

Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de una institución pública de Tucumán, Argentina

Lifestyles of Nursing Students in a Public Institution in Tucumán, Argentina

Débora Analía Jiménez

deboraliajimenez@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-2966-8254>

Universidad Nacional de Tucumán, Argentina

María Eugenia Medina

eugeniamedina560@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-1950-4690>

Universidad Nacional de Tucumán, Argentina

Analía Ortigoza

aortigoz@eue.unt.edu.ar

<https://orcid.org/0009-0006-5143-7781>

Universidad Nacional de Tucumán, Argentina

Carlos Canova-Barrios

Carlos.canova1993@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3901-6117>

Universidad Nacional del Oeste, Argentina

RESUMEN

Durante los procesos formativos se hace hincapié en la necesidad no solo de instruir a los pacientes para favorecer el autocuidado, sino que también se implementen cambios en las propias conductas, sin embargo, los estudiantes de enfermería muestran diversos factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Por ello, se realizó un estudio con el objetivo de describir las conductas que integran el estilo de vida de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de una institución de educación superior pública del sur de la Provincia de Tucumán, Argentina. Estudio descriptivo, cuantitativo y transversal. Se implementó el cuestionario FANTASTICO en su versión en español. Participaron 100 estudiantes de enfermería con una edad media de 30,90 años (DE:8,81), mayormente mujeres (87,00%), solteros (60,00%), laboralmente activos (59,00%) y del primer ciclo de la carrera (65,00%). La media del estilo de vida fue de 70,96 (IC95%: 68,15-73,77) de 120,00 puntos posibles, correspondiente a la categoría "Adecuado, estás bien". Las dimensiones "Tipo de personalidad y actividades" y "Asociatividad y actividad física" fueron la mejor y peor evaluadas, respectivamente. Como conclusión, el estilo de vida de los estudiantes de enfermería fue mayormente adecuado y estuvo relacionado con variables sociodemográficas y educativas. Se amerita de implementar intervenciones para mejorar el autocuidado en esta población.

Palabras clave: autocuidado, estilo de vida, determinantes sociales de la salud, estudiantes de enfermería, enfermería.

ABSTRACT

During the formative process, emphasis is placed on the need not only to instruct patients to favor self-care, but also to implement changes in their own behaviors. However, nursing students display several risk factors for the development of chronic noncommunicable diseases. Therefore, a study was conducted with the aim of describing the behaviors that make up the lifestyle of students of the Bachelor of Nursing in a public university in the south of the province of Tucumán, Argentina. The FANTASTICO questionnaire was implemented in its Spanish version. A total of 100 nursing students with a mean age of 30.9 years (SD: 8.81), mostly women (87.00%), single (60.00%), working (59.00%), and in the first cycle of the course (65.00%) participated in the study. The mean of the lifestyle was 70.96 (95%CI: 68.15-73.77) out of 120.00 possible points, corresponding to the category "Adequate, you are fine". The dimensions "Personality type and activities" and "Associativity and physical activity" were the best and worst evaluated, respectively. In conclusion, the lifestyle of nursing students was mostly adequate and related to sociodemographic and educational variables. There is a need to implement interventions to improve self-care in this population.

Keywords: self care, life style, social determinants of Health, nursing students, nursing.

INTRODUCCIÓN

La calidad de vida y el estado de salud de las personas se encuentra determinado por diversos factores que abarcan aspectos biológicos, medio ambientales, sociales, económicos, laborales, culturales e inclusive, conductuales (Alfaro-Alfaro, 2014; de la Guardia & Ruvalcaba, 2020). Estos últimos son concebidos como los Estilos de vida (EV) y pueden ser tanto factores protectores como de riesgo para diversas condiciones de salud que incluyen la Diabetes Mellitus tipo II, el Accidente Cerebro Vascular (ACV), el Infarto Agudo de Miocardio (IAM), entre otros (Canova-Barrios, Quintana & Álvarez, 2018; Zambrano Bermeo et al., 2021).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) concibe a la salud como “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia de enfermedades o afecciones”, y actualmente, se lo considera una medida influenciada por aspectos subjetivos del tipo físico, mental y social, así como la funcionalidad y la capacidad de responder a las demandas cotidianas (de la Guardia & Ruvalcaba, 2020; Canova-Barrios et al., 2023a).

