

Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes de Biología durante la Pandemia-Covid-19-2021

Healthy lifestyles and quality of life in Biology students during the Pandemic-Covid-19-2021

Estilos de vida saudável e qualidade de vida em estudantes de biologia durante a Pandemia-Covid-19-2021

-  **E. Foy Valencia**
Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle
-  **R. Asencios Espejo**
Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle
-  **L. Montes Gamarra**
Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle
-  **M. Gutiérrez Avellaneda**
Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle
-  **U. Casas Mallqui**
Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle

RESUMEN

Calidad de vida, es un criterio que incorpora una diversidad de dimensiones relacionadas con la fortaleza física, aspecto psicológico, nivel de autonomía, relaciones sociales y las creencias religiosas. Se evidencia la existencia de un vacío en relación a los estilos y calidad de vida, en la educación universitaria, considerando las actividades educativas remotas a causa de la pandemia COVID 19; se estudió la correlación entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en estudiantes de biología de la práctica preprofesional de la Carrera de Biología - Ciencias Naturales de la Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle. La investigación siguió el método cuantitativo de tipo descriptivo. Se realizó un muestreo censal, de tipo intencional. Entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en los estudiantes existe una correlación lineal perfecta y positiva; así mismo, entre la dimensión actividades deportivas y la calidad de vida hay una correlación directa, en donde el 83.3% afirma realizar actividades deportivas más de tres veces a la semana. Además, la relación que existe entre el sueño, reposo y la calidad de vida. Presenta una correlación directa y positiva, la totalidad de estudiantes afirma realizar actividades de relajación.

ABSTRACT

Quality of life is a criterion that incorporates a diversity of dimensions related to physical strength, psychological aspect, level of autonomy, social relationships and religious beliefs. The existence of a vacuum in relation to styles and quality of life in university education is evident, considering remote educational activities as the cause of the COVID 19 pandemic; The correlation between healthy lifestyles and quality of life was studied in biology students of the preprofessional practice of the Carrera de Biología - Natural Sciences of the Enrique Guzmán y Valle National University. The investigation followed the quantitative descriptive method. A census sample was carried out, of an intentional type. Between healthy lifestyles and quality of life among students there is a perfect and positive linear correlation; Likewise, between the dimension of sports activities and the quality of life there is a direct correlation, where 83.3% claim to perform sports activities more than three times a week. In addition, the relationship that exists between the sueño, rest and the quality of life. It presents a direct and positive correlation; the totality of students claims to carry out relaxation activities.

RESUMO

Calidad de vida, é um critério que incorpora uma diversidade de dimensões relacionadas com a fortaleza física, aspecto psicológico, nível de autonomia, relações sociais e as crenças religiosas. Se evidencia a existência de um vácuo na relação com os estilos e qualidade de vida, na educação universitária, considerando as atividades educativas remotas a causa da pandemia COVID 19; se estudou a correlação entre os estilos de vida saudáveis e a qualidade de vida em estudantes de biologia da prática pré-profissional da Carrera de Biología-Ciencias Naturales da Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle. A investigação detecta o método quantitativo de tipo descritivo. Se realizou um museu censal, de tipo intencional. Entre os estilos de vida saudáveis e a qualidade de vida nos estudantes existe uma correlação linear perfeita e positiva; así mismo, entre la dimensión actividades deportivas y la calidad de vida hay una correlación directa, en donde el 83,3% afirma realizar actividades deportivas más de tres veces a la semana. Además, la relación que existe entre el sueño, reposo y la calidad de vida. Presenta una correlación directa y positiva, la totalidad de estudiantes afirma realizar actividades de relajación.

Publicado: 16/09/2022
Aceptado: 29/08/2022
Recibido: 28/07/2022

Open Access
Scientific article

Palabras clave: Estilos de vida, calidad de vida, práctica docente, relajación y vida saludable.
Keywords: Lifestyles, quality of life, teaching practice, relaxation and healthy living.
Palavras-chave: Estilos de vida, qualidade de vida, prática docente, relação e vida saudável.

