

Capítulo 32. Salud y bienestar en la comunidad estudiantil de la DACEA

Jessica Puig Brito
Ana Laura Campos Madrigal
Mayra Alheli del Pilar González
Erika Montserrat Arellano Hidalgo

Universidad Tecnológica Emiliano Zapata

DOI: 10.46990/iQuatro.2024.07.5.32

Resumen

En el siguiente trabajo se muestran los resultados de un estudio realizado en la comunidad estudiantil de la División Académica Económica Administrativa de la UTEZ respecto a sus hábitos de salud, haciendo énfasis en la alimentación, ejercicio y sueño, lo anterior para conocer el nivel de conocimiento y conciencia que tienen al respecto; el estudio se realizó a 168 estudiantes de entre 18 a 24+ años de 1er y 7mo cuatrimestre.

Palabras clave

Salud, alimentación, actividad física, calidad del sueño, bienestar, estilo de vida

Introducción

La pregunta de investigación, surge debido al incremento del índice de problemas/enfermedades físicas y mentales en la juventud. Es una realidad que hoy en día la juventud presenta picos altos en estadísticas de afecciones relacionadas a la salud mental (depresión, ansiedad, trastornos del estado de ánimo, etc.), diagnósticos relacionados a la mala alimentación (sobrepeso y obesidad, diabetes, trastornos alimenticios, caries, enfermedades vasculares), así como trastornos del sueño, entre otras enfermedades derivadas de llevar un estilo de vida poco saludables. Esto nos llevó a cuestionarnos cómo se encuentra el estado de salud y bienestar en la comunidad de la División Académica Económica – Administrativa de la UTEZ, así como las condiciones de su vida diaria en función de alimentación, actividad física y calidad del sueño pues estos son factores clave que impactan en el bienestar de una persona.

Otro eje rector de este estudio es la agenda 2030 de la Organización de las Naciones Unidas en su tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible “Salud y Bienestar: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos a todas las edades en América Latina y el Caribe” si bien este ODS está enfocado en otras problemáticas de salud pública no podemos dejar de lado el impacto que la calidad de vida y los hábitos de los jóvenes impacta directamente en la salud y bienestar de los mismos.

Este estudio permitirá identificar factores desencadenantes de problemas de salud específicos que afectan a los estudiantes universitarios, como el estrés, la depresión, la ansiedad, los trastornos alimentarios, entre otros. Estos problemas de salud pueden afectar negativamente el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes, por lo que es fundamental abordarlos de manera efectiva en la comunidad estudiantil de la División Académica Económica – Administrativa de la UTEZ.

La pregunta que guiará esta investigación es la siguiente: ¿Es la comunidad estudiantil de la División Académica Económica – Administrativa consciente de sus hábitos alimenticios, de ejercicio y descanso, ¿así como del impacto que estos factores tienen en su desempeño académico?

Revisión de la Literatura

En el artículo realizado en mayo 2015 realizado por Lara et al (2012) “Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública” realizado a estudiantes de la Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco en otoño del 2012 menciona que más del 50% de los estudiantes encuestados perciben su salud como muy buena y buena y uno de cada cuatro estudiantes mencionó haber presentado estrés, y entre el

11% al 17% manifestó sentir mucho malestar emocional que dificultó su concentración para estudiar e interfirió en sus relaciones sociales; 11 años después de realizado este estudio y con condiciones de vida y entornos sociales, económicos y sociales diferentes se tomó como referencia para poder definir las dimensiones que se analizarían en el siguiente estudio.

De acuerdo a los resultados del estudio realizado por Casareto et al (2019) en donde menciona que “Existe un elevado número de alumnos que reportan la presencia de problemas o molestias en su salud en el último año, siendo las más señaladas la presencia de síndromes dolorosos, ansiedad, problemas estomacales y en el estado de ánimo. Estos resultados coinciden con reportes brindados por la ACHA (2015) en Estados Unidos, Pérez et al. (2010) en México o por SENAJU (2012) en el Perú... A ello se agrega que los niveles de salud mental sean significativamente menores que los de salud física en este grupo, lo que podría estar relacionado con que las molestias señaladas podrían estar afectando los niveles de energía (vitalidad), y favorecer que los problemas emocionales interfieran en las actividades de los estudiantes (rol emocional).” Por lo que se puede hablar que estudiar el estado de salud y bienestar es relevante ya que esto juega un papel crucial en desempeño académico de los estudiantes.

Citando al sitio web LinkedIn “Según un estudio de alcance dirigido por Martínez et al. en 2021, en Chile se observa una alta prevalencia combinada de malestar psicológico, síntomas depresivos y síntomas ansiosos en estudiantes de educación superior, llegando al 32,1%, 27,4% y 20,2%, respectivamente. Estos resultados son alarmantes, ya que pueden tener repercusiones adversas en el desempeño académico, la calidad de vida, la autoestima y aumentar el riesgo de suicidio entre los estudiantes”. Si bien este estudio representa otro contexto social, económico y cultural, los problemas o malestares pueden identificarse e impactar de manera similar a la comunidad estudiantil estudiada.

Revisando el repositorio de artículos del Foro Económico mundial se encontró lo siguiente: “Según una encuesta de Healthy Minds, los estudiantes que tienen problemas de salud mental tienen el doble de probabilidades de abandonar los estudios. Las investigaciones sugieren que la actual crisis de salud mental probablemente afecte las tasas de retención de los estudiantes y provoque un descenso de su compromiso”. Lo que nos dice que el desempeño académico puede disminuir debido al deterioro de la salud mental de los estudiantes, al grado de causar, en ocasiones, su deserción.