Los profesionales de la salud comprenden un conjunto de profesiones orientadas a la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, la recuperación de la salud y la rehabilitación, por lo que se espera que promuevan en los sujetos de atención la adopción de conductas que contribuyan positivamente al mantenimiento y recuperación de la salud y que impacte positivamente en la calidad de vida (Canova-Barrios et al., 2023b; Tumiri et al., 2023). Para lograr lo anterior, durante los procesos formativos se hace hincapié en la necesidad no solo de instruir a los sujetos de atención para favorecer el autocuidado, sino que también se implementen cambios en las propias conductas (Ortigoza & Canova-Barrios, 2023; Huaman-Carhuas & Bolaños-Sotomayor, 2020). Pese a lo anterior, diversos estudios han mencionado que los estudiantes de las disciplinas sanitarias y futuros profesionales desarrollan conductas de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente los estudiantes de Enfermería (Cruz-Carabajal, Ortigoza & Canova-Barrios, 2024; Ríos et al., 2024).

Países como Argentina presentan un panorama complejo con una alta prevalencia de factores de riesgo entre los cuales se puede referir al tabaquismo con una prevalencia del 22,2%, el sobrepeso en un 61,6%, el alcoholismo en un 13,3% y un bajo consumo de frutas y verduras en el 94,0%. Asimismo, un 12,7% de la población padece diabetes o glucemia elevada, un 34,0% hipertensión arterial y un 29,0% tiene el colesterol elevado (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2019). Es importante el diseño e implementación de intervenciones cuya finalidad sea el mejoramiento del perfil de estilo de vida de los futuros profesionales de enfermería, para garantizar no solo el mantenimiento de su salud, sino también la posibilidad de cumplimiento óptimo de su rol (Moya & Sánchez Zurita, 2022; Ortigoza & Canova-Barrios, 2023; Canova-Barrios et al., 2023b; Canova-Barrios et al., 2023c).

Basados en lo anterior, se realizó el presente estudio con el objetivo de describir las conductas que integran el estilo de vida de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de una institución de educación superior pública del sur de la Provincia de Tucumán, Argentina.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio observacional, descriptivo, cuantitativo y transversal. Se incluyó a los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de una institución de educación superior de carácter público del sur de la provincia de Tucumán, Argentina. La muestra estuvo compuesta por 100 estudiantes que accedieron voluntariamente a participar en el estudio. Se implementó un muestreo no probabilístico.

Se utilizó el Cuestionario FANTASTICO de Wilson & Ciliska (1984) en su versión en español que cuenta con niveles óptimos de validez de contenido y fiabilidad para describir el Estilo de vida (alfa de Cronbach: 0,70-0,80), y que ha sido utilizado en estudios que incluyeron estudiantes de la carrera de Enfermería (Betancurth, Vélez & Jurado, 2015; Canova-Barrios, 2017). Este instrumento está conformado por 30 ítems que se responden en una escala de tres opciones, los cuales son agrupados en diez dimensiones: Familiares y amigos (tres ítems), Asociatividad y actividad física (dos ítems), Nutrición (cuatro ítems), Toxicidad (tres ítems), Alcohol (tres ítems), Sueño y estrés (tres ítems), Tipo de personalidad y actividades (cuatro ítems), Imagen interior (tres ítems), Control de la salud y sexualidad (tres ítems) y Orden (dos ítems). El constructo genera un puntaje global que permite caracterizar al estilo de vida en cinco categorías posibles: Estilo de vida fantástico (puntaje 103-120), Buen trabajo, en el camino correcto (puntaje 85-102), Estilo de vida adecuado (puntaje 73-84), Estilo de vida algo bajo (puntaje 47-72) y Estilo de vida riesgoso (puntaje 0-46). Los valores son interpretados de modo que, a mayor puntaje, mejor es el estilo de vida. Además, se integraron cinco preguntas destinada a caracterizar sociodemográficamente a los estudiantes encuestados indagando sobre la edad, el género, el estado civil, el estado laboral y el año de cursado.

Para la recolección de datos se procedió a volcar el cuestionario en un Formulario de Google que fue remitido a los estudiantes vía correo electrónico y WhatsApp; posterior a la aplicación del consentimiento informado. Una vez recabados los datos se procedió a extraerlos en una matriz en MS Excel, y fueron analizados utilizando el Software Infostat.

