenta en el desarrollo de la investigación. Para el desarrollo de la investigación se enfocó en las investigaciones donde intervienen seres humanos, por ello el presente estudio se tomaron los planteamientos éticos, establecidos en los siguientes artículos:

Artículo 5. En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar.

Artículo 6. La investigación que se realice en seres humanos se deberá desarrollar conforme a los criterios basados en los principios científicos y éticos que se justifiquen, prevalecerá la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos, contará con un consentimiento informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal, en el caso del estudio será realizado por profesionales con conocimiento y experiencia para cuidar la integridad del ser humano, se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización de las directivas.

Artículo 11. Para efectos de este reglamento la investigación se clasifica en investigación sin riesgo, en ella se realizan estudios que emplean cuestionarios o test aplicados a los estudiantes, sin tener ningún tipo de riesgo que implique la salud física y mental de los mismos.

Artículo 25. Para la realización de la investigación se hace uso del consentimiento informado, que se solicitará sea firmado por los estudiantes (35).

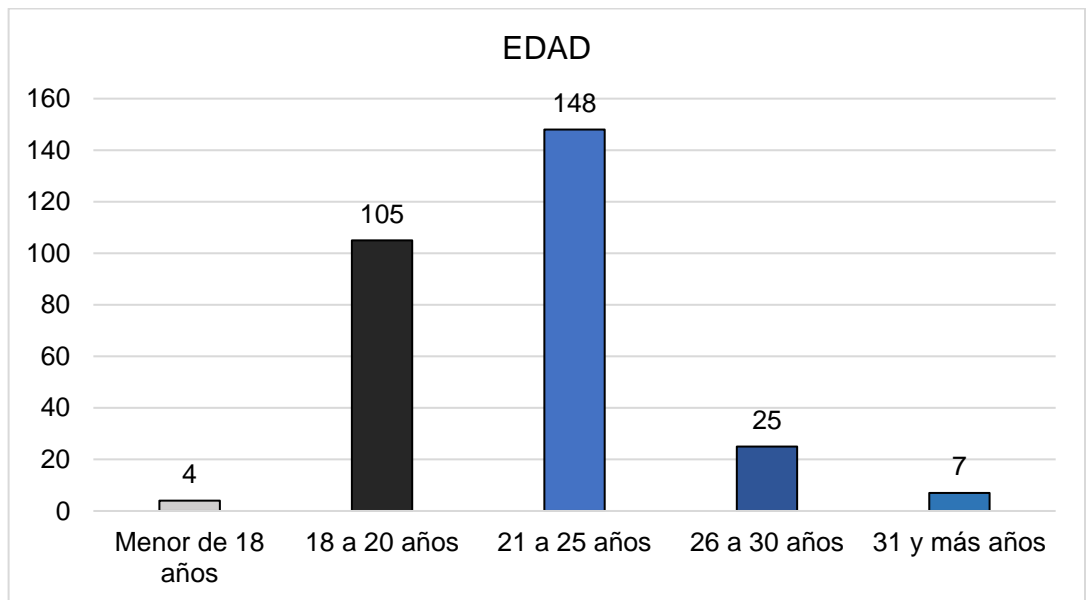
Los planteamientos anteriores tienen relación con el desarrollo del estudio, por ello en el caso en particular se hizo uso del consentimiento informado respetando la dignidad y proteger a las personas que se vinculan en el estudio a través de la autorización que suministren para ser vinculados en el mismo.

7. RESULTADOS

7.1. CARACTERÍSTICAS PERSONALES

Para dar cumplimiento al objetivo 1, determinar las características personales de los estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín del municipio de Pasto, se presentan en tablas y gráficas.