INTRODUCCIÓN

La acepción calidad de vida en un contexto frecuente se entiende como el inmejorable estado de satisfacción entre las cinco dimensiones de una persona: dimensión física, mental, emocional, social y espiritual, que caracteriza a ciertos grupos sociales, o comunidades, incluye la composición del núcleo familiar e intervención comunitaria activa y estilos adecuados de existencia.

A partir de la contingencia de las ciencias de la salud, la noción de calidad de vida es aplicada como una forma de evaluar la situación de la salud de las personas, en su afán por valorar la eficacia de los cambios como consecuencia de intervenciones médicas (Urzua & Caqueo, 2012). Considerando la manera de interpretar de la psicología de la salud, la calidad de vida es entendida según dos consideraciones medulares: el carácter relativo de la acepción y su disposición multidimensional, según la conceptualización presentada por la Organización Mundial de la Salud. Loli (2016) desde un punto de vista médico, considera la calidad de vida como la medida del estado de salud de la persona.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (1995) la calidad de vida, está referida a la apreciación de una persona sobre sus condiciones de vida, considerando el aspecto cultural y sus correspondientes valores en correspondencia con sus objetivos, expectativas, e intereses. El significado de calidad de vida, es por consiguiente un criterio amplio que incorpora una diversidad de dimensiones relacionadas entre efectivamente de modo complejo, tales como la fortaleza física, aspecto psicológico, nivel de autonomía, relaciones sociales y las creencias religiosas. Bastías y Stiepovich (2014) mencionan que el estilo de vida que conlleva una adecuada calidad de vida es una conducta de decisión personal; sin embargo, recibe influencias externas.

En publicaciones especializadas se reconocen los factores condicionantes de la calidad de vida entendiéndose esto como los estilos de vida. Según la Organización Mundial de la Salud (1989) el estilo de vida es una forma frecuente de existir, establecido en la interacción entre las circunstancias de la vida en un amplio sentido y los estándares de comportamiento individuales determinados por factores socioculturales y características personales. En otras palabras, de un conjunto de pautas que estructuran la disposición transitoria del sistema de relaciones, las pautas de consumo y la creación de actividades personales (Rodríguez & Agulló, 1999). De este modo incluye pautas de comportamiento, tanto individuales como colectivos, que mantienen una cierta coherencia a través del tiempo y que pueden constituirse,

dependiendo de su particularidad en dimensiones de peligro o de seguridad.

En función a las razones expuestas, se evidencia la existencia de un vacío en la información relacionada a los estilos y calidad educativa, en escenarios educativos de educación universitaria. Es así que, en la presente investigación, considerando las actividades educativas remotas a causa de la pandemia Covid 19 que asola todo el orbe; se propuso el estudio de la correlación entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en estudiantes de biología de la práctica preprofesional de la Carrera de Biología - Ciencias Naturales de la Facultad de Ciencias durante la pandemia Covid-19 2021.

MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

El instrumento para la recolección de datos fue el cuestionario, conformado por 25 preguntas para ambas variables, la cual tuvo como finalidad el poder medir las variables de estudio, para posteriormente realizar un análisis y la posterior interpretación (Hernández et al., 2010)

Método

La investigación siguió el método cuantitativo del tipo descriptivo, según Hernández et al., la investigación descriptiva desde el punto de vista científico, pretenden describir y medir. También es un estudio correlacional, los estudios correlacionales tienen como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular.

La población de estudio estuvo conformada por la totalidad de los estudiantes de la promoción 2018 y 2019 que en total son 34. Para efectos de la investigación se trabajó con todos los sujetos de la población, considerándose un muestreo censal, de tipo intencional.

RESULTADOS

En relación a la calidad de vida se obtuvo la siguiente interpretación:

- El 3.4% afirma que a veces consume las tres comidas al día.
- El 3.3% afirma nunca consume alimentos balanceados que incluyen carnes y vegetales.
- El 93.3% dice tomar de 4 a 8 vasos de agua al día.
- El 6.7% afirma no comer nunca frutas entre comidas.
- El 96.7% escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos.