Se realizó el análisis descriptivo (univariado) e inferencial (bivariado). Se calcularon las frecuencias absolutas y relativas a las variables cualitativas, mientras, se calculó la media, desviación estándar (DE) e Intervalos de Confianza al 95% (IC95%) para las variables cuantitativas. Debido al comportamiento normal de los datos se aplicaron las pruebas T de Student para muestras independientes, Análisis de la varianza (ANOVA) y la prueba de correlación de Pearson. Se fijó un nivel de significancia estadística de $p < 0,05$.

El estudio contó con la aprobación institucional y del Comité de Ética de la Investigación para su realización y se protegieron los derechos de los sujetos de investigación. La recolección de la información fue anónima y la participación fue resaltada como voluntaria (Canova-Barrios, 2022).

RESULTADOS

Fueron encuestados 100 estudiantes de enfermería con una edad media de 30,90 años (DE:8,81), los cuales fueron mayormente mujeres (87,00%), solteros (60,00%), laboralmente activos (59,00%) y del primer ciclo de la carrera (65,00%) (Tabla 1).

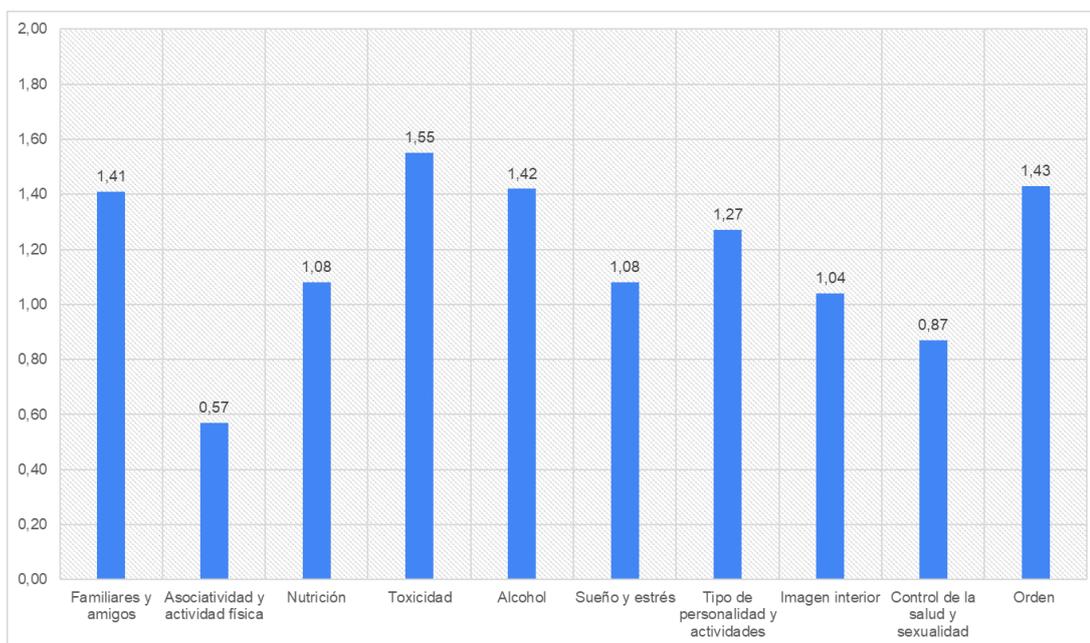
Tabla 1. Caracterización de los estudiantes de Enfermería

Variable	Categorías	FA (n)	FR (%)
Sexo	Mujer	87	87,00
	Hombre	13	13,00
	Otro	0	0,00
Estado civil	Soltero	60	60,00
	Unión libre o Casados	35	35,00
	Divorciados	5	5,00
Trabaja	Sí	59	59,00
	No	41	41,00
Ciclo de cursado	Primer ciclo	65	65,00
	Segundo ciclo	35	35,00
Total		100	100,00

Fuente: elaboración propia.

Al analizar el estilo de vida se encontró que la dimensión "Tipo de personalidad y actividades" fue la mejor valorada con una media de 1,55 (DE:0,36), en contraste, "Asociatividad y actividad física" presentó la media más baja con un puntaje de 0,57 (DE:0,48). Los datos completos se muestran en la Figura 1.

