

**Categoría: Congreso Científico de la Fundación Salud, Ciencia y Tecnología 2023**

**ORIGINAL**

## **Lifestyles of Nursing Students**

### **Estilos de vida de Estudiantes de Enfermería**

Carlos Jesús Canova-Barrios<sup>1,2</sup>  , Yamila Noelia Vizgarra<sup>3</sup>  , Delia Graciela Abarza<sup>3</sup>  , Carina Beatriz Cano<sup>3</sup>  , Patricia Graciela Méndez<sup>2,3</sup>  

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES). Buenos Aires, Argentina.

<sup>2</sup>Grupo de Investigación en Educación en Enfermería, AEUERA.

<sup>3</sup>Instituto Universitario de la Policía Federal Argentina (IUPFA). Buenos Aires, Argentina.

**Citar como:** Canova-Barrios CJ, Vizgarra Y, Abarza D, Cano CB, Méndez PG. Estilos de vida de Estudiantes de Enfermería. Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias 2023; 2:399. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023399>

**Recibido:** 31-05-2023

**Revisado:** 27-07-2023

**Aceptado:** 28-09-2023

**Publicado:** 29-09-2023

#### **ABSTRACT**

**Introduction:** Lifestyle is considered a determinant of the development of several chronic non-communicable diseases and has the potential to influence academic performance and quality of life of nursing students.

**Objective:** To evaluate the lifestyle of students of the bachelor's degree in nursing at the University Institute of the Argentine Federal Police during the second semester of 2023.

**Method:** Descriptive, cross-sectional, and quantitative study. The Health Promoting Lifestyle Profile - II (HPLP-II) instrument by Nola Pender, consisting of 52 items and grouped into six dimensions, was used.

**Results:** We surveyed 96 students with a mean age of 26,85 years (SD: 8,27), mostly female (85,42 %), single (77,08 %), without children (71,88 %), and employed (53,13 %). The Physical Activity dimension had the lowest mean score of 15,88 out of 32,00, and the Self-Fulfillment dimension had the highest mean score of 68,32 out of 36,00. The students' lifestyle was rated as healthy in 7,29 %, regular in 61,46 % and unhealthy in 31,25 %.

**Conclusion:** The lifestyle of the studied students was mostly regular. Older age, male gender and being in the fifth year of the curriculum were associated with a better lifestyle.

**Keywords:** Healthy Lifestyle; Nursing students; Self Care; Health Promotion.

#### **RESUMEN**

**Introducción:** El estilo de vida es considerado como un determinante para el desarrollo de diversas enfermedades crónicas no transmisibles, y tiene el potencial de influir sobre el desempeño académico y la calidad de vida de los estudiantes de enfermería.

**Objetivo:** Evaluar el estilo de vida de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería del Instituto Universitario de la Policía Federal Argentina durante el segundo semestre del 2023.

**Método:** Estudio descriptivo, transversal y cuantitativo. Se utilizó el instrumento *Health Promoting Lifestyle Profile - II (HPLP-II)* de Nola Pender, constituido por 52 reactivos y agrupado en seis dimensiones.

**Resultados:** Se encuestó a 96 estudiantes con una media de edad de 26,85 años (DE:8,27) y mayormente de género femenino (85,42 %), de estado civil solteros (77,08 %), sin hijos (71,88 %) y activos laboralmente (53,13 %). La dimensión Actividad física obtuvo la media más baja con un puntaje de 15,88 de 32,00 y Autorrealización presentó la media más alta con un puntaje de 68,32 de 36,00. El Estilo de vida de los estudiantes fue valorado como saludable en el 7,29 %, regular en el 61,46 % y no saludable en el 31,25 %.

**Conclusión:** El estilo de vida de los estudiantes encuestados fue mayormente regular. La mayor edad, el género masculino y el estar cursando el quinto año del plan de estudios se asociaron con un mejor estilo de vida.