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

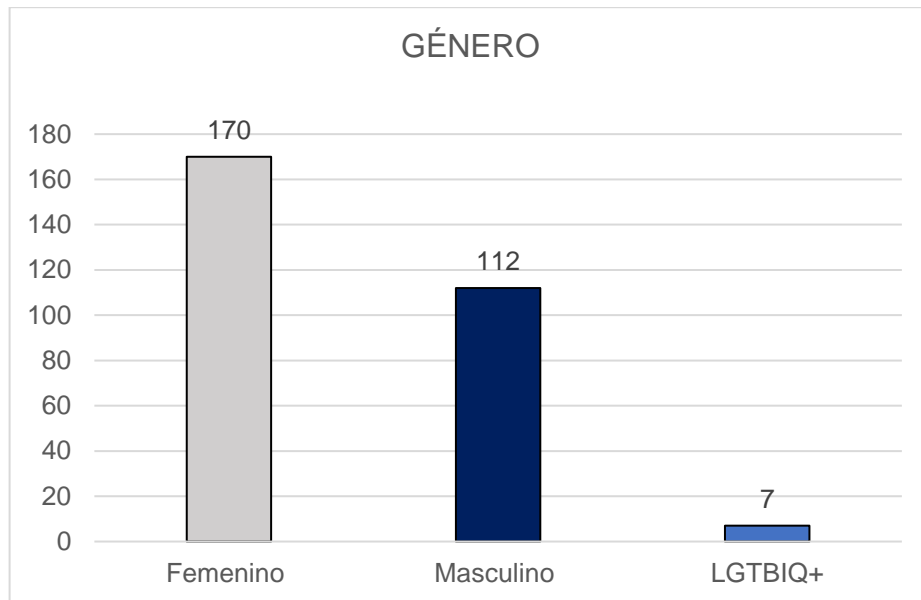


N=289

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

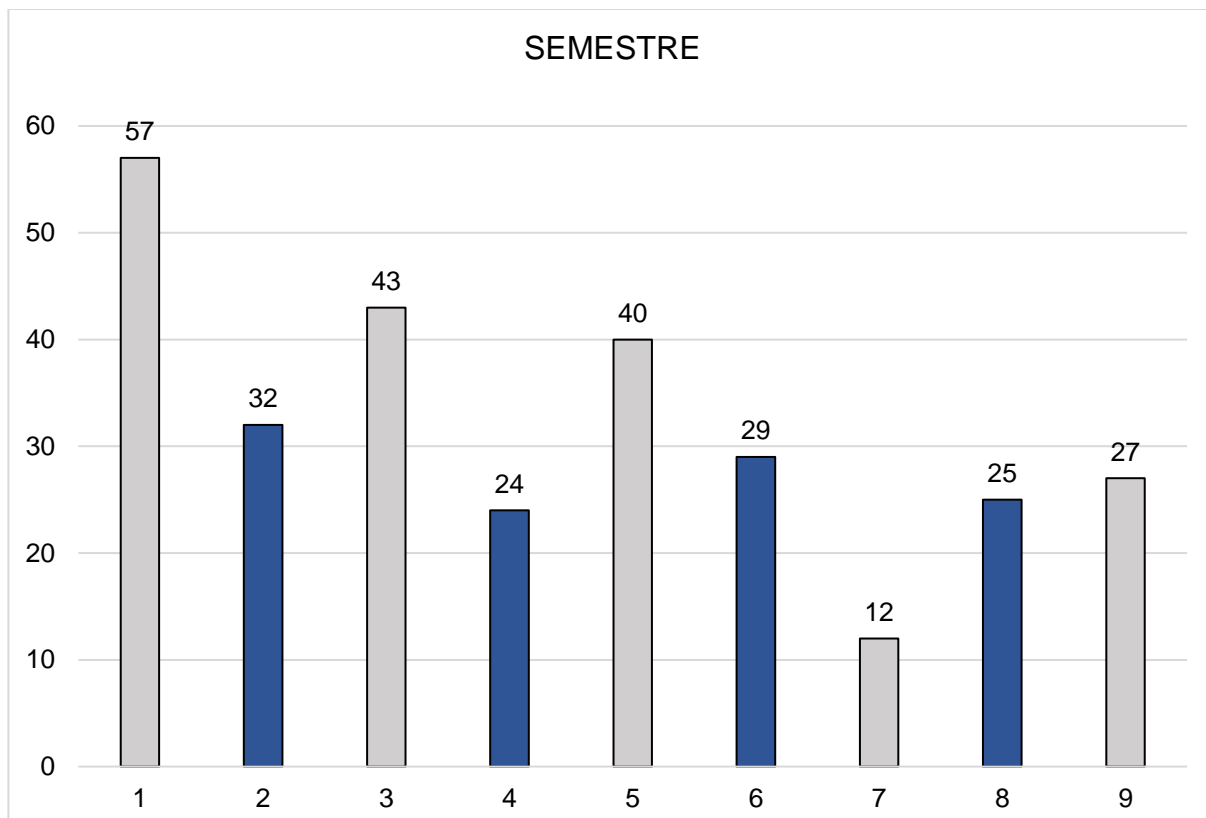


N=289

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.

Gráfica 3. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según semestre



N=289

Fuente: la presente investigación

En la gráfica 3, se observa el semestre que cursan los estudiantes del programa de medicina de la Fundación Universitaria San Martín, encontrándose que del total de los participantes 57 fueron de primer semestre representado en un 20%, seguido por los de tercer semestre con 43 personas equivalente al 15%, en menor proporción los demás semestres. De acuerdo a lo anterior, es evidente que en los primeros semestre se cuenta con mayor participación con respecto a los semestres más altos.

Tabla 1. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según estado civil, procedencia, religión y régimen de salud

VARIABLE		F.A (#)	F.R (%)
Estado civil	Soltero	276	95.50%
	Unión libre	6	2.08%
	Casado	6	2.08%
	Divorciado	1	0.35%
TOTAL		289	100%
Procedencia	Rural	51	17.65%
	Urbano	238	82.35%
TOTAL		289	100%
Religión	Católica	229	79.24%
	Cristiana	47	16.26%
	Cristiano confesional	1	0.35%
	Testigo de Jehová	1	0.35%
	Ninguna	1	0.35%
	Otra	10	3.46%
TOTAL		289	100%
Régimen de salud	Contributivo	118	40.83%
	Subsidiado	171	59.16%
TOTAL		289	100%

Fuente: la presente investigación

En la tabla 1, se hace referencia a la variable estado civil, se encontró que el 95.50% correspondiente a 276 estudiantes son solteros, seguido por el 2.08% correspondiente al 6% que son casados y unión libre respectivamente, en menor porcentaje estado civil divorciado. Además, la procedencia está representada en un 83.35% con 238 personas que son del área urbana y el 17.65% con 51 estudiantes que son del área rural.

Asimismo, se indagó la religión que profesan, en un 79.24% correspondiente a 229 estudiantes profesan la religión católica, seguido por el 16.26% con 47 estudiantes que son cristianos, en menor proporción con el 3.46% para 10 estudiantes que tienen otro tipo de religión y en menor proporción son cristianos confesional, testigos de Jehová o no tienen ningún tipo de afinidad religiosa.

De igual manera, se identificó el régimen de seguridad social en salud al que pertenecen, se encontró que el 59.16% correspondiente a 171 estudiantes son del subsidiado, mientras que el 40.83% con 118 estudiantes están vinculados al régimen contributivo.