Figura 1. Comportamiento de las dimensiones del Estilo de vida

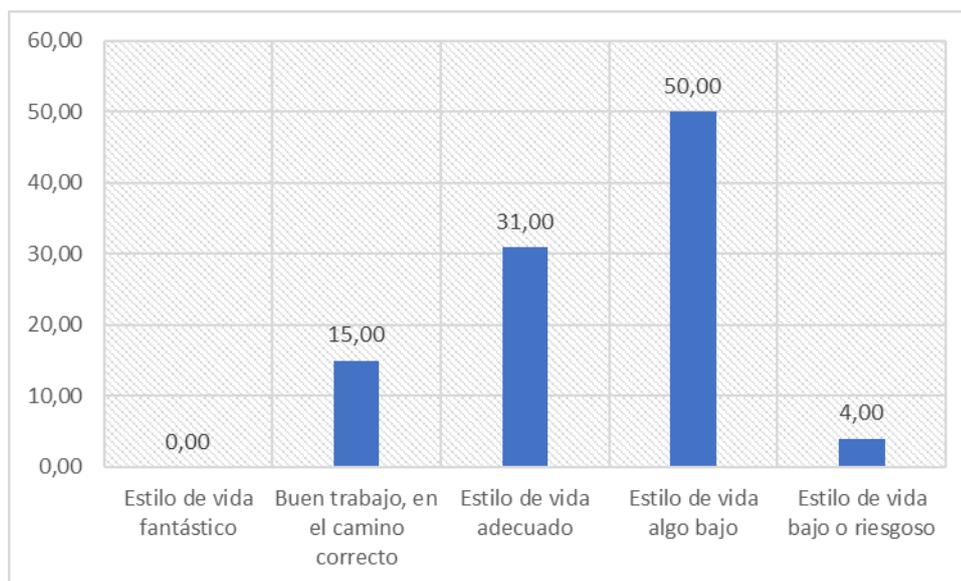


Fuente: elaboración propia.

Al realizar la caracterización del estilo de vida se encontró que este fue mayormente caracterizado como "Algo bajo" en un 50,00% y ninguno de los encuestados presentó un "estilo de vida fantástico" de acuerdo con los rangos de medición del instrumento (Figura 2). La media del estilo de vida fue de 70,96 (IC95%: 68,15-73,77) de 120,00 puntos posibles,

correspondiente a la categoría "Adecuado, estás bien".

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



Fuente: elaboración propia.

Se encontró que el ítem "En los últimos 7 días he realizado ejercicios físico durante 30 minutos tan intenso como para sentirse agitado/a y terminar fatigado/a" presentó la media más baja con un puntaje de 0,52 (DE:0,67), mientras, "Tomo bebidas que contengan cafeína (café, Coca Cola, Pepsi, Red Bull, Monster y similares)" tuvo la media más alta con 1,81 (DE:0,49). Lo anterior, evidencia un marcado deterioro en la realización de actividad física y un consumo bajo de bebidas energizantes. Los encuestados reportaron dormir en promedio 7,04 horas/día (DE:2,01).

Al realizar el análisis inferencial, se identificó una correlación negativa entre la edad y las horas de sueño ($r: -0,27$, $p: 0,006$), y una correlación positiva entre la edad y el estilo de vida ($r: 0,41$, $p: <0,001$), así como con las dimensiones Familiares y amigos ($r: 0,35$, $p: <0,001$), Nutrición ($r: 0,24$, $p: 0,015$), Sueño y estrés ($r: 0,31$, $p: 0,001$), Imagen interior ($r: 0,37$, $p: <0,001$), Control de la salud y sexualidad ($r: 0,23$, $p: 0,020$) y Orden ($r: 0,40$, $p: <0,001$).

Se encontró que los encuestados de género femenino presentaron medias más altas en la dimensión Control de la salud y sexualidad (0,92 vs. 0,54, $p: 0,009$); aquellos que manifestaron estar solteros presentaron medias más bajas en las dimensiones Familiares y amigos ($p: 0,003$) e Imagen interior ($p: 0,003$); y los casados o en unión libre presentaron un mejor estilo de vida en general ($p: 0,004$). Los estudiantes que estaban activos laboralmente tuvieron una media más alta en la dimensión Orden (1,52 vs. 1,29, $p: 0,019$), y quienes se encontraban cursando el segundo ciclo de la carrera tuvieron medias más altas en las dimensiones Familiares y amigos (1,33 vs. 1,57, $p: 0,003$), Imagen interior (0,96 vs. 1,18, $p: 0,012$), Orden (1,35 vs. 1,57, $p: 0,022$) y un mejor estilo de vida en general (68,55 vs. 75,43, $p: 0,019$).