**Palabras clave:** Estilos de Vida Saludable, Estudiantes de Enfermería; Autocuidado; Promoción de la Salud.

## INTRODUCCIÓN

El Estilo de Vida (EV) es entendido como la forma de vida de las personas o grupos, y está integrado por conductas como la alimentación, el patrón de sueño y ocio, el consumo de alcohol, tabaco y drogas, la realización de actividad física, entre otras, que pueden incidir positiva o negativamente en la salud de los sujetos, de acuerdo con su implementación o no.<sup>(1)</sup>

El EV cuando es saludable, funciona como protector para el desarrollo de diversas enfermedades de tipo cardio-metabólicas como la Diabetes Mellitus tipo II, el accidente cerebrovascular, dislipidemia e hipertensión arterial, además, que se asocia a una mejor funcionalidad física, mayor calidad de vida y longevidad.<sup>(2,3,4)</sup>

Basados en los aspectos mencionados, la promoción de la salud como base de la Atención Primaria de la Salud (APS) implica la promoción de un EV saludable. El personal de enfermería trabaja en beneficio de la comunidad por lo cual desempeña un rol relevante en el mantenimiento de salud de las personas, sus familias y las comunidades brindando cuidados pertinentes, educación sanitaria y capacitando para el ejercicio pleno y adecuado del autocuidado, bajo un paradigma salutogénico.<sup>(5)</sup>

Por lo anterior, se espera que el profesional de enfermería no solo eduque a los sujetos de cuidado, sino que también aplique en su vida cotidiana estas conductas que contribuyen al mantenimiento de su propia salud. Además, Frank<sup>(6)</sup>, Bateman<sup>(7)</sup> y Borgan et al.,<sup>(8)</sup> han descrito que cuando un profesional cuida de sí mismo, tiene más probabilidades de recomendar la adopción de conductas promotoras de la salud a sus pacientes, a la vez, que consiguen con mayor éxito que estos las implementen.

Pese a los aspectos descritos, se ha referido frecuentemente en la literatura que los profesionales de enfermería desarrollan conductas poco saludables, y muchas de estas, vienen arraigadas desde la instancia formativa, siendo relevante como parte del análisis del autocuidado del personal enfermero, que se inicialmente se indague respecto al autocuidado desde su rol de estudiante.<sup>(9)</sup> El déficit de autocuidado del estudiante y futuro profesional podría conducir a una falla en la prevención primaria y secundaria de sus propios pacientes.<sup>(10,11)</sup>

Durante las instancias formativas, se busca no solo que los estudiantes en el futuro promuevan el autocuidado de sus pacientes, sino que implementen en su cotidianidad los hábitos abordados. Sin embargo, la educación superior implica diversos cambios en cuánto a la disponibilidad de tiempo y un aumento en las responsabilidades (académicas), lo cual incide negativamente en los hábitos de alimentación, sueño, actividad física y consumo de alcohol, tabaco y drogas.<sup>(1,9)</sup>

Diversas investigaciones se han realizado en aras de evaluar y analizar el estilo de vida de los estudiantes de nivel superior de la carrera de enfermería dado su potencial impacto sobre variables como el rendimiento académico<sup>(12)</sup> y la calidad de vida.<sup>(13)</sup> Estudios como los de Canova-Barrios<sup>(1)</sup> y Ortigoza & Canova-Barrios,<sup>(14)</sup> han reportado que los estudiantes de enfermería presentan conductas poco saludables de autocuidado en dimensiones como nutrición, manejo del estrés, sueño y descanso, relaciones interpersonales, actividad física y control de la salud.

Por lo anterior, se realizó el presente estudio con el objetivo de evaluar el Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería del Instituto Universitario de la Policía Federal Argentina durante el segundo semestre del 2023.

## MÉTODOS

Se realizó un estudio de tipo descriptivo, transversal y cuantitativo. La población estuvo constituida por los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería del Instituto Universitario de la Policía Federal Argentina (IUPFA) y la muestra fueron 96 estudiantes elegidos mediante un muestreo no probabilístico que accedieron voluntariamente a participar en el estudio.

Se incluyó a los estudiantes matriculados en la carrera desde el primer hasta el quinto año del plan de estudios que accedieron a participar voluntariamente en la investigación y que firmaron el consentimiento informado.

Para la valoración del estilo de vida de los estudiantes de enfermería se utilizó el instrumento *Health Promoting Lifestyle Profile - II* (HPLP-II) realizado bajo el modelo de los Estilos de Vida Promotores de la Salud de Nola Pender y que cuenta con un alfa de Cronbach de entre 0,7 y 0,9.<sup>(14)</sup> El constructo está conformado por 52 reactivos valorados en una escala de Likert de 4 ítems (nunca, a veces, frecuentemente y rutinariamente), que son agrupados en seis dimensiones: Responsabilidad en salud (9 reactivos), Actividad Física (8 reactivos), Nutrición (9 reactivos), Autorrealización (9 reactivos), Relaciones Interpersonales (9 reactivos) y Manejo del estrés (8 reactivos).

