

Comparación de los hábitos de vida de estudiantes de primer y cuarto curso del grado de enfermería de la Universidad del País Vasco

Comparison of lifestyle habits among first and fourth year nursing students at the University of the Basque Country

Jon Elorza Rodríguez

Osakidetza. Servicio Vasco de Salud.

Recibido: 16/abril/2024. Aceptado: 30/mayo/2024.

RESUMEN

Introducción: La profesión de enfermería desempeña una función de suma relevancia en la modificación y promoción de hábitos de vida saludables, así como en la prevención de patologías asociadas a dichos hábitos. No obstante, la literatura científica presenta una escasez de estudios que aborden específicamente el impacto del nivel académico en enfermería sobre los hábitos de vida de los estudiantes.

Objetivos: Determinar el impacto que causa el grado de enfermería en los hábitos de vida de quienes lo estudian.

Metodología: Estudio observacional analítico, estudio de cohortes. Para las variables cuantitativas se repartieron diferentes cuestionarios; los alimentos ingeridos, el tiempo de ejercicio/actividad física realizados, el consumo de alcohol y otras sustancias. Se realizaron la media y a continuación la prueba de T-student, suponiendo previamente que los resultados tenían una distribución simétrica.

Resultados: Se estudió a 90 estudiantes de Enfermería de la UPV, Leioa. El 60% eran del primer curso y el 40% del cuarto. La edad promedio del primer curso fue de 21.7 años y del cuarto fue de 24.5 años. El 83.3% de la muestra era femenina. Se utilizó el cuestionario de la OMS para medir la autoevaluación de salud. El 94.4% del primer curso y el 91.7% del cuarto lo calificaron como 'excelente/muy bueno'. Hubo

diferencias significativas en el consumo de alimentos y sustancias. El ejercicio intenso varió entre el 44.4% y el 36.1% para el primer y cuarto curso.

Discusión: Los hábitos de vida de los estudiantes de enfermería presentan oportunidades de mejora. Se observa un aumento en el consumo de sustancias nocivas entre los estudiantes de cuarto curso. Sin embargo, se aprecia una tendencia positiva hacia la mejora de la calidad de la dieta y la actividad física en el estudiantado. Se sugiere la realización de talleres de mindfulness como una estrategia para reducir el consumo de sustancias nocivas en el futuro.

Conclusiones: La mera participación en el programa de estudios de enfermería conlleva una mejora en los hábitos de vida de los estudiantes. Sin embargo, es importante señalar que dichos hábitos presentan ciertos aspectos no totalmente saludables, evidenciados por un consumo elevado de sustancias como alcohol y tabaco, así como una propensión al sedentarismo.

PALABRAS CLAVE

Healthy Lifestyle [MeSH], Nursing Students [Mesh], Health Promotion[Mesh], Comparative Study[Mesh], Health Behaviour [MeSH], Nursing Education [MeSH].

ABSTRACT

Introduction: The nursing profession fulfills a pivotal role in modifying and advocating for healthy lifestyle habits, while also serving in the prevention of pathologies linked to such habits. Nonetheless, the scientific literature exhibits a paucity

Correspondencia:

Jon Elorza Rodríguez
jonelorza98@gmail.com

of studies directly examining the influence of academic attainment in nursing on students' lifestyle behaviors.

Objective: Ascertain the impact that the nursing degree has on the lifestyle habits of its students.

Methodology: Analytical observational study, cohort study. Various questionnaires were distributed for quantitative variables; these included dietary intake, time spent on exercise/physical activity, alcohol consumption, and other substance use. Means were calculated, followed by the application of the Student's t-test, assuming beforehand that the results had a symmetrical distribution

Results: Ninety Nursing students from UPV, Leioa were studied, with 60% in the first year and 40% in the fourth year. The average age for the first year was 21.7 years, and for the fourth year, it was 24.5 years. 83.3% of the sample were female. The WHO questionnaire was used to measure health self-assessment. 94.4% of the first year and 91.7% of the fourth year rated it as 'excellent/very good'. Significant differences were found in food and substance consumption. Intense exercise varied between 44.4% and 36.1% for the first and fourth years, respectively.

Discussion: Nursing students' lifestyle habits show room for improvement. There is an increase in the consumption of harmful substances among fourth-year students. However, there is a positive trend towards improving diet quality and physical activity among students. Conducting mindfulness workshops is suggested as a strategy to reduce the consumption of harmful substances in the future.

Conclusions: Merely participating in the nursing curriculum leads to an improvement in the students' lifestyle habits. However, it is important to note that these habits exhibit certain aspects that are not entirely healthy, as evidenced by elevated consumption of substances such as alcohol and tobacco, as well as a tendency towards sedentary behavior.