DISCUSIÓN

A lo largo del tiempo, se ha buscado establecer un corpus de información robusta que permita el crecimiento y desarrollo de la profesión, y que favorezca la toma de decisiones que repercutan positivamente en los profesionales tanto en ejercicio como en formación (Cruz et al., 2018; Cajachagua, Vilca & Dávila, 2022; Canova-Barrios et al., 2022). Las enfermedades crónicas no transmisibles son consideradas un problema mayor en salud pública, fruto del aumento en su prevalencia y su impacto sobre los costos en la atención sanitaria y la mortalidad de las poblaciones, y se ha descrito que pueden afectar negativamente la dispensación del cuidado y deterioran los sistemas sanitarios (Canova-Barrios & Oviedo-Santamaría, 2021). Es relevante entonces desde la formación, brindar herramientas a los futuros profesionales para que cuiden de su salud, además de la de los pacientes a su cuidado (Pareja Pera et al., 2023).

En el presente estudio se identificó un estilo de vida de los estudiantes de enfermería caracterizado como adecuado, lo cual concuerda con investigaciones que han incluido a poblaciones similares (Ttito-Vilca, Estrada-Araoz & Mamani-Roque, 2023). Este aspecto podría explicarse por los cambios en la disponibilidad de tiempo y la independencia de la familia, lo cual incide en los hábitos de alimentación, actividad física, sueño y descanso, y el consumo de alcohol, tabaco y drogas (Canova-

Barrios et al., 2023a).

Se halló una alta prevalencia de sedentarismo en la población encuestada, similar a estudios como los de Canova-Barrios et al., (2023a), Ortigoza & Canova-Barrios (2023) y Canova-Barrios et al., (2023c) el cual se relaciona directamente con el desarrollo de sobrepeso y obesidad, los cuales se ha descrito alcanzan al 69,61% de los estudiantes de enfermería. Asimismo, se ha reportado que el sedentarismo se vincula con un deterioro en la funcionalidad física, la salud mental y la salud general, y un mayor índice de dolor corporal (Canova-Barrios et al., 2023c).

El consumo de bebidas energizantes y azucaradas se identificó como bajo, siendo el reactivo mejor evaluado del instrumento. Un estudio realizado en Colombia que incluyó a estudiantes del primer semestre de la carrera de Enfermería encontró una representación positiva del consumo de estas bebidas para poder suplir las demandas académicas y tener un óptimo desempeño a nivel social y laboral, pese al conocimiento de sus efectos adversos sobre los distintos sistemas orgánicos, contrastando con los resultados descritos previamente (Agreda, Rodríguez & Mendieta, 2020). Sin embargo, un estudio realizado en España que incluyó estudiantes de la facultad de ciencias de la salud estimó una prevalencia del 19,0% en el consumo de bebidas energizantes, siendo similar a nuestros resultados (Villanueva Álvarez, 2016).

Se encontró una correlación positiva entre la edad y el estilo de vida. Esto podría estar relacionado con una mayor tendencia al consumo de comida rápida y ultra procesada a edades más jóvenes y un mayor consumo de alimentos frescos y nutritivos en aquellos de mayor edad, asimismo, los estudiantes más jóvenes tienen tendencia a un mayor consumo de tabaco, alcohol y drogas por la presión social, así como una mayor prevalencia de ansiedad y depresión, lo cual deteriora su proceso de autocuidado. A nivel general, se ha descrito una menor percepción del riesgo y mayor tendencia a comportamientos poco saludables e impulsivos en las personas más jóvenes, aumentando la conciencia sobre la importancia de la salud y la responsabilidad personal a medida que se envejece (Angelucci, Cañoto & Hernández, 2017).

El estilo de vida ha sido relacionado con el estado civil de los sujetos que participaron en nuestra investigación. Un estudio realizado por Arce Espinoza & Rojas Sáurez (2020) concluyó que la familia es un factor determinante para la adopción de estilos de vida saludables; a su vez, se ha referido que la vida en pareja favorece el compromiso con el autocuidado (Tarducci et al., 2016; Simó-Noguera et al., 2015; Henao et al., 2023).

Finalmente, se encontró que a medida que se progresaba por el plan de estudios se evidenciaba una mayor implementación de conductas promotoras de la salud. Este hallazgo es corroborado por los resultados de Canova-Barrios et al., (2023a), Ortigoza & Canova-Barrios (2023) y González González et al., (2024), quienes mencionan que el conocimiento y el desarrollo de competencias para el cuidado de la salud propio del progreso a través de la currícula, se traduce en un mejor estilo de vida.