Para caracterizar el estilo de vida se realizó la sumatoria los puntajes de los 52 ítems que conforman el instrumento, asignando a la opción “nunca” el valor 1, “a veces” el valor 2, “frecuentemente” el valor 3 y a “rutinariamente” el valor 4. Las categorías asignadas a la según el puntaje obtenido son: saludable (157-208 puntos), regular (105-156 puntos) y poco saludable (52-104 puntos). Las dimensiones fueron categorizadas como saludables y no saludables dependiendo los puntajes de estas como se muestra en la tabla 1.

Dimensiones	Ítems	No Saludable	Saludable
Responsabilidad en salud	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45 y 51	9 a 22	23 a 36
Actividad física	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40 y 46	8 a 19	20 a 32
Nutrición	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44 y 50	9 a 22	23 a 36
Autorrealización	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48 y 52	9 a 22	23 a 36
Relaciones interpersonales	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43 y 49	9 a 22	23 a 36
Manejo del estrés	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41 y 47	8 a 19	20 a 32

Para la recolección de datos se volcó el instrumento a un Formulario de Google y se remitió a los estudiantes que accedieron a participar por medio del campus virtual y aplicaciones de mensajería instantánea (*WhatsApp*). Posteriormente, los datos fueron exportados en un documento en Microsoft Excel y analizados con el programa Infostat versión libre.

Para el análisis de los datos se procedió a calcular las frecuencias absolutas y relativas para las variables categóricas, y la media, desviación estándar (DE) e Intervalo de confianza a 95 % (IC95 %) de las

variables numéricas. Dado el comportamiento de las variables, se utilizaron medidas paramétricas para su análisis: t de Student para grupos independientes, ANOVA y prueba de correlación de Pearson. Se fijó un nivel de confianza de  $p < 0,05$ .

El estudio contó con la aprobación del Comité de Ética de la Investigación. La participación fue voluntaria y no se recolectaron datos personales buscando mantener el anonimato de los encuestados. Se respetaron los principios de la ética de la investigación con seres humanos y la legislación vigente en la República Argentina.<sup>(15)</sup>

## RESULTADOS

Se encuestaron 96 estudiantes con una media de edad de 26,85 años (DE:8,27), los cuales fueron mayormente de género femenino (85,42 %), de estado civil solteros (77,08 %), sin hijos (71,88 %) y activos laboralmente (53,13 %) (tabla 2).

Variable	Categorías	n	%
Género	Femenino	82	85,42
	Masculino	14	14,58
Estado civil	Soltero(a)	74	77,08
	Unión libre o Casado(a)	19	19,79
Hijos	Divorciado(a) o Viudo(a)	3	3,13
	Sí	27	28,13
Trabaja	No	69	71,88
	Sí	51	53,13
Total	No	45	46,88
		96	100,00

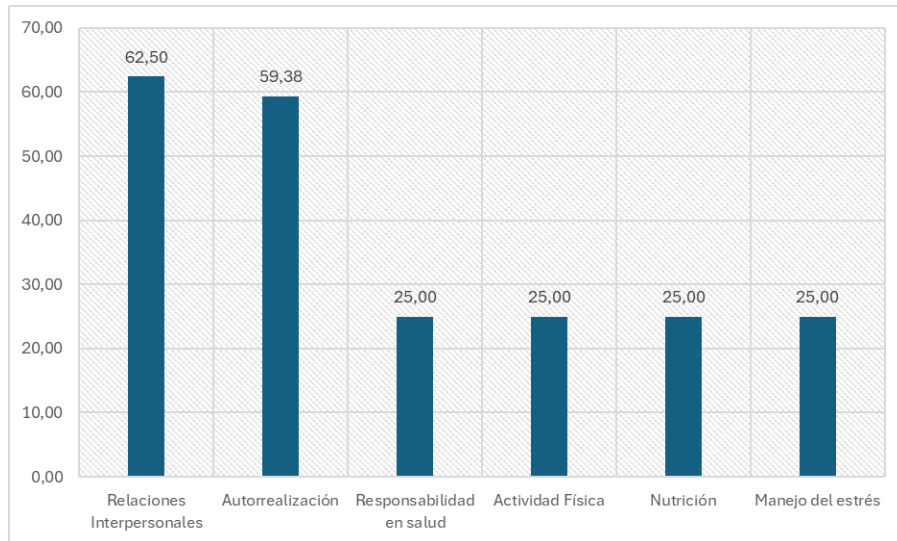
Al realizar el análisis de los puntajes crudos de las dimensiones que componen el estilo de vida se halló que la dimensión Actividad física obtuvo la media más baja con un puntaje de 15,88 de 32,00 y Autorrealización presentó la media más alta con un puntaje de 68,32 de 36,00 (tabla 3). Para hacer los valores comparables se los convirtió en índices (valores de 0 a 100), obteniendo Actividad física una media de 49,61 y Autorrealización una media de 68,32, respaldando el hallazgo referido. La media del Estilo de vida fue de 121,17 de 208, equivalente a un índice del 58,25 %.