KEYWORDS

Healthy Lifestyle [MeSH], Nursing Students [Mesh], Health Promotion[Mesh], Comparative Study[Mesh], Health Behaviour [MeSH], Nursing Education [MeSH].

INTRODUCCIÓN

En los países con mayor renta per cápita, se ha observado un incremento significativo en la incidencia de enfermedades cardiovasculares, afectando negativamente la calidad de vida de la población. Patologías tales como accidentes cerebrovasculares y enfermedades isquémicas han ganado prominencia, siendo antecedidas por prácticas alimenticias inadecuadas y estilos de vida sedentarios. Entre estos últimos, se destaca la prolongada exposición a dispositivos electrónicos como ordenadores, televisores, tabletas y teléfonos, con un consecuente aumento en las horas de inactividad. A pesar de la evi-

dencia acumulada sobre los beneficios del ejercicio físico, la prevalencia de conductas sedentarias persiste en niveles considerables según distintos estudios¹.

La resolución de esta situación recae no solo en las autoridades competentes, sino también en los profesionales sanitarios. En este contexto, la Educación para la Salud emerge como un elemento esencial, desempeñando un papel fundamental en la promoción de prácticas saludables y la concienciación sobre los riesgos asociados a hábitos de vida perjudiciales². De esta manera, las actividades de promoción de la salud buscan transformar la conducta, el entorno o la predisposición genética en una dirección positiva, asistiendo al individuo en la modificación de su estilo de vida para favorecer un estado óptimo de salud. La promoción de la salud implica facilitar que las personas adquieran conocimientos y asuman la responsabilidad de su propio bienestar³. Mejorar y aumentar los conocimientos sobre hábitos de vida es el primer paso para la optimización del estado general de salud⁴.

La enfermería asume la responsabilidad de fomentar entre la población hábitos de vida saludables, con el objetivo no solo de prolongar la esperanza de vida, sino también de mejorar la calidad de esos años⁵. En este sentido, una formación académica integral que aborde conceptos fundamentales de la promoción de la salud se presenta como un elemento crucial. Por ende, resulta esencial investigar si la realización del grado en enfermería incide en la mejora de los hábitos de vida del estudiantado.

Partiendo de la premisa de que el estudiantado de primero no tiene formación respecto a unos hábitos de vida saludables de calidad el grado de enfermería podría mejorar dichos hábitos de vida, sin necesidad de ninguna otra intervención más allá de la mera adquisición de conocimientos y competencias que se imparten en el grado.

Para responder a las hipótesis planteadas se presenta el siguiente objetivo.

Objetivo general

Determinar el impacto que tienen los estudios de enfermería en los hábitos de vida del estudiantado, tras la adquisición de las competencias propias del grado.

MATERIALY MÉTODOS

Tipo de estudio: Estudio analítico observacional, estudio de cohortes.

Comité de ética: Este estudio obtuvo el visto bueno del comité de ética de la universidad del País Vasco, Nº de expediente TI0311.

La muestra:

La población diana fue el estudiantado de enfermería de la Universidad del País Vasco. Como muestra para el presente estudio se escogió al alumnado de enfermería de 1º y

4º curso. La comparativa de los resultados se realizó entre el estudiantado del primer curso del grado que no había recibido formación en hábitos de vida, y el de último curso, que estaba formado en las competencias que se van adquiriendo a lo largo del grado.

Este estudio analítico observacional de cohortes que obtuvo el visto bueno del comité de ética de la Universidad del País Vasco, Nº de expediente TI0311. La población diana fue el estudiantado de enfermería de la Universidad del País Vasco. Como muestra para el presente estudio se escogió al alumnado de enfermería de 1º y 4º curso. La comparativa de los resultados se realizó entre el estudiantado del primer curso del grado que no había recibido formación en hábitos de vida, y el de último curso, que estaba formado en las competencias que se van adquiriendo a lo largo del grado.

Para determinar el tamaño de la muestra necesaria entre los 160 alumnos de la Universidad del País Vasco, se utilizó la fórmula para estudios comparativos de dos proporciones. Con un nivel de confianza del 95% ($Z=1.96$) y un poder del 80% ($Z=0.84$), y asumiendo proporciones esperadas de 0.30 y 0.50 para los dos grupos, se calculó un tamaño inicial de muestra de 91 personas por grupo.

Se empleó una estrategia de muestreo no aleatorizado, específicamente un muestreo por conveniencia, para seleccionar los participantes del estudio. Se establecieron criterios de inclusión y exclusión para la participación.

Los criterios de inclusión para el estudio consistieron en estar matriculados en el grado en enfermería de la UPV/EHU y tener más de 17 años de edad. Por otro lado, los criterios de exclusión comprendieron estar cursando el cuarto año del grado con asignaturas pendientes de años anteriores, presentar una disfuncionalidad mental, psicológica o visual que afectara la capacidad de comprensión o firma del consentimiento informado, negarse a firmar dicho consentimiento, rechazar la participación después de la explicación del estudio, recibir asesoría nutricional por razones médicas o deportivas, y haber completado estudios superiores relacionados con ejercicio físico o nutrición-dietética antes de iniciar la carrera de enfermería.