7.2. ESTILOS DE VIDA

Para dar cumplimiento al segundo objetivo “describir 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”, se presentan las siguientes gráficas y tablas.

Tabla 2. 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

Dimensión responsabilidad en salud	X (Media)
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
Dimensión actividad física	X (Media)
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
Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicio	1.05
Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios	1.15
Dimensión nutrición	X (Media)
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

Dimensión Nutrición	
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
Dimensión crecimiento espiritual	
	X (Media)
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
Dimensión relaciones interpersonales	
	X (Media)
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
Dimensión manejo de estrés	
	X (Media)
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 2, 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 3. Construcción de la escala de valoración – Baremo instrumento de Nola Pender

Likert	Mínimo	0
	Máximo	3

NOLA PENDER		Salud	Física	Nutrición	Crecimiento Espiritual	Relaciones Interpersonales	Manejo Estrés	Nola Pender Total
Puntaje	N° Preguntas	9	8	9	9	9	8	52
	Puntaje Mínimo	0	0	0	0	0	0	0
	Puntaje Máximo	27	24	27	27	27	24	156
	Rango	28	25	28	28	28	25	157
	Intervalo	9,33	8,33	9,33	9,33	9,33	8,33	52,33
Baremo	Bajo (1)	0	0	0	0	0	0	0
		9	8	9	9	9	8	52
	Medio (2)	10	9	10	10	10	9	53
		18	16	18	18	18	16	104
	Alto (3)	19	17	19	19	19	17	105
		27	24	27	27	27	24	156

N=289

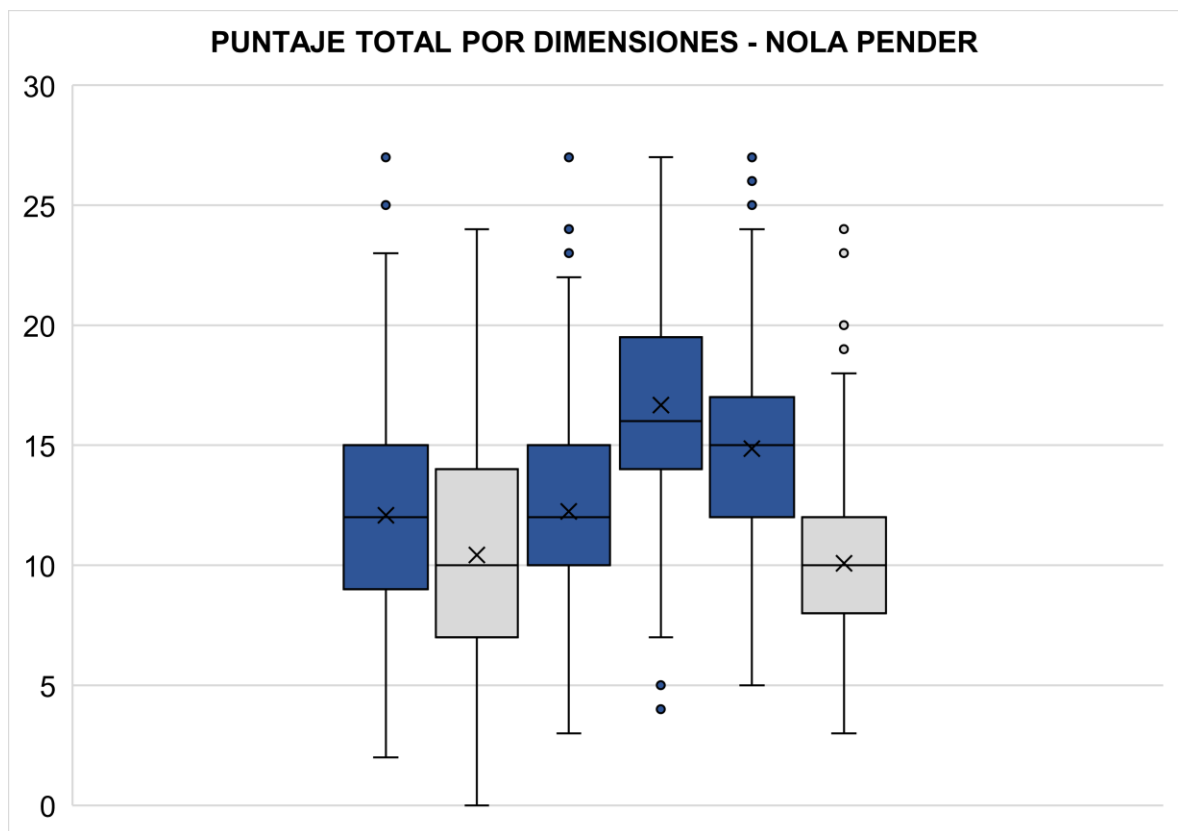
Fuente: la presente investigación

La tabla 3, indica la valoración Baremo, estableciéndose a partir de la escala de Likert, en donde se tuvo en cuenta: 0 = nunca, 1 = algunas veces, 2 = frecuentemente y 3 = rutinariamente. Es así como se tiene una valoración mínima de 0 y máximo de 3.

Al respecto, es importante mencionar que cada dimensión tiene una valoración de acuerdo al número de preguntas establecidas en el mismo, catalogándose como bajo, medio o alto, así mismo, se obtiene un puntaje total del estilo de vida, en donde se establece que 156 es el puntaje máximo, además, estilo de vida bajo de 0 a 52, medio de 53 – 104 y alto de 105 – 156, aspectos similares con las dimensiones analizadas.