Dimensión	Media	DE	IC 95 %
Responsabilidad en salud	19,75	5,23	18,69-20,81
Actividad Física	15,88	5,38	14,78-16,97
Nutrición	19,75	4,53	18,83-20,67
Autorrealización	24,59	5,68	23,44-25,75
Relaciones Interpersonales	24,54	4,90	23,55-25,53
Manejo del estrés	16,66	3,97	15,85-17,46
Estilo de vida	121,17	23,35	116,43-125,90

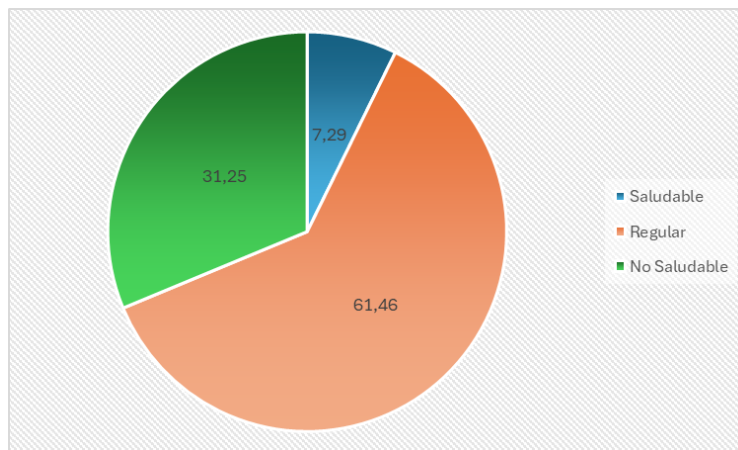
Al realizar un análisis individual de los 52 reactivos del instrumento, se identificó que el inciso “Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal” de la dimensión Responsabilidad en salud presentó la media más baja con un puntaje de 1,48 (DE:0,71) categorizado en la opción *nunca*, mientras,

“Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos” de la dimensión Relaciones interpersonales presentó la media más alta con un puntaje de 3,20 (DE:0,73) equivalente a *frecuentemente*.

El 25,00 % de los estudiantes presentó un estilo de vida caracterizado como saludable en las dimensiones Responsabilidad en salud, Actividad física, Nutrición y Manejo del estrés. En contraste, el 62,50 % y el 59,38 % presentaron un estilo de vida saludable en las dimensiones Relaciones interpersonales y Autorrealización, respectivamente (figura 1). El Estilo de vida en general fue valorado como saludable en el 7,29 % de los estudiantes y No saludable en el 31,25 % (figura 2).



**Figura 1.** Estilo de vida saludable según dimensiones



**Figura 2.** Caracterización del Estilo de vida de los estudiantes de enfermería

Al realizar el análisis inferencial se identificaron medias más altas (mejor estilo de vida) en la dimensión Manejo del estrés en los estudiantes de género masculino (16,22 vs. 19,21,  $p:0,008$ ) y medias más altas en la dimensión Nutrición en los estudiantes de quinto año del plan de estudios ( $p:0,048$ ). Se identificó que los estudiantes presentaban mejores puntajes en la dimensión Nutrición a medida que avanzaban por el plan de estudios ( $Rho:0,28$ ,  $p:0,005$ ), a la vez que, a mayor edad, mejores puntajes en la dimensión Responsabilidad en salud ( $Rho:0,20$ ,  $p:0,047$ ).