Criterios de inclusión

- Estar matriculados en el grado en enfermería de la UPV/EHU
- Ser mayor de 17 años

Criterios de exclusión

- Estar en el cuarto curso del grado, estando a su vez matriculado en asignaturas de años anteriores.
- Tener una disfuncionalidad mental, psicológica o visual debida a la cual no sean capaces de leer, entender y/o firmar el consentimiento informado.

- No querer firmar el consentimiento informado
- Rechazar la participación una vez haya sido explicado el estudio
- Por razones médicas o de rendimiento deportivo estar recibiendo asesoría nutricional
- Previo a haber comenzado los estudios de enfermería, haber realizado/finalizado estudios superiores sobre ejercicio físico y/o nutrición-dietética.

Dentro de la presente investigación se llevaron a estudio diferentes variables: Variables sociodemográficas, de la salud y de hábitos de vida

Dentro del primer grupo de variables se encuentran los datos sociodemográficos de los/las participantes. Estas variables comprenden una variedad de características personales y de contexto, como la edad, el género, el nivel educativo, el lugar de residencia, y el estado socioeconómico. Estos datos proporcionan un panorama completo del perfil de los participantes y permiten identificar posibles factores asociados con los resultados del estudio.

En el segundo grupo, se estudiaron variables de la salud, donde se estudió la autovaloración de la salud. La salud percibida se evaluó mediante la pregunta "¿Cómo diría usted que es su salud?". Estas variables proporcionan información crucial sobre el estado de salud de los sujetos y su relación con otras variables del estudio.

Finalmente, se analizaron las variables relacionadas con los hábitos de vida, que incluyeron la dieta, el consumo de sustancias tóxicas o drogas, y la práctica de ejercicio o actividad física. Estas variables abarcan una amplia gama de comportamientos y prácticas que pueden influir en la salud y el bienestar de los individuos. Incluyen la dieta y el patrón de alimentación (consumo de frutas, verduras, alimentos procesados, etc.), el uso de sustancias como el tabaco, el alcohol y otras drogas, así como la participación en actividades físicas y deportivas. Estos datos son fundamentales para comprender los estilos de vida de los participantes y su impacto en la salud en general.

Las encuestas empleadas en el estudio, eran encuestas validadas. En esta investigación, se emplearon diferentes instrumentos para evaluar distintos aspectos relacionados con la salud y el estilo de vida de los participantes. Para medir la percepción de la salud, se utilizó el Cuestionario de Percepción de Salud de la OMS⁷, reconocido por su exhaustividad en la evaluación del bienestar físico, mental y social. Para analizar los hábitos alimentarios, se aplicó el Cuestionario ENALIA⁸, diseñado específicamente para recopilar información detallada sobre la ingesta de alimentos. En cuanto al consumo de sustancias tóxicas, se utilizó el cuestionario ASSIST V3.0⁹, que proporciona una evaluación exhaustiva del uso de drogas y su impacto en la salud.

Finalmente, para medir el nivel de actividad física, se recurrió al Cuestionario IPAC¹⁰ de la OMS, una herramienta reconocida que permite evaluar de manera precisa el nivel de actividad física y sus efectos en la salud cardiovascular y metabólica de los participantes.

Por último, el modelo de análisis de datos previsto, no es otro que el realizado por el programa SPSS 26.0. En el proyecto se estudiaron variables cuantitativas y cualitativas utilizando el siguiente análisis estadístico. Para las variables cuantitativas se llevó a cabo una verificación exhaustiva de la distribución. Este proceso implicó el análisis detallado de la distribución de los datos mediante métodos estadísticos apropiados, como pruebas de normalidad. Se realizó una media, teniendo en cuenta que los resultados tendrán una distribución simétrica. También se realizó la prueba de T-student para determinar si había una diferencia significativa entre las medias entre dos grupos.

A los resultados obtenidos en el muestrario se les adjudicó un 95% de nivel de confianza, aceptando en consecuencia un 5% de nivel de error.

RESULTADOS

En este estudio participaron un total de 90 estudiantes del Grado en Enfermería de la Universidad del País Vasco (UPV) en la sede de Leioa. La muestra se distribuyó según el curso al que pertenecían durante el año académico 2020-2021. Del total, 54 estudiantes (60%) correspondieron al primer curso, mientras que 36 estudiantes (40%) fueron asignados al cuarto curso. La edad promedio para el primer curso fue de 21,7 años, mientras que para el cuarto curso se elevó a 24,5 años (Tabla 1).

En primer curso, participaron un total de 43 mujeres, siendo en 4º curso un total de 32. El porcentaje de participación femenina se elevó a 83,3% de la muestra.