Gráfica 4. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según puntaje total dimensiones del instrumento de Nola Pender

NOLA PENDER		Salud	Física	Nutrición	Crecimiento Espiritual	Relaciones Interpersonales	Manejo Estrés
Baremo	Bajo (1)	0	0	0	0	0	0
		9	8	9	9	9	8
	Medio (2)	10	9	10	10	10	9
		18	16	18	18	18	16
	Alto (3)	19	17	19	19	19	17
		27	24	27	27	27	24



N=289

Fuente: la presente investigación

La gráfica 4, hace referencia a los puntajes obtenidos según las dimensiones de los estilos de vida de los estudiantes del programa de medicina de la Fundación Universitaria San Martín.

De acuerdo a la escala de valoración de Baremo en el estilo de vida, se encontró que en la totalidad de las dimensiones se valoró como medio, es así como la mayor valoración en promedio fue para la dimensión crecimiento espiritual: 16.67, seguido por la dimensión relaciones interpersonales: 14.85, dimensión nutrición: 12.23, dimensión responsabilidad en salud: 12.07, dimensión actividad física: 10.42 y la dimensión manejo de estrés: 10.08. Los datos indican claramente que existe un estilo de vida medio en la totalidad de las dimensiones.

Tabla 4. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según valoración por Baremos - Instrumento de Nola Pender

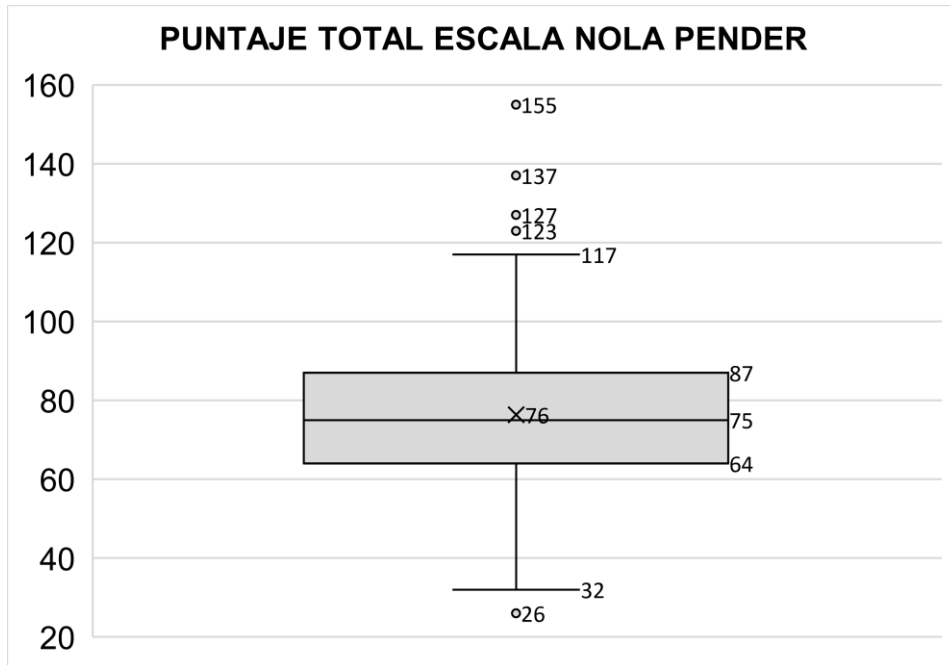
NOLA PENDER		Dimensión Salud		Dimensión Física		Dimensión Nutrición		Dimensión Crecimiento Espiritual		Dimensión Relaciones Interpersonales		Dimensión Manejo Estrés	
Baremo	Bajo (1)	84	29,07	111	38,41	66	22,84	15	5,19	22	7,61	91	31,49
	Medio (2)	187	64,71	145	50,17	208	71,97	191	66,09	224	77,51	183	63,32
	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 5. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según puntaje total escala Nola Pender

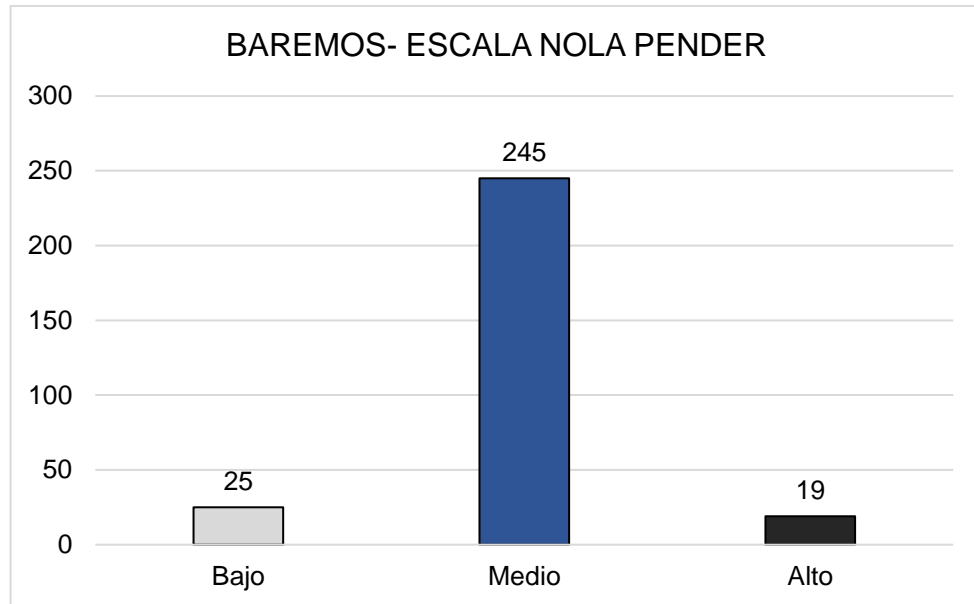


N=289

Fuente: La presente investigación

En la gráfica anterior, se hace referencia al puntaje total de la escala de Nola J. Pender, la media fue de 76, el valor mínimo de 26 y el valor máximo de 155, lo que evidencia que la mayor concentración está entre el puntaje de 64 y 87, seguido por el 117 a 137.