No se encontró relación entre la tenencia de hijos, el estado civil y el estado laboral con las puntuaciones crudas de las dimensiones que componen el estilo de vida.

## DISCUSIÓN

Los estudiantes de nivel superior son una población en riesgo para el desarrollo de EV no saludables teniendo en cuenta que están en una etapa de transición hacia la independencia de las costumbres familiares, tienen una reducción del tiempo disponible para preparar alimentos, realizar actividad física y dormir adecuadamente, presentan cambios a nivel socioeconómico y una confluencia de las demandas académicas con las familiares, sociales y laborales.

En el caso de los estudiantes de las disciplinas sanitarias, sobre todo en los estudiantes de enfermería, se espera que los contenidos abordados en el proceso formativo tengan una influencia positiva que derive en la implementación de conductas que promuevan la salud y prevengan la aparición de la enfermedad. Pese a esto, se ha descrito que a menudo estos presentan patrones de autocuidado deficientes.<sup>(1,9,14)</sup>

Al evaluar el EV de los estudiantes de enfermería del Instituto Universitario de la Policía Federal Argentina (IUPFA), hallamos que solo un 7,29 % de estos presentaron un estilo de vida saludable. Este hallazgo es similar a estudios como el de Ortigoza & Canova-Barrios<sup>(14)</sup> quienes reportan un estilo de vida saludable en el 3,94 % de los estudiantes encuestados, y es inferior a los trabajos de Endo Collazos et al.,<sup>(16)</sup> y Suescún-Carrero et al.,<sup>(17)</sup> quienes refieren una prevalencia de estilos de vida saludables del 92 % y 38,5 %, respetivamente.

Resulta interesante destacar el hallazgo de un mejor EV en los estudiantes de género masculino en la dimensión Manejo del estrés, en los estudiantes de mayor edad en la dimensión Responsabilidad en salud y en quienes cursan asignaturas del quinto año del plan de estudios en la dimensión Nutrición. Un estudio realizado por Vidal-Conti et al.,<sup>(18)</sup> reportó en sus resultados una mayor percepción de estrés por parte de las mujeres, posiblemente vinculado por una mayor presión para gestionar las demandas académicas, familiares y personales,<sup>(19,20)</sup> incluyendo los roles del hogar, lo cual aumenta el impacto del estrés en las estudiantes de género femenino. Ttito-Vilca et al.,<sup>(21)</sup> en su estudio describen un mejor estilo de vida en los estudiantes de género masculino, apoyando los hallazgos de nuestro trabajo. Por otro lado, la edad y el año del plan de estudios han sido descritas como variables que influyen las conductas de autocuidado<sup>(14,20)</sup>, explicado por bajo conocimiento sobre actividades promotoras de la salud en los estudiantes más jóvenes y el desarrollo de competencias para el autocuidado a medida que se avanza en el plan de estudios.

En las dimensiones Nutrición y Actividad física se identificó que solo el 25,00 % de los estudiantes presentaba un EV saludable. Estos datos resultan similares a los reportes de la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo<sup>(22)</sup> donde solo un 6 % de los habitantes del país consumen las porciones de frutas y verduras recomendadas, el 61,6 % presenta sobrepeso y obesidad y el 64,9 % reportó ser sedentario. A su vez, los hallazgos son consistentes con estudios recientes como los de Canova-Barrios et al.,<sup>(13)</sup> y Ortigoza & Canova-Barrios<sup>(14)</sup>, quienes mencionan prevalencias altas de inactividad física y malos hábitos de alimentación en esta población.

Se sugiere promover la implementación de estilos de vida saludables en los estudiantes de enfermería y diseñar estrategias tendientes a mejorarlos. El uso de aplicaciones de vigilancia de la salud para el monitoreo de hábitos de sueño, actividad física, manejo del estrés y acceso a información para el cuidado de la salud ha mostrado tener un impacto positivo sobre los hábitos de autocuidado<sup>(23)</sup>, siendo una intervención costo-efectiva para el mantenimiento y mejoramiento de la salud de los estudiantes. La estrategia de Universidades Saludables<sup>(24)</sup> implica que las instituciones de educación superior reduzcan en sus alumnos los factores de riesgo para enfermedades no transmisibles como el consumo de alcohol, tabaco, drogas, la dieta alta en sal, grasas y azúcares, y el sedentarismo, a la vez que se crea un entorno de estudio, investigación y trabajo que sea positivo para la salud y el bienestar integral de los estudiantes y sus familias, personal docente y no docente.