Para lograr medir el nivel de autosatisfacción de cada participante en lo que respecta a su nivel de salud se utilizó el cuestionario del nivel de salud de la OMS.

51 alumnos de primer curso (94,4%) definieron su nivel de salud como "excelente/muy bueno". 3 alumnos/as definieron su salud como regular. Mientras que en cuarto curso 33 alumnos/as marcaban la casilla de "excelente/muy bueno" (91,7%). 2 alumnos/as marcaron la casilla de "regular" (5,6%). No obstante, sólo un alumno/a de cuarto curso definió su estado de salud como "malo" (2,7%). (Tabla 1).

Los resultados del consumo de alimentos se obtuvieron mediante recuerdo de 24h sobre consumo de alimentos durante 3 días no consecutivos y aplicando un margen de 48h entre los mismos. De este modo, se pudo asegurar que al menos uno de los registros correspondiera al fin de semana, momento en el cual la población aumenta su vida social. Con el propósito de simplificar la categorización de alimentos de forma más amplia en subgrupos, se proporcionó a cada participante una tabla resumida (Tabla 2).

Los alumnos de primer y cuarto curso tenían una frecuencia de consumo de cereales similar. El 79,6% de la muestra de primer curso consumió cereales una o más veces al día, mientras que en cuarto curso, fue del 80,5% (Tabla 3).

El 63,0% del alumnado de primer curso consumió productos tipo snack 2-3 veces por semana, mientras que en cuarto curso fue del 30,5% (Tabla 3).

En primer curso, el consumo diario de pescado fue del 8,9%, mientras que en cuarto curso se elevó al 19,4%. En lo que respecta a las personas que consumen pescado de 2-3 veces por semana, su frecuencia de consumo disminuyó del 73,0% en la muestra de primer curso al 36,6% en cuarto curso. Como resultado, el porcentaje de muestra que no consume pescado "nunca/casi nunca" aumentó del 14,3% en primer curso al 43,3% en cuarto curso. Todos estos resultados fueron estadísticamente significativos ($p < 0,05$) (Tabla 3).

La muestra del primer curso obtuvo un total de 15 participantes, un 27,7% de la muestra, que consumían tabaco. Siendo para cuarto curso un total de 17 participantes, el 47,2% de la muestra.

Tabla 1. Características de la muestra del estudiantado del Grado de Enfermería de la UPV

		1º curso	4º curso	p-valor
SALUD	EXCELENTE/ MUY BUENO <i>n</i> ; % (IC95%)	51,0; 56,7% (45,8-67,1%)	33,0; 36,7% (26,7-46,6)	0,4
	REGULAR <i>n</i> ; % (IC95%)	3,0; 3,3% (0,7-9,4%)	2,0; 2,2% (0,3-7,8%)	
	MALO <i>n</i> ; % (IC95%)	0,0 (0-4%)	1,0; 1,1% (0-6%)	
GÉNERO	MUJER <i>n</i> ; % (IC95%)	43,0; 79,6% (37,1-58,6%)	32,0; 88,8% (25,7-46,3%)	0,2
EDAD	<i>Media (desviación típica)</i>	21,7 (+-8,9)	24,5 (+-2,9)	0,54

IC95%: intervalo de confianza al 95.

Tabla 2. Grupos y subgrupos de alimentos considerados en el Estudio Enalía

Grupo y subgrupo de alimentos	Grupo y subgrupo de alimentos
Cereales Granos y harinas Cereales de desayuno Panes Pastas Galletas	Carnes y derivados Vacuno Cerdo Cordero Aves Vísceras Embutidos Otras carnes
Legumbres Legumbres secas Conservas de legumbres Derivados de legumbres	Pescados y derivados Pescado blanco Pescado azul Conservas de pescado Pescados ahumados Mariscos y derivados Conservas de marisco y derivados Derivados de pescado y otros no clasificables
Snacks Azúcares Chocolates Bollos Pastelería	Pescados y derivados Pescado blanco Pescado azul Conservas de pescado Pescados ahumados Mariscos y derivados Conservas de marisco y derivados Derivados de pescado y otros no clasificables
Frutas Frutas frescas Derivados de frutas Frutas desecadas Frutos secos	Aceites y grasas Aceites Mantequilla/margarina Otras grasas
Lácteos y derivados Leches Yogures y leches fermentadas Quesos Postres/Batidos lácteos	Bebidas con cafeína Cafés/infusiones Zumos comerciales
Varios Productos dietéticos Preparados infantiles	Huevos y derivados
Sal añadida	Platos preparados y precocinados Platos preparados y precocinados

En lo que respecta al alcohol, el porcentaje de muestra también aumentó, siendo del 83,3% en primer curso y del 94% en cuarto curso.