- El 10% dice que nunca lee las etiquetas de las comidas empaquetadas.

En relación a los estilos de vida saludable se obtuvo la siguiente interpretación:

- El 93.3% realiza actividades que incluyen movimiento de todo su cuerpo.

En relación a identificación de situaciones que le causan tensión o preocupación:

- El 3.3% afirma que nunca identifica las situaciones.

En relación a expresar sus sentimientos de tensión o preocupación:

- El 86.7% afirma que si expresa sus sentimientos.

En relación al planteamiento de alternativas de solución frente a la tensión o preocupación:

- El 93.3% afirma plantearse alternativas de solución.
- La totalidad de la población realiza actividades de relajación.
- El 3.3% afirma que nunca se relaciona con los demás.
- El 96.7% de los estudiantes mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.

En relación a comentar sus deseos e inquietudes con las demás personas:

- El 96.3% afirma compartir sus inquietudes.
- El 10% afirma que nunca recibe apoyo de los demás.
- El 96.7% se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.

En relación a sentirse satisfecho con las actividades que actualmente realiza

- El 96.6% afirma sentirse así.
- La totalidad de los estudiantes realiza actividades que fomentan su desarrollo personal.
- El 33.3% afirma que nunca acude a un establecimiento de salud para una revisión médica.
- El 13.3% nunca acude al establecimiento de salud cuando presenta una molestia.

En relación a la toma de medicamentos:

- El 86.7% lo hace sólo de los prescritos por el médico.

En relación a tomar en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud:

- El 96.7% hace caso a las recomendaciones del personal de salud.
- El 6.7% afirma que nunca participa en actividades que fomentan su salud.

En relación al consumo de sustancias nocivas (cigarro, alcohol, y/o drogas):

- El 60% afirma que nunca consume sustancias nocivas.

DISCUSIÓN

Considerando que en los últimos 20 meses a razón motivo de la pandemia que azota el orbe por el COVID-19, también denominado como síndrome severo respiratorio agudo a causa del nuevo coronavirus; ha variado el proceso en la enseñanza – aprendizaje de los estudiantes universitarios; se incorporaron estrategias metodológicas adaptadas a la virtualidad o no presencialidad en el desarrollo de las clases y actividades académicas; así mismo, el hecho de la restricción de la libre circulación y el confinamiento obligatorio en un determinado momento, por motivo de prevención de contagio; cambió radicalmente el estilo y calidad de vida de los estudiantes en la práctica docente de la Facultad de Ciencias en la especialidad de Biología-Ciencias Naturales y Biología-Informática.

En relación a la calidad de vida el 3.4% de estudiantes afirma que lo hace a veces consume las tres comidas diarias, el 3.3% no consume alimentos balanceados, el 93.3% dice tomar de 4 a 8 vasos de agua al día, el 6.7% afirma no comer nunca frutas entre comidas, el 96.7% escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos. el 10% dice que nunca lee las etiquetas de las comidas empaquetadas. Para el estilo de vida saludable, el 93.3% de estudiantes realiza actividades que incluyen movimiento de todo su cuerpo. Para la identificación de situaciones que le causan tensión o preocupación un 3.3% afirma que los identifica. Para expresar sus sentimientos de tensión o preocupación 86.7% afirma que lo hace. En cuanto al planteamiento de alternativas de solución frente a la tensión o preocupación 93.3% afirma hacerlo, la totalidad de la población realiza actividades de relajación. Un 3.3% afirma que nunca se relaciona con los demás en contraparte el 96.7% de los estudiantes mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás. En referencia a comentar sus deseos e inquietudes con las demás personas 96.3% afirma hacerlo. Frente a situaciones difíciles el 10% afirma que nunca recibe apoyo de los demás. Un 96.7% se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida. En relación a sentirse satisfecho con las

actividades que actualmente realiza 96.6% afirma sentirse así. La totalidad de los estudiantes realiza actividades que fomentan su desarrollo personal. En relación a la salud, un 33.3% afirma que nunca acude a un establecimiento de salud para una revisión médica y aun con malestares el 13.3% nunca acude al establecimiento de salud, para la toma de medicamentos el 86.7% lo hace sólo de los prescritos por el médico y 96.7% toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud, el 6.7% afirma que nunca participa en actividades que fomentan su salud; por último, en relación al consumo de sustancias nocivas (cigarro, alcohol, y/o drogas) 60% afirma que nunca las consume.