Finalmente, como limitaciones del estudio podría referirse a la baja muestra y el hecho de que fue realizado en una única institución, sugiriéndose la realización de estudios multicéntricos que integren



una muestra más grande y con estudiantes de instituciones tanto públicas como privadas. Se sugiere además, que se incluya la valoración del índice de masa corporal y una escala para identificar las razones que se vinculan con el nivel de implementación de las conductas que integran el EV.

## CONCLUSIÓN

El 61,46 % de los estudiantes presentó un estilo de vida caracterizado como Regular y sólo en el 7,29 % de los encuestados fue saludable. Las dimensiones Relaciones interpersonales y Autorrealización presentaron la mejor valoración con 6 de cada 10 estudiantes con valoración saludable, mientras, Responsabilidad en salud, Actividad física, Nutrición y Manejo del estrés se caracterizaron como saludables en solo en una cuarta parte de los estudiantes. Las variables edad, género y año de cursado del plan de estudios mostraron relación con el estilo de vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Canova-Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de Santa Marta, Colombia. *Rev Colomb Enferm.* 2017;14(12):23-32. <http://doi.org/10.18270/rce.v14i.2025>
2. Govindaraju D, Atzmon G, Barzilai N. Genetics, lifestyle and longevity: Lessons from centenarians. *Appl Transl Genom.* 2015;4:23-32. <http://doi.org/10.1016/j.atg.2015.01.001>
3. Wang J, Chen C, Zhou J, Ye L, Li Y, Xu L, et al. Healthy lifestyle in late-life, longevity genes, and life expectancy among older adults: a 20-year, population-based, prospective cohort study. *Lancet Healthy Longev.* 2023;4(10):e535-e543. [http://doi.org/10.1016/S2666-7568\(23\)00140-X](http://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00140-X)
4. Moya TE, Sánchez Zurita MA. Life habits of overweight and obesity in the pandemic period by COVID-19. *Salud, Ciencia y Tecnología.* 2022;2:85. <https://doi.org/10.56294/saludcyt202285>
5. Talavera Pérez ML, Fontseré Casadesús AM, Raya Tena A. La enfermera de atención primaria: Rol y responsabilidades. *Aten Primaria.* 2022;54(7):102345. <http://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102345>
6. Frank E. Physician health and patient care. *JAMA.* 2004;291(5):637. <http://doi.org/10.1001/jama.291.5.637>
7. Bateman C. Doctors' lifestyles vital for SA's health - global expert. *S Afr Med J.* 2013;103(4):214-215. <http://doi.org/10.7196/samj.6861>
8. Borgan SM, Marhoon ZA, Ebrahim MA, Almuqamam MA. Do doctors practice what they preach? The wellbeing and lifestyle habits of primary health care physicians in Bahrain. *BMC Proc.* 2015;9(Suppl 1):A3. <http://doi.org/10.1186/1753-6561-9-S1-A3>
9. Canova-Barrios C, Quintana-Honores M, Álvarez-Miño L. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Revista Científica de UCES.* 2018;23(2):98-126. <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/handle/123456789/4520>
10. Moir F, Patten B, Yelder J, Sohn CS, Maser B, Frank E. Trends in medical students' health over 5 years: Does a wellbeing curriculum make a difference?. *Int J Soc Psychiatry.* 2023;69(3):675-688. <http://doi.org/10.1177/00207640221133944>

