

Estudiantes universitarios y el estilo de vida

University Students and Lifestyle

Olivia Jiménez Díez

Facultad de Contaduría y Administración, Universidad Autónoma de Yucatán, México

jdiez@correo.uady.mx

Ruth Noemí Ojeda López

Facultad de Contaduría y Administración, Universidad Autónoma de Yucatán, México

ruth.ojeda@correo.uady.mx

Número 08. Julio - Diciembre 2017

Resumen

La vida universitaria supone un cambio fundamental en el desarrollo del ser humano. De acuerdo con Arroyo Rocandio, Ansostegui, Pascual, Salces y Rebato (2006), los estudiantes llevan un estilo de vida poco saludable, con un consumo de bebidas alcohólicas, tabaquismo, dietas poco equilibradas que incluyen comidas rápidas y/o chatarra. De igual forma, existen estudios que reflejan que cuando la formación académica es mayor, mejores serán los hábitos saludables (Escardíbul y Calero, 2006).

Por ello, el presente trabajo tuvo como objetivo caracterizar el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Contaduría y Administración (FCA) de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY), a través de identificar qué dimensiones del modelo de promoción de salud de Nola Pender tienen una mejor práctica. Se aplicó el instrumento de estilos de vida de Pender (Walker, Kerr, Pender, y Sechrist, 1990), en el mes de julio de 2016, a estudiantes de la FCA contándose con la participación voluntaria de 236 alumnos, de los cuales solo se tuvieron 197 encuestas validadas. Los resultados arrojaron que las dimensiones de mejor práctica son auto actualización y las relaciones interpersonales y las dimensiones de peor práctica son la responsabilidad en salud, el manejo del estrés, nutrición y la realización de ejercicios.

Palabras clave: conducta de salud, estilo de vida, modelo de promoción de la salud.

Abstract

According to Arroyo Rocandio, Ansostegui, Pascual, Salces and Rebato (2006), university life is a fundamental change in the development of the human being and students lead an unhealthy lifestyle, with a consumption of alcoholic beverages, smoking, unbalanced diets that include fast foods and/or junk. Similarly, there are studies that reflect that when academic training is higher, healthy habits will be better (Escardíbul and Calero, 2006).

The aim of this study was to characterize the lifestyle of the students of the Faculty of Accounting and Administration (FCA) of the Autonomous University of Yucatan (UADY), through the identification of the dimensions of Nola Pender's health promotion model have a best practice. To that end, the Pender lifestyle instrument (Walker, Kerr, Pender, and Sechrist, 1990) was applied in July 2016 to FCA students with the voluntary participation of 236 students, of whom alone 197 validated surveys were carried out. The results showed that the dimensions of best practice are self-actualization and interpersonal relationships and dimensions of worst practice are responsibility in health, stress management, nutrition and exercise.

Keywords: health behavior, lifestyle, health promotion model.