El consumo de cannabis aumentó del 22,2% en primer curso al 41,6%.

El consumo de cocaína disminuyó de una única identificación en primer curso (1,78%) a no obtener ningún registro en cuarto curso.

En lo que respecta a los tranquilizantes, el consumo también aumentó, con un porcentaje de un 14,8% en primer curso que lo consumía hasta el 16,67% de consumidores en cuarto curso (Tabla 4).

Se observaron diferencias en el número de participantes que realizaron ejercicios intensos en tandas de 3-5 días y 6-7 días por semana. En primer curso, el porcentaje de estudiantes que realizó actividad intensa 3-5 días por semana fue del 44,4%, mientras que en cuarto curso fue del 36,1%. En cuanto a este tipo de actividad con una frecuencia de 6-7 días por semana, se observó una variación del 13,8% en cuarto curso en comparación con el 3,7% en primer curso (Tabla 5).

En cuanto a la actividad moderada, esta aumentó en la frecuencia de "3-5 días por semana" de un 33,3% hasta un 50,0% en el último curso. Sin embargo, los porcentajes de resultados por curso académico no contuvieron diferencias estadísticamente apreciables cuando el ejercicio era el de caminar (Tabla 5).

DISCUSIÓN

Los hábitos de vida de los estudiantes de enfermería presentan oportunidades de mejora. En relación con la nutrición, se observa que el alumnado consume alimentos con calidad nutricional, como pescados, carnes, frutas y verduras, entre otros. Sin embargo, se identifica un aumento en el consumo de tabaco, alcohol, cannabis, relajantes y ansiolíticos entre el estudiantado de cuarto curso en comparación con el de primer curso. Además, el estudiantado de cuarto curso dedicaba más tiempo a la práctica de deportes de alta intensidad en comparación con la muestra de primer curso.

Los resultados relativos al consumo de carbohidratos en el primer curso revelan la tendencia ascendente que se observa en la sociedad actual hacia la promoción de dietas cetogénicas, también conocidas como "dietas keto". En el cuarto curso, todos los estudiantes incluían carbohidratos en su dieta. Además, los requerimientos de proteínas y grasas del estudiantado estaban satisfechos mediante el consumo frecuente de carnes, pescados magros y grasos, productos lácteos, entre otros. En comparación con estudios previos realizados en diversas universidades en España, los resultados mostraron una mejora en la densidad nutricional¹¹.

Tabla 3. Frecuencia del consumo de alimentos entre el estudiantado del Grado de Enfermería en la UPV

		>1d	2-3SEM	N/CN	p-valor
CEREALES n; % (IC95%)	1º	43,0; 47,8% (37,1-58,6%)	4,0; 4,4% (1,2-11,0%)	7,0; 7,78% (3,2-15,4%)	0,02
	4º	29,0; 32,02% (22,8-42,9%)	7,0; 7,8% (3,2-15,4%)	0,0; (0,0-4,0%)	
SNACKS n; % (IC95%)	1º	0,0 (0,0-4,0%)	34,0; 37,8% (27,8-48,6%)	20,0; 22,2% (14,1-32,2%)	0,01
	4º	1,0; 1,1% (14,1-32,2%)	11,0; 12,2% (6,3-20,8%)	24,0; 26,7% (17,9-37,0%)	
VERDURAS Y HORTALIZAS n; % (IC95%)	1º	1,0; 1,1% (14,1-32,2%)	53,0; 58,9% (48,0-69,2%)	0,0; (0,0-4,0%)	0,01
	4º	23,0; 25,6% (16,9-35,8%)	13,0; 14,4% (7,9-23,4%)	0,0; (0,0-4,0%)	
CARNES Y DERIVADOS n; % (IC95%)	1º	3,0; 3,3% (0,7-9,4%)	45,0; 50,0% (39,9-60,7%)	6,0; 6,7% (2,5-13,9%)	0,01
	4º	6,0; 6,7% (2,5-13,9%)	14,0; 15,6% (8,8-24,7%)	16,0; 17,8% (10,5-27,3%)	
PESCADOS Y DERIVADOS n; % (IC95%)	1º	5,0; 5,6% (1,8-12,5%)	41,0; 45,6% (35,0-56,4%)	8,0; 8,9% (3,9-16,8%)	0,01
	4º	7,0; 7,8% (3,2-15,4%)	13,0; 14,4% (7,9-23,4%)	16,0; 17,8% (10,5-27,3%)	
LÁCTEOS Y DERIVADOS n; % (IC95%)	1º	26,0; 28,9% (19,8-39,4%)	15,0; 16,7% (9,6-26,0%)	13,0; 14,4% (7,9-23,4%)	0,2
	4º	24,0; 26,7% (17,9-37,0%)	2,0; 2,2% (0,3-7,8%)	10,0; 11,1% (5,5-19,5%)	
BEBIDAS CON CAFEINA n; % (IC95%)	1º	5,0; 5,6% (1,8-12,5%)	13,0; 14,4% (7,9-23,4%)	36,0; 40,0% (29,8-50,9%)	0,1
	4º	1,0; 1,1% (0,0-6,0%)	5,0; 5,6% (1,8-12,5%)	30,0; 33,3% (23,7-44,1%)	
SAL AÑADIDA n; % (IC95%)	1º	6,0; 6,7% (2,5-13,9%)	8,0; 8,9% (3,9-16,8%)	40,0; 44,4% (34,0-55,3%)	0,1
	4º	10,0; 11,1% (5,5-19,5%)	5,0; 5,6% (1,8-12,5%)	21,0; 23,3% (15,1-33,4%)	