Gráfica 6. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según Puntaje total Escala Nola Pender



N=289

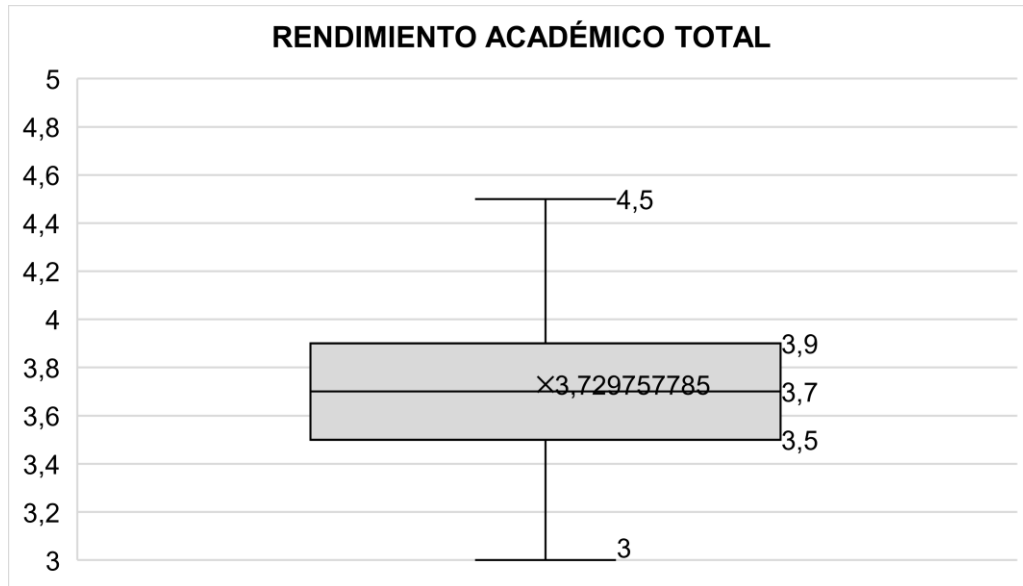
Fuente: la presente investigación

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.

7.3. ESTILOS DE VIDA CON RESPECTO AL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Para dar cumplimiento al segundo objetivo “Comparar los estilos de vida con respecto al rendimiento académico de los estudiantes del programa de Medicina”, se presentan las siguientes gráficas y tablas.

Gráfica 7. 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 5. Distribución de la población de estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según normalidad para las variables promedio general, escala de Nola Pender y dimensiones de la escala de Nola Pender

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Promedio general	0,129	289	<0,001
Dimensiones responsabilidad en salud	0.079	289	<0,001
Dimensiones actividad física	0.098	289	<0,001
Dimensiones nutrición	0.093	289	<0,001
Dimensiones crecimiento espiritual	0.097	289	<0,001
Dimensiones relaciones interpersonales	0.089	289	<0,001
Dimensiones manejo de estrés	0.111	289	<0,001
Escala Nola Pender	0.061	289	0,011

- H0: Los datos presentan una distribución normal. > 0,05
- Ha: Los datos no presentan una distribución normal. < 0,05

N = 289

Fuente: Propia de la investigación.

En la tabla anterior, se hace referencia a la prueba de normalidad para las variables, enfocándose en los promedios generales según la escala de Nola Pender y las dimensiones abordadas, los datos indican que no hay presencia de distribución normal, por tal motivo se utilizan las dos pruebas siguientes:

Tabla 6. 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	Coefficiente de correlación	1,000	0,113
		Sig. (bilateral)	.	0,055
Rho de Spearman	Dimensiones responsabilidad en salud	Coefficiente de correlación	0,113	1,000
		Sig. (bilateral)	0,055	.
			Promedio general	Dimensiones actividad física
Rho de Spearman	Promedio general	Coefficiente de correlación	1,000	-0,042
		Sig. (bilateral)	.	0,481
	Dimensiones actividad física	Coefficiente de correlación	-0,042	1,000
		Sig. (bilateral)	0,481	.
		N	289	289
		N	289	289
			Promedio general	Dimensiones nutrición
Rho de Spearman	Promedio general	Coefficiente de correlación	1,000	0,153**
		Sig. (bilateral)	.	0,009
Rho de Spearman	Dimensiones nutrición	Coefficiente de correlación	0,153**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,009	.
			Promedio general	Dimensiones crecimiento espiritual
Rho de Spearman	Promedio general	Coefficiente de correlación	1,000	0,223**
		Sig. (bilateral)	.	<0,001
Rho de Spearman	Dimensiones crecimiento espiritual	Coefficiente de correlación	0,223**	1,000
		Sig. (bilateral)	<0,001	.
			Promedio general	Dimensiones relaciones interpersonales
Rho de Spearman	Promedio general	Coefficiente de correlación	1,000	0,122*
		Sig. (bilateral)	.	0,038
Rho de Spearman	Dimensiones relaciones interpersonales	Coefficiente de correlación	0,122*	1,000
		Sig. (bilateral)	0,038	.
			Promedio general	Dimensiones manejo de estrés
Rho de Spearman	Promedio general	Coefficiente de correlación	1,000	0,045
		Sig. (bilateral)	.	0,442
Rho de Spearman	Dimensiones manejo de estrés	Coefficiente de correlación	0,045	1,000
		Sig. (bilateral)	0,442	.
			Promedio general	Escala Nola Pender
Rho de Spearman	Promedio general	Coefficiente de correlación	1,000	0,124*
		Sig. (bilateral)	.	0,036
Rho de Spearman	Escala Nola Pender	Coefficiente 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.