CONCLUSIÓN

El estilo de vida de los estudiantes de enfermería encuestados fue valorado como adecuado. Las dimensiones "Tipo de personalidad y actividades" y "Asociatividad y actividad física" presentaron las medias más alta y baja, respectivamente. El estilo de vida se encontró relacionado con las variables edad, sexo, estado civil, estado laboral y ciclo de cursado. Las áreas de prioritaria intervención son "Asociatividad y actividad física" y "Control de la salud y sexualidad", las cuales presentaron medias por debajo del valor de corte.

Como limitaciones, se destaca que el presente es un estudio de carácter descriptivo que pretendió realizar un diagnóstico sobre los hábitos que integran el estilo de vida en estudiantes de una institución de educación superior de carácter público, pudiendo ello afectar la representatividad de los datos debido al tipo de institución y la ubicación de esta. Se sugiere para futuros trabajos, incorporar la valoración de variables como la calidad de vida relacionada con la salud, los factores promotores y facilitadores del autocuidado, y la valoración del índice de masa corporal, así como la evaluación de la influencia del perfil del estilo de vida sobre el desempeño académico.

Conflictos de intereses

Los autores declaramos que no existe interés personal, colectivo o de terceros con relación a los datos del estudio.

REFERENCIAS

- Agreda López, L. G., Rodríguez González, J. C., & Mendieta Izquierdo, G. (2020). Representaciones sociales del consumo de bebidas energéticas en estudiantes de enfermería. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(2), e1156. <https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1156>
- Alfaro-Alfaro, N. (2014). Los determinantes sociales de la salud y las funciones esenciales de la salud pública. *Salud Jalisco*, 1(1), 36-46. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2014/sj141j.pdf>
- Angelucci, L. T., Cañoto, Y., & Hernández, M. J. (2017). 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*, 35(3), 531-546. <https://doi.org/10.12804/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>
- Arce Espinoza, L., & Rojas Sáurez, K. (2020). Factores que influyen en el estilo de vida de los funcionarios de una universidad estatal de Costa Rica: nivel educativo, estado civil y número de niños. *Cuadernos de Investigación UNED*, 12(2), 3151. <https://doi.org/10.22458/urj.v12i2.3151>
- Betancurth Loaiza, D. P., Vélez Álvarez, C., & Jurado Vargas, L. (2015). Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantástico por técnica Delphi. *Salud Uninorte*, 31(2), 214-227. <http://doi.org/10.14482/sun.31.2.5583>
- Cajachagua Castro, M., Vilca, L. W., & Dávila Villavicencio, R. (2022). Influence of self-concept in the lifestyles of nursing students in a private university in Eastern Lima. *Interdisciplinaria*, 39(1), 275-283. <http://doi.org/10.16888/interd.2022.39.1.17>
- Canova-Barrios, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 14, 23-32. <https://doi.org/10.18270/rce.v14i12.2025>
- Canova-Barrios, C., Quintana, M., & Álvarez, L. (2018). 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*, 23(2). <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>
- Canova-Barrios, C., & Oviedo-Santamaria, P. (2021). Calidad de vida relacionada con la salud en trabajadores de unidades de cuidados intensivos. *Enfermería Intensiva*, 32(4), 181-188. <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2020.11.002>
- Canova Barrios, C. (2022). Ethical aspects in the publication of scientific manuscripts: A literature review. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 2, 81. <https://doi.org/10.56294/saludcyt202281>
- Canova-Barrios, C., Lepez, C. O., Manzitto, G., & Ortigoza, A. (2022). Research and scientific publication in nursing in Argentina. *Data and Metadata*, 1, 27. <https://doi.org/10.56294/dm202235>
- Canova-Barrios, C., Vizgarra, Y. N., Abarza, D. G., Cano, C. B., & Méndez, P. G. (2023a). Lifestyles of Nursing Students. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias*, 2, 399. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023399>
- Canova-Barrios, C., Robledo, G. P., Segovia, A. B., & Manzur, K. M. (2023b). Health-related quality of life and self-care practices in nursing students. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias*, 2, 516. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023516>
- Canova-Barrios, C., Almeida, J. A., Condori Aracayo, E. R., Mansilla, M. A., & Garis, D. N. (2023c). Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de tecnicatura en enfermería. *Revista Chilena de Enfermería*, 5(2), 44-56. <https://doi.org/10.5354/2452-5839.2023.72003>
- Cruz Carabajal, D., Ortigoza, A., & Canova-Barrios, C. (2024). Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. *Revista Española de Educación Médica*, 5(2). <https://doi.org/10.6018/edumed.598841>
- Cruz, J. P., Felicilda-Reynaldo, R. F. D., Lam, S. C., Machuca-Contreras, F. A., John, H. S., Papathanasiou, I. V., Fouly, H. A., Kamau, S. M., Valdez, G. F. D., Adams, K. A., & Colet, P. (2018). Quality of life of nursing students from nine countries: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 66, 135-142. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.04.016>
- De la Guardia, M. A., & Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *JONNPR*, 5(1). <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
- González González, D. Y., Jiménez-Ortiz, J. L., Ramírez Sánchez S. B., & Frutos Nájera, D. G. (2024). Capacidad de autocuidado en estudiantes universitarios: estudio longitudinal. *Revista científica Ciencias de la Salud*, 6, 01-06. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2024.e6134>
- Henao, C., Lis-Gutiérrez, J., & Balaguera, M. (2023). Subjective Quality of Life in Latin American. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias*, 2, 384. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023384>
- Huaman-Carhuas, L., & Bolaños-Sotomayor, N. (2020). Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Enfermería Nefrológica*, 23(2). <https://doi.org/10.37551/s2254-28842020018>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). (2019). 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Resultados definitivos. Disponible en: https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf
- Moya, T. E., & Sánchez Zurita, M. A. (2022). Life habits of overweight and obesity in the pandemic period by COVID-19. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 2, 85. <https://doi.org/10.56294/saludcyt202285>
- Ortigoza, A., & Canova-Barrios, C. (2023). Estilos de vida de estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad Nacional de Tucumán, Argentina. *Revista Finlay*, 13(2). <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1256>