>1d: Consumo de más de una vez al día; 2-3SEM: Consumo de 2-3 veces por semana; N-CN: Nunca o casi nunca se consume el producto IC95%: intervalo de confianza al 95%.

Debido a las adversas repercusiones en la salud humana asociadas con productos de snack y bollería, un número considerable de participantes en el cuarto curso optó por eliminarlos de su dieta. Estas consecuencias son minuciosamente abordadas en asignaturas como Enfermería Clínica I y II¹² dentro de sus competencias de aprendizaje. Como resultado del énfasis que se hace a lo largo del programa de enfermería, el estudiantado de cuarto curso incrementó su consumo diario de verduras, legumbres y frutas en comparación con el primer curso. Estos resultados concuerdan con hallazgos similares en estudios previos¹¹.

Los estudiantes de cuarto año mostraron un mayor consumo de azúcar libre en comparación con el grupo de primer año. Esta diferencia podría deberse al hecho de que los estudiantes de cuarto año tenían una edad promedio mayor en comparación con los del primer año. Además, los estudiantes de cuarto año estaban simultáneamente estudiando y trabajando, lo que resultaba en una mayor carga laboral y, como consecuencia, en una mayor fatiga y cansancio. Para combatir estos efectos, es posible que hayan recurrido al consumo

de bebidas con cafeína, como café y coca-cola, las cuales a menudo contienen cantidades adicionales de azúcar.

La afirmación de que el estrés experimentado por individuos en vías de convertirse en profesionales se reduce mediante el consumo de tabaco, alcohol y cannabis sugiere la utilización de estas sustancias como estrategias de afrontamiento. No obstante, es esencial abordar esta perspectiva desde una óptica científica y de salud pública. Aunque algunos individuos puedan recurrir a estas sustancias como medios para aliviar el estrés y facilitar la interacción social, es crucial reconocer que tales prácticas pueden conllevar riesgos significativos para la salud mental y física a largo plazo. Se recomienda explorar enfoques alternativos y más saludables para manejar el estrés, tales como técnicas de gestión del estrés, apoyo social positivo y estrategias de afrontamiento saludables⁵. El 87.7% del conjunto total de la muestra participante reporta el consumo de bebidas alcohólicas, cifra que se asemeja a la prevalencia observada en otros estudiantados de diversas universidades en España, según evidencia documentada¹⁴. Es importante señalar que la condición de ser estu-

Tabla 4. Consumo de sustancias tóxicas entre el estudiantado del Grado de Enfermería de la UPV

	1º	4º	p-valor
TABACO <i>n</i> ; % (IC95%)	15,0; 16,7% (9,6-26,0%)	17,0; 18,9% (11,4-28,5%)	0,06
ALCOHOL <i>n</i> ; % (IC95%)	45;50% (39.3-60.7%)	34,0; 37,8% (27,8-48,6%)	0,1
CANNABIS (SÍ) <i>n</i> ; % (IC95%)	12,0; 13,3% (7,1-22,1%)	15,0; 16,7% (9,6-26,0%)	0,04
COCAINA (SÍ) <i>n</i> ; % (IC95%)	1,0; 1,1% (0,0-6,0%)	0,0 (0,0-4,0%)	0,4
TRANQUILIZANTES(SÍ) <i>n</i> ; % (IC95%)	8,0; 8,9% (3,9-16,8%)	6,0; 6,7% (2,5-13,9%)	0,8
ALUCINÓGENOS (SÍ) <i>n</i> ; % (IC95%)	2,0; 2,2% (0,3-7,8%)	1,0; 1,1% (0,0-6,0%)	0,8
OPIACEOS (SÍ) <i>n</i> ; % (IC95%)	1,0; 1,1% (0,0-6,0%)	0,0	0,4

IC95%: intervalo de confianza al 95%.