8. 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 2018, con estudiantes de medicina (13), 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 Montenegro y Ruiz (2019) (36), 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 (26), 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 (16), 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 (33).

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 (33).

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” (24), 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 (16), 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 (15), 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” (18), 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.

9. 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.

10. RECOMENDACIONES

Al programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín

- Se recomienda fortalecer la investigación en torno a los hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes de las diferentes instituciones de educación superior en el Municipio de Pasto, anexo a ello implementar los factores socioculturales y creencias de los mismo.
- Es de amplia relevancia enfocar estudios que aborden las estrategias de manejo de estrés en los estudiantes, a través de diferentes terapias de relajación, campañas de uso del tiempo libre, las cuales son fundamentales para fortalecer los estilos de vida de los educandos.
- Se recomienda a las directivas del programa de Medicina promover prácticas alimentarias saludables entre los estudiantes mediante el adecuado uso de la cafetería y la distribución de alimentos en la institución. Esto busca fortalecer las prácticas de autocuidado en relación con la alimentación. Además, se sugiere ofrecer talleres educativos sobre alimentación balanceada, fomentando el consumo de frutas, verduras y otros alimentos saludables.
- Es fundamental implementar evaluaciones regulares de los estilos de vida de los estudiantes para identificar sus necesidades en términos de salud y bienestar. Esto permitirá realizar un seguimiento para verificar la efectividad de las intervenciones lideradas en este ámbito.

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. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles. OMS. 2023 Septiembre.
12. Vijil Mejía ME, Valeriano Lanza MR, Espinoza Espinal. Estilo de vida en estudiantes de medicina en internado rotatorio del Hospital Mario Catarino Rivas. Rev. Cient. Esc. Univ. Cienc. Salud. 2018; 5(2): p. 16-24.
13. 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.
14. Pajuelo Vera MA. Estilos de vida saludable y rendimiento académica en estudiantes de Ciencias Médicas – UNASAM – 2017. Tesis (optat título Maestro en Educación con mención en Docencia Universitaria y Gestión Educativa). Huaraz: Universidad San Pedro, Facultad de Educación y Humanidades; 2018.
15. 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.
16. 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.
17. Fernández García , Quiñones La Rosa , Álvarez Céspedes TM. estilo de vida y rendimiento académico en farmacología de los estudiantes de estomatología. Revista Habanera de Ciencias Médicas. 2020 May-jun; 19(3): p. 1-12.
18. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista Científica INCC- Perú. 2021 Ene-Jun; 4(1): p. 82-92.
19. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista Delectus. 2021 Ene- Jun; 4(1): p. 1-12.
20. Zambrano Ruano GS. influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. trabajo (optar título de Licenciada en Enfermería). Esmeraldas: Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Escuela de Enfermería; 2021.

21. Palomino Orizano JA, Zevallos Ypanaqué , Orizano Quedo LA. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista delectus. 2021; 4(1): p. 82-92.
22. Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista de Investigación Educativa y Deportiva. 2022; 1(2): p. 1-12.
23. Suescún-Carrero SH, Sandoval Cuellar , Hernández Piratoba FH, Araque Sepúlveda ID, Fagua Pacavita LH, Bernal Orduz , et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Revista de la Facultad de Medicina. 2018 Abr.-Jun.; 65(2): p. 227-231.
24. 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.
25. Agudelo Cuevas MA, Mayorga Manrique LN, Menco Sánchez KJ, Peinado García , Prada Beltrán AM. estilo de vida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes vinculados con los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás durante el segundo periodo de 2020. Trabajo de grado (optar el título de Odontólogo). Bucaramanga: Universidad Santo Tomás, Facultad de Odontología; 2021.
26. 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.
27. Biblioteca Luis Ángel Arango del Banco de la República. Departamento de Nariño: información general con ciudades y municipios del departamento. colombiamania.com. s.f..
28. Carranza Esteban RF, Caycho Rodríguez T, Salinas Arias , Ramírez Guerra M, Campos Vilchez C, Chuquista Orci , et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola J. Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Revista Cubana de Enfermería. 2019; 35(4).
29. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. iris.who.int. 2020.
30. Bustamante Restrepo , Franco Soto , Gómez Quintero. Promoción de la salud bajo la perspectiva de Nola Pender en una comunidad urbana de Pereira. Fundación Universitaria del Area Andina. 2023.

31. Castro. Relaciones interpersonales. mejor o peor pero ¡relacionémonos!. Instituto Europeo de Psicología positiva. 2023 Octubre
32. Torres Cardona. El rendimiento académico y su relación con los problemas emocionales y conductuales en el aula. Instituto Superior de Estudios Psicológicos. 2023 Noviembre.
33. Walker S, Hill Polerecky D. Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II. ; s.f.
34. 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).
35. Ministerio de Salud. Resolución 8430 de 1993. Minsalud. 1993.
36. 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.
37. Hernández Sampieri R, Fernández Collado , Baptista Lucio. Metodología de la investigación. Sexta ed. México: Mc Graw Hill ; 2014.