Sobre la relación que existe entre la variable estilos de vida saludable y la variable calidad de vida, el coeficiente de relación de Pearson aplicado; el cual es un método propio de la estadística paramétrica, que se aplica para conocer la relación entre dos variables cuantitativas, da un valor de 1; que significa que cuanto más cerca de +1 es, más alta es su asociación. Un valor exacto, en este caso, de +1 indicaría una relación lineal positiva perfecta. En cuanto a la representación gráfica de los datos, esta es muy útil para visualizar la relación existente entre las variables, ya que hay que tener en cuenta, en otros casos, que a veces existen relaciones entre variables que no son lineales; pero para nuestra investigación tiene un coeficiente de correlación de +1, indicando una relación lineal perfecta y positiva, es decir que el crecimiento en una variable se asocia con un crecimiento en la otra variable.

CONCLUSIONES

Entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en los estudiantes de la práctica preprofesional de la carrera de Biología Ciencias naturales de la facultad de Ciencias durante el periodo de pandemia Covid-19 en el año 2021, existe una correlación lineal perfecta y positiva. En relación al estilo de vida saludable con la dimensión actividades deportivas y la calidad de vida en los estudiantes, hay una correlación directa, con un 83.3% que afirma realizar actividades deportivas más de tres veces a la semana. En lo que respecta a la relación que existe entre el sueño, reposo y la calidad de vida, existe una correlación directa y positiva, en la que la totalidad de estudiantes afirma realizar actividades de relajación, tales como tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear y realizar ejercicios de relajación. Starfield (2001) comenta que es necesario lograr el equilibrio entre la salud y tecnología, de lo contrario, la salud se vería perjudicada. Lumbreras (2009) propone proveer de

información oportuna a los estudiantes sobre el cuidado y riesgos para su salud, el acceso a la alimentación saludable y una guía para que se puedan mantener físicamente activos, dado que, según el estudio de Gordillo (2021), se percibe que los estudiantes de los primeros años de universidad, siguen un régimen saludable, en comparación a estudiantes de los últimos años, se interpreta que hay un abandono progresivo de un adecuado estilo de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] Bastías, E. & Stieповich, J. (2014). Una revisión de los Estilos de Vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería XX* (2): 93-101, 2014
- [2] Gordillo Seminario, S. d. C. (2021). Estilo de vida de los estudiantes universitarios en Latinoamérica, período 2013-2019.
- [3] Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México. McGraw-Hill.
- [4] Loli, M. (2016). Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes del instituto de Educación superior Tecnológico Privado Euroamericano, de San Martín de Porres, 2016. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1399/TM%20CE-%20Du%203174%20L1%20-%20Loli%20Loli.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [5] Lumbreras, I. et.al. (2009). Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: hallazgos para la prevención. *Revista Digital Universitaria* 10 de febrero 2009 • Volumen 10 Número 2 • ISSN: 1067-6079.
- [6] Organización Mundial de la Salud (1995). Informe sobre la salud en el mundo 1995: Resumen. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/203711/WHA48_3_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- [7] Organización Mundial de la Salud (1989). Asamblea mundial de la salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/202236>
- [8] Rodríguez, J. & Agulló, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de estudiantes universitarios.
- [9] Starfield B. (2001). *Equilibrio entre necesidades de salud, servicios y tecnología*. Barcelona: Masson.
- [10] Urzua, A. & Caqueo, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. vol.30, n.1, pp.61-71. ISSN 0718-4808. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>.