Tabla 5. Cuestionario de actividad física realizada entre el estudiantado del Grado de Enfermería de la UPV

		0-2D/SEM	3-5D/SEM	6-7D/SEM	p-valor
A.F. INTENSA <i>n</i> ; % (IC95%)	1º	28,0 31,1% (21,8-41,7%)	24,0 26,7% (17,9-37,0%)	2,0 2,2% (0,3-7,8%)	0,2
	4º	18,0 20% (12,3-29,8%)	13,0 14,4% (7,9-23,4%)	5,0 5,6% (1,8-12,5%)	
A.F. MODERADA <i>n</i> ; % (IC95%)	1º	34,0 37,8% (27,8-48,6%)	18,0 20% (12,3-29,8%)	2,0 2,2% (0,3-7,8%)	0,12
	4º	15,0 16,7% (9,6-26,0%)	18,0 2,0 % (12,3-29,8%)	3,0 3,3% (0,7-9,4%)	
CAMINAR <i>n</i> ; % (IC95%)	1º	2,0 2,2% (0,3-7,8%)	13,0 14,4% (7,9-23,4%)	39,0 43,3% (32,9-54,2%)	0,5
	4º	0,0 (0,0-4,0)	9,0 10% (4,7-18,1%)	27,0 30% (20,8-40,6%)	

A.F. INTENSA: Actividad física intensa; A.F. MODERADA: Actividad física moderada; 0-2D/SEM: Entre 2 o ningún día de actividad por semana; 3-5D/SEM: Entre 3-5 días de actividad por semana; 6-7D/SEM: Entre 6 y 7 días de actividad por semana; Las actividades intensas y/o moderadas se clasifican según el cuestionario internacional para la actividad física IPAQ.

IC95%: intervalo de confianza al 95%.

dante de enfermería o de Ciencias de la Salud no se percibe como un factor protector frente al consumo de tabaco, según consta en estudios previos¹⁴. La notoria frecuencia de consumo en la población adulta joven suscita inquietud, ya que este segmento demográfico se revela como particularmente propenso al mantenimiento y aumento de tales patrones de consumo, generando preocupaciones adicionales en el ámbito de la salud pública¹⁴. Los participantes de cuarto curso exhibieron estrategias mejoradas para mitigar el estrés, evidenciado por una disminución en el consumo de tabaco y alcohol, así como por un aumento en la frecuencia de días en los que se llevaba a cabo ejercicio de alta intensidad. En comparación con investigaciones realizadas en otras universidades de España, el estudiantado universitario del programa de enfermería demostró resultados superiores en términos de actividad física¹⁴. Teniendo en cuenta los resultados de actividad física, y el número de participantes de sexo femenino, los re-

sultados son mejores que en estudios realizados con anterioridad¹¹. Esto puede ser debido a la importancia que está obteniendo la imagen física, musculada y esculpida, en una sociedad con visión masculina y que simplifica la belleza femenina¹⁵. Y es que el estudiantado de enfermería y de esta muestra, se ha caracterizado por ser predominante femenina, así lo ponen de manifiesto no sólo los datos estadísticos sino también las investigaciones realizadas en la rama sanitaria, que evidencian, que la Enfermería tiene una composición mayoritariamente del sexo femenino^{6,16}.

Se observó un aumento en el consumo de fármacos relacionados entre los participantes del cuarto curso. Este fenómeno podría atribuirse al incremento del estrés experimentado por los participantes al acercarse al ámbito laboral de la enfermería ya que no se identificaron otras razones, tales como el ocio, que pudieran explicar este consumo. Sería de interés investigar las motivaciones detrás de este consumo. La imple-

mentación de un taller sobre “mindfulness” o terapia colectiva podría ser una estrategia adecuada para reducir el consumo de sustancias nocivas, especialmente si se comprenden a fondo los motivos que llevan a este grupo a consumirlas.

Para futuras investigaciones, se recomienda llevar a cabo una reunión previa con los participantes del estudio. Esto posibilitaría la elucidación de los procedimientos de tratamiento de datos y aclararía los aspectos relacionados con los cuestionarios. Esta estrategia tiene el potencial de incrementar la tasa de respuesta, ya que brindaría a los participantes una comprensión más nítida y abarcadora de la investigación, lo que a su vez fomentaría una mayor participación y compromiso con el estudio.

LIMITACIONES DE ESTUDIO

Las limitaciones del estudio pueden incluir varios factores que afectaron la realización y los resultados del mismo, dados los desafíos particulares durante la pandemia de COVID-19. La imposibilidad de reunirse en persona con los alumnos para resolver dudas debido a las restricciones de distanciamiento social puede haber afectado la calidad de la interacción y la comprensión del estudio. Además, el estrés y la incertidumbre experimentados por los participantes en relación con la situación académica y la evolución constante de las restricciones sociales y deportivas pueden haber influido en su capacidad para mantener hábitos saludables de alimentación y ejercicio, lo que a su vez podría haber afectado los resultados del estudio. Por último, las dificultades experimentadas por el investigador en términos de retrasos en la comunicación con los estudiantes y la obtención de asesoramiento docente pueden haber obstaculizado la realización efectiva del estudio y la implementación de mejoras necesarias. Estas limitaciones deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados y considerar futuras investigaciones en circunstancias similares.