ANEXOS

Anexo A. Operacionalización de variables

Variable	Definición	Naturaleza	Nivel de medición	Categorías
Características personales				
Edad	Se mide en años cumplidos	Cuantitativa	Discreta	a. Menor de 18 años b. 18 a 20 años c. 21 a 25 años d. 26 a 30 años e. 31 y más años
Género	La identificación de la persona conforme a los patrones de la sociedad.	Cualitativa	Nominal	a. Femenino b. Masculino c. LGTBI+Q
Semestre	Es el grado que cursa el estudiante	Cuantitativa	Ordinal	a. : _____
Estado civil	Es la situación de una persona enfocada en las relaciones con la familia	Cualitativa	Nominal	a. Soltero (a) b. Casado (a) c. Divorciado (a) d. Unión libre e. Viudo (a)
Procedencia	Es el lugar donde habita la persona.	Cualitativa	Nominal	a. Urbana b. Rural
Religión	Son creencias y costumbres relacionadas con lo sagrado	Cualitativa	Nominal	a. Católica b. Cristiana c. Testigo de jehová d. ¿Otra? ¿Cuál?
Régimen de salud	Es la vinculación al sistema de seguridad en salud	Cualitativa	Nominal	a. Subsidiado b. Contributivo
Estilos de vida				
Responsabilidad en salud	Es la capacidad de una persona frente a su propio bienestar	Cualitativa	Nominal	Pregunta del cuestionario: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45 y 51
Actividad física	Es la participación en actividades ligeras, moderadas o vigorosas	Cualitativa	Nominal	Pregunta del cuestionario: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46
Nutrición	Es la selección, conocimiento y consumo de alimentos	Cualitativa	Nominal	Pregunta del cuestionario: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50
Crecimiento espiritual	Está relacionado con los recursos internos basado en la conexión y desarrollo personal	Cualitativa	Nominal	Pregunta del cuestionario: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52

Variable	Definición	Naturaleza	Nivel de medición	Categorías
Relaciones interpersonales	Comunicación para entablar empatía dentro de un contexto específico	Cualitativa	Nominal	Pregunta del cuestionario: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49
Manejo de estrés	Identifica y moviliza los recursos psicológicos y físicos para controlar o reducir la tensión			Pregunta del cuestionario: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47
RENDIMIENTO ACADÉMICO				
Escala de calificación	Hace relación a la cuantificación del rendimiento académico que se expresa en escalas	Cuantitativa	Ordinal	Promedio ponderado 1 2 3 4 5

Anexo B. Consentimiento informado

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN MARTÍN FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PROGRAMA DE MEDICINA

Yo, _____, identificado(a) con la C.C. _____ de _____, como estudiante del programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín de la ciudad de Pasto, expreso que he sido invitado (a) para participar dentro de la investigación titulada: “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, período 2022”, los investigadores me han suministrado la siguiente información:

En este documento, se explican las características de la investigación, unido a ello la decisión de participar voluntariamente, además, si tiene alguna duda sobre el desarrollo de la misma, los investigadores les aclararán los diferentes aspectos que se encuentran inmersos, por ello, se debe hacerlo antes de aceptar la participación en el estudio.

El objetivo del estudio está en identificar la relación de las características sociodemográficas y los estilos de vida de los estudiantes del Programa de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín de la ciudad de Pasto, período 2022, por ello se determinará las características sociodemográficas, los estilos de vida según las dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo de estrés, para finalmente con los hallazgos relacionarlas. Usted participará suministrando información respecto a la temática mencionada.

El estudio será coordinado por la asesora Médica Liliana Cortés y por los estudiantes del programa de Medicina de la facultad de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín: María José Alfaro Caicedo, Alexis Fernando Carlosama Ojeda, Jonathan David Carlosama Ojeda y Karol Giannin Delgado Reyes.

Del mismo modo, le informamos que el participar en el estudio no le genera ningún tipo de riesgo a su integridad física, puesto que usted únicamente suministrará información relacionada con los objetivos planteados, los datos serán procesados estadísticamente, no se darán nombres de los estudiantes, igualmente se le asignará un código. Además, los resultados se darán a conocer una vez finalizado el proceso investigativo, a través de la socialización a nivel institucional.

Asimismo, usted está en su derecho de obtener copia del estudio en que le participó, además retirarse si decide en el momento que requiera, lo cual no implica ningún tipo de inconveniente si usted lo desea.

Declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido e igualmente, que pude formular las preguntas que consideré necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar de manera libre y voluntaria en esta investigación. Por lo anterior, autorizo a los estudiantes para que me incluyan en el mismo.

Nombre y firma del participante
C.C. No.

Anexo C. Encuesta dirigida a los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Fundación Universitaria San Martín

Fundación Universitaria San Martín Facultad de Medicina

Objetivo. Determinar las características personales de los estudiantes y establecer los estilos de vida según las dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo de estrés.

Instrucciones. A continuación, encuentra unas preguntas, solicitamos responder de acuerdo a su criterio, son opción de única respuesta.

Características personales

1. ¿Cuál es su edad?

- a. Menor de 18 años
- b. 18 a 20 años
- c. 21 a 25 años
- d. 26 a 30 años
- e. 31 y más años

2. ¿A qué género pertenece?

- a. Femenino
- b. Masculino
- c. LGTBIQ+

3. ¿Semestre que cursa actualmente? _____

4. ¿Cuál es su estado civil?

- a. Soltero (a)
- b. Casado (a)
- c. Divorciado (a)
- d. Unión libre (a)

5. ¿Usted procede del área?