En general, la mala calidad de vida en la comunidad estudiantil puede tener un impacto significativo tanto en su desarrollo personal como en su éxito académico y profesional,

ahí radica la importancia de realizar un estudio de análisis de los factores que tienen relación con la salud y bienestar de los estudiantes.

Metodología

Se utilizó como herramienta de investigación el formulario, utilizando el modo electrónico con los formularios de Google, de libre uso, con la cuenta institucional de los docentes. Se plantearon preguntas enfocadas a la calidad de vida de los estudiantes de la división académica económico – administrativa de la UTEZ en función de su alimentación, actividad física y hábitos de sueño y descanso.

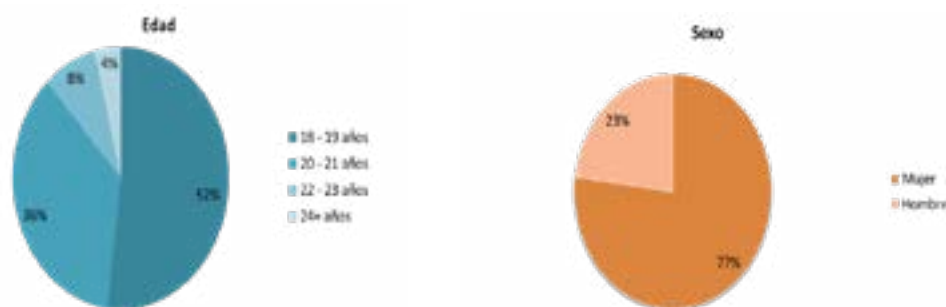
Uno de los objetivos de este estudio es conocer la calidad de vida en los estudiantes de la División Académica Económica-Administrativa, así como sus hábitos y el nivel de conciencia que tienen sobre los mismos.

La hipótesis que buscará comprobarse con este estudio es la siguiente: La comunidad estudiantil de la División Académica Económica – Administrativa es consciente del nivel de su calidad de vida y bienestar, así como del impacto que tiene en su desempeño académico.

Los datos generales de la muestra como son: edad, sexo y cuatrimestre que cursan; en donde el 52% de la comunidad estudiantil encuestada tiene entre 18 y 19 años, siendo este el mayor porcentaje, mientras que el otro 48% está entre los 20 y 24+ años; de los 168 estudiantes encuestados el 77% es del sexo femenino, mientras que el 23% es del sexo masculino, de estos el 61% se encuentra cursando el 1er cuatrimestre y el otro 29% el 7mo cuatrimestre

Figura 32.1

Edad, sexo y cuatrimestre





La siguiente sección de la encuesta se enfocó en preguntas referentes a la alimentación, en donde la primera pregunta se realizó con la finalidad de detectar el grado de conciencia y conocimiento de la comunidad estudiantil encuestada respecto al contenido de una alimentación equilibrada. Aquí se puede observar que el 85% de los encuestados está de acuerdo en que una alimentación equilibrada se compone de “proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales” lo que nos indica que tienen una buena noción de lo que comprende una alimentación balanceada, sin embargo, contrario a esto, el otro 15% menciona que una alimentación equilibrada se compone de “muchos carbohidratos, grasas y aceites” lo cual no es del todo correcto ya que el exceso en el consumo de grasas puede provocar afectaciones a la salud.

Figura 32.2

Grado de conciencia y conocimiento en el contenido de una alimentación balanceada



Las siguientes preguntas (Figura 32.3) se enfocaron en conocer los hábitos alimenticios de los encuestados en donde se les cuestionó sobre la cantidad de comidas que realizan al día, el tipo de alimentos que eligen y la frecuencia con la que consumen alimentos en alguna de las cafeterías del campus universitario.

Como resultados tenemos que el 53% realiza solo 2 comidas al día mientras que el 47% realiza 3 o más comidas; en cuanto a los alimentos que eligen consumir la gran mayoría, un

45%, menciona que solo “a veces elije alimentos saludables”, seguido del 33% que menciona seleccionar alimentos sanos “casi siempre”, tan solo el 12% siempre elige comer alimentos saludables en sus comidas y el 10% menciona “casi nunca” elegir alimentos saludables cuando comen, que si bien no es un porcentaje elevado si llama la atención.

Finalmente preguntando sobre la regularidad del consumo en las cafeterías se detecta que solo el 30% compra ahí sus alimentos entre 3 – 4 días a la semana y diariamente, el 29% consumen entre 1 y 2 días a la semana y el 41% menciona no consumir nunca sus alimentos en alguna de las cafeterías del campus.

Figura 32.3

Hábitos alimenticios



En la siguiente sección se les cuestionó sobre la actividad física que realizan y el cómo este impacta en su rendimiento y los motivos que les impiden realizar actividad física. Se puede observar en la Figura 32.4.

Se encontró que solo el 11% realiza actividad física los siete días de la semana, mientras que el 33% suele hacerlo de forma regular de tres a cinco días a la semana, un 30% menciona nunca realizar actividad física una vez a la semana y el 26% restante nunca realiza actividad física.

En cuanto a cómo la actividad física impacta en su nivel de energía las