11. Canova-Barrios CJ, Lepez CO, Manzitto G, Ortigoza A. Research and scientific publication in nursing in Argentina. *Data and Metadata*. 2022;1:27. <https://doi.org/10.56294/dm202235>
12. Cara Rodríguez R, Cara Rodríguez M, Gálvez Rodríguez M, Martínez Pérez C, Rodríguez López CM. Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. *Rev Cubana Enfermer*. 2021;37(2):e3703.
13. Canova-Barrios C, Almeida JA, Condori Aracayo ER, Mansilla MA, Garis DN. Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de tecnicatura en enfermería. *Rev Chil Enferm*. 2023;5(2). <https://doi.org/10.5354/2452-5839.2023.72003>
14. Ortigoza A, Canova-Barrios C. Estilos de vida de estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad Nacional de Tucumán, Argentina. *Rev Finlay*. 2023;13(2):199-208. <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1256>
15. Canova-Barrios C. Ethical aspects in the publication of scientific manuscripts: A literature review. *Salud, Ciencia y Tecnología*. 2022;2:81. <https://doi.org/10.56294/saludcyt202281>
16. Endo Collazos N, Mayor Obregón TA, Correa Pepicano MA, Cruz Mosquera FE. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enferm Investig*. 2021;6(4):12-18. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v6i4.1199.2021>
17. Suescún-Carrero SH, Sandoval-Cuellar C, Hernández-Piratoba FH, Araque-Sepúlveda ID, Fagua-Pacavita LH, Bernal-Orduz F, Corredor Gamba SP. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Rev Fac Med*. 2017;65(2):227-231. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>.
18. Vidal-Conti J, Muntaner-Mas A, Palou Sampol P. Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos*. 2018;22:181-195. <https://doi.org/10.18172/con.3369>
19. Santos CA, Ortigoza A, Canova Barrios CJ. Nursing students' perceptions of Clinical Clerkship. *Seminars in Medical Writing and Education*. 2023;2:30. <https://doi.org/10.56294/mw202330>
20. Angelucci LT, Cañoto Y, Hernández MJ. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 2017;35(3):531-546. <https://doi.org/10.12804/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>
21. Ttito-Vilca SA, Estrada-Araoz EG, Mamani-Roque M. Lifestyle in students from a private university: A descriptive study. *Salud, Ciencia y Tecnología*. 2023;4:630. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024630>
22. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo: Resultados definitivos, 2019. Disponible en: [https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr\\_2018\\_resultados\\_definitivos.pdf](https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf)
23. Pareja Pera LY, Dávila-Morán RC, Sánchez Soto JM, Alfaro Quezada DZ, Ruiz Nizama JL, Castillo-Sáenz RA, Velarde Dávila L, García-Huamantumba E, Saldaña Ponte A, Pasquel Cajas AF. Use of mobile devices in the promotion of health and well-being in young university students. *Salud, Ciencia y Tecnología*. 2023;3:480. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023480>



24. Ministerio de Salud. Estrategia de Universidades Saludables (ENES - US). Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/entornos-saludables/universidades#:~:text=Las%20universidades%20saludables%20son%20aquellas,la%20comunidad%20donde%20se%20insertan>

### **FINANCIACIÓN**

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de esta investigación.

### **CONFLICTO DE INTERESES**

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses.

### **CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA**

*Conceptualización:* Carlos Jesús Canova-Barrios, Yamila Vizgarra, Delia Graciela Abarza, Carina Beatriz Cano, Patricia Graciela Méndez.

*Curación de datos:* Carlos Jesús Canova-Barrios, Yamila Vizgarra, Delia Graciela Abarza, Carina Beatriz Cano, Patricia Graciela Méndez.

*Análisis formal:* Carlos Jesús Canova-Barrios, Yamila Vizgarra, Delia Graciela Abarza, Carina Beatriz Cano, Patricia Graciela Méndez.

*Adquisición de fondos:* No aplica

*Investigación:* Carlos Jesús Canova-Barrios, Yamila Vizgarra, Delia Graciela Abarza, Carina Beatriz Cano, Patricia Graciela Méndez.

*Metodología:* Carlos Jesús Canova-Barrios.

*Administración del proyecto:* Carlos Jesús Canova-Barrios.

*Recursos:* Carlos Jesús Canova-Barrios, Yamila Vizgarra, Delia Graciela Abarza, Carina Beatriz Cano, Patricia Graciela Méndez.

*Software:* Carlos Jesús Canova-Barrios.

*Supervisión:* Carlos Jesús Canova-Barrios.

*Validación:* Carlos Jesús Canova-Barrios, Yamila Vizgarra, Delia Graciela Abarza, Carina Beatriz Cano, Patricia Graciela Méndez.

*Visualización:* Carlos Jesús Canova-Barrios.

*Redacción - borrador original:* Carlos Jesús Canova-Barrios, Yamila Vizgarra, Delia Graciela Abarza, Carina Beatriz Cano, Patricia Graciela Méndez.

*Redacción - revisión y edición:* Carlos Jesús Canova-Barrios, Yamila Vizgarra, Delia Graciela Abarza, Carina Beatriz Cano, Patricia Graciela Méndez.