CONCLUSIONES

Tras analizar los resultados obtenidos en el estudio, se pueden extraer varias conclusiones significativas. En primer lugar, a pesar de las limitaciones experimentadas durante la pandemia de COVID-19, se observa un patrón positivo en cuanto a la calidad nutricional de los alimentos consumidos por los estudiantes de enfermería, destacando la inclusión de alimentos saludables como pescados, carnes magras, frutas y verduras en su dieta. Sin embargo, se identifica una preocupante tendencia al aumento en el consumo de sustancias nocivas, como tabaco, alcohol, cannabis, relajantes y ansiolíticos, especialmente entre los estudiantes de cuarto curso. Este hallazgo sugiere la necesidad urgente de implementar estrategias de intervención para abordar estos comportamientos de riesgo y promover hábitos de vida más saludables entre la población estudiantil. Además, se destaca la importancia de brindar herramientas efectivas para gestionar el estrés, dado su impacto significativo en los hábitos de vida y el bienestar general de los estudiantes. En conjunto, estas conclusiones

resaltan la importancia de abordar de manera integral la salud y el bienestar de los estudiantes de enfermería, con el objetivo de promover un estilo de vida saludable y prevenir futuros problemas de salud.

BIBLIOGRAFÍA

1. World health organization.[Internet].Suiza.2018.Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible.Boletín de la Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es>
2. Organización mundial de la salud. Una conferencia internacional sobre promoción de la salud. [Online]. Available from: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf> [Accessed 10 March 2023]
3. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA, editors. Health promotion in nursing practice.[Internet] Pearson Education;Upper Saddle River, Nueva Jersey, United States: 2010. Disponible: <https://www.pearsonhighered.com/assets/preface/0/1/3/4/0134754085.pdf>
4. Cerqueira Sousa I, Fontenelle Catrib AM, Teixeira Medeiros N, Pereira da Silva Godinho CC, Ferreira Carioca AA, Marinho Holanda GP, Nogueira Bezerra I, et al. Health students' knowledge about healthy eating and factors associated with the university environment. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2022;39(4):425-33. doi: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2022.394.11349>.
5. Josie evans, M.M. Nurse Education in Practice. Health and health behaviours among a cohort of first year nursing students in Scotland: A self-report survey. *Escocia* 2018;36(): 71- 75.
6. Urbanetto, J.S. et al. Estrés y sobrepeso/obesidad en estudiantes de enfermería. *Revista Latino-Americana Enfermagem*. 2019;
7. World Health Organization. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551-558. doi:10.1017/s0033291798006667
8. Ortega, R. M., Pérez-Rodrigo, C., López-Sobaler, A. M., & Grupo Colaborativo ENALIA. (2013). La revisión del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos en el estudio enalia: 2011. *Nutrición Hospitalaria*, 28(6), 1426-1433. doi:10.3305/nh.2013.28.6.6848
9. World Health Organization. (2010). The Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test (ASSIST): development, reliability and feasibility. *Addiction*, 103(6), 1039-1047. doi:10.1111/j.1360-0443.2007.02040.x
10. Armstrong, T., & Bull, F. (2006). Development of the World Health Organization Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). *Journal of Public Health*, 14(2), 66-70. doi:10.1007/s10389-006-0024-x
11. Irazusta, A. et al.: Hábitos de vida de los estudiantes de enfermería. 2005.
12. Universidad país vasco. Universidad País Vasco, Grado enfermería LeioaPlan de estudio. [Online]. Available from: <https://www.ehu.eus/es/web/graduak/grado-enfermeria-bizkaia/creditos-y-asignaturas> [Accessed 19 October 2023].

13. Mahoney CR, Giles GE, Marriott BP, Judelson DA, Glickman EL, Geiselman PJ, Lieberman HR. Intake of caffeine from all sources and reasons for use by college students. *Clin Nutr*. 2019 Apr;38(2):668-675. doi: 10.1016/j.clnu.2018.04.004. Epub 2018 Apr 10. PMID: 29680166.
14. Rodríguez PM et al. Influencia del consumo de tabaco y alcohol, hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería. *Revista Latino-Americana Enfermagem*. 2020.
15. Molina AJ, Varela V, Fernandez T, Martin V, Ayan C, Cancela JM. Unhealthy habits and practice of physical activity in Spanish college students: the role of gender, academic profile and living situation. *Adicciones*. 2012 [cited Feb 7, 2023]; 24(4):319-27. Disponible: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289124639006>
16. INE. Instituto Nacional de Estadística. Enfermeros colegiados por tipo de especialidad, año y sexo. <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?tpx=49002>