- Pareja Pera, L. Y., Dávila-Morán, R. C., Sánchez Soto, J. M., Alfaro Quezada, D. Z., Ruiz Nizama, J. L., Castillo-Sáenz, R. A., Velarde Dávila, L., García-Huamantumba, E., Saldaña Ponte, A., Pasquel Cajas, A. F. (2023). Use of mobile devices in the promotion of health and well-being in young university students. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3, 480. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023480>
- Ríos, N. B., Arteaga, C. M., González Arias, Y., Martínez, A. A., Nogawa, M. H., Quinteros, A. M., & Canova-Barrios, C. (2024). Self-medication in nursing students. *Interdisciplinary Rehabilitation / Rehabilitacion Interdisciplinaria*, 4, 71. <https://doi.org/10.56294/ri202471>
- Simó-Noguera, C., Hernández-Monleón, A., Muñoz-Rodríguez, D., González-Sanjuán, M. E. (2015). El efecto del estado civil y de la convivencia en pareja en la salud. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 151, 141-165. <http://doi.org/10.5477/cis/reis.151.141>
- Tarducci, G., Barengo, N., Morea, G., Gárgano, S., Gandini, A., Paganini, A., & Bardach, A. (2016). Relación entre el nivel de escolaridad y el patrón de actividad física en Balcarce, Argentina. *Hacia la Promoción de la Salud*, 21(2), 89-98. <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/3877>
- Ttito-Vilca, S. A., Estrada-Araoz, E. G., & Mamani-Roque, M. (2023). Lifestyle in students from a private university: A descriptive study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 630. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024630>
- Tumiri, T., Duran, L., Lin, J., Ríos, N. B., Mosca, A., & Gómez, T. (2023). Image in nursing and simulation. *Metaverse Basic and Applied Research*, 2, 36. <https://doi.org/10.56294/mr202336>
- Villanueva Álvarez, E. (2016). Consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios. *RqR Enfermería Comunitaria*, 4(3), 31-43. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5609072>
- Wilson, D., & Ciliska, D. (1984). Lifestyle Assessment: Testing the FANTASTIC Instrument. *Can Fam Physician*, 30, 1863-1864. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2154238/>
- Zambrano Bermeo, R. N., Rivera Romero, V., Rincón Villegas, F., & López Flórez, Y. (2021). Estilos de vida de estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(4), 468-476. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8145534>