- a. Urbana
- b. Rural

6. ¿Usted qué religión profesa?
- Católica
 - Cristiana
 - Testigo de jehová
 - ¿Otra? ¿Cuál?
7. ¿Usted está afiliado al régimen de salud?
- Subsidiado
 - Contributivo

Rendimiento académico

Semestre que cursa _____
 Promedio ponderado del semestre _____
 Promedio ponderado total: _____

Cuestionario estilos de vida

El cuestionario contiene oraciones acerca de su estilo de vida o hábitos personales al presente. Favor responda a cada oración lo más exacto posible y trate de no pasar por alto ninguna oración. Indique la frecuencia con la que usted se dedica a cada conducta o costumbre, haciendo un círculo alrededor de la respuesta.

N=nunca, A= algunas veces, F=frecuentemente y R= rutinariamente

No.	ORACIONES	N	A	F	R
1.	Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas	N	A	F	R
2.	Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas y en colesterol	N	A	F	R
3.	Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño	N	A	F	R
4.	Sigo un programa de ejercicio planificados	N	A	F	R
5.	Duermo lo suficiente	N	A	F	R
6.	Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva	N	A	F	R
7.	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos	N	A	F	R
8.	Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces)	N	A	F	R
9.	Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud	N	A	F	R
10.	Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana	N	A	F	R
11.	Tomo algún tiempo para relajarme todos los días	N	A	F	R
12.	Creo que mi vida tiene propósito	N	A	F	R
13.	Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras	N	A	F	R

No.	ORACIONES	N	A	F	R
14.	Como de 6 a 11 porciones de pan, cereales, azúcar o pasta (fideos) todos los días.	N	A	F	R
15.	Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.	N	A	F	R
16.	Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana)	N	A	F	R
17.	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar	N	A	F	R
18.	Miro adelante hacia el futo	N	A	F	R
19.	Paso tiempo con amigos íntimos	N	A	F	R
20.	Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días	N	A	F	R
21.	Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.	N	A	F	R
22.	Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta)	N	A	F	R
23.	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme	N	A	F	R
24.	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo (a)	N	A	F	R
25.	Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros	N	A	F	R
26.	Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días	N	A	F	R
27.	Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud	N	A	F	R
28.	Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos tres veces por semana	N	A	F	R
29.	Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	N	A	F	R
30.	Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida	N	A	F	R
31.	Toco y soy tocado (a) por las personas que me importan	N	A	F	R
32.	Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt o queso cada día	N	A	F	R
33.	Mantengo un balance de tiempo entre el trabajo y pasatiempos	N	A	F	R
34.	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)	N	A	F	R
35.	Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos	N	A	F	R
36.	Encuentro cada día interesante y retador (estimulante)	N	A	F	R
37.	Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad	N	A	F	R
38.	Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces todos los días	N	A	F	R
39.	Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi mismo (a)	N	A	F	R
40.	Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicio	N	A	F	R
41.	Practico relajación o medicación por 15-20 minutos diarios	N	A	F	R
42.	Estoy consciente de lo que es importante para mi en la vida	N	A	F	R
43.	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí	N	A	F	R
44.	Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados	N	A	F	R

No.	ORACIONES	N	A	F	R
45.	Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de la salud personal	N	A	F	R
46.	Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios	N	A	F	R
47.	Mantengo un balance para prevenir el cansancio	N	A	F	R
48.	Me siento unido (a) con una fuerza más grande que yo	N	A	F	R
49.	Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso	N	A	F	R
50.	Como desayuno	N	A	F	R
51.	Busco orientación o consejo cuando es necesario	N	A	F	R
52.	Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos	N	A	F	R

Gracias por su colaboración

Anexo D. Cronograma de actividades

Sexto semestre

ACTIVIDADES	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Revisión documental		X		X				X	X					X	X					
Elección temática	X																			
Elaboración anteproyecto			X	X			X			X			X							
Correcciones																X				
Socialización						X					X						X	X		
Proyecto												X								
Correcciones					X															
Socialización																				

Sétimo semestre

ACTIVIDADES	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Socialización proyecto					X							X								
Correcciones proyecto			X	X		X	X				X		X	X						
Ordenar trabajo	X					X	X			X							X			
Análisis de artículos	X	X								X					X	X				
Redacción y revisión de proyecto			X					X	X											

Octavo semestre

ACTIVIDADES	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Redacción y análisis de artículos				X	X															
Discusiones de informe	X	X																		
Análisis información	X			X	X															
Ordenar trabajo		X																		
Correcciones				X	X															
Socialización informe			X			X														

Anexo E. Presupuesto

Tabla 7. Personal

Nombre/Profesión	Deberes	Horas	Valor por hora	Total
Estudiantes	María José A.		5.000	
	Alexis Fernando C.		5.000	
	Jonathan David C.		5.000	
	Karol Giannin D.		5.000	
Asesora Metodológica	Viviana Arcos R.		20.000	
Total				

Tabla 8. Implementos

Tipo de Implementos	Nombre	Costo por Ítem	No. de Ítems	Total
De oficina	Escritorio	200.000	4	800.000
	Caja de lapiceros	7.500	1	7.500
	Fotocopias	200	100	20.000
	Resma de hojas	12.000	1	12.000
	Resaltador	2.500	4	10.000
Electrónicos	Software Microsoft Office	60.000	4	240.000
	Impresora	450.000	1	450.000
	Portátil	700.000	2	1'400.000
	Suministros de impresora	80.000	1	80.000
Total				3'010.500

Tabla 9. Transporte

Tipo de transporte	Detalles	Costo Ida/Vuelta	Número de Viajes	Total
Particular	No. galones de gasolina			
Público	Taxis	12.000	10	120.000
	Buses	4.400	10	44.000
	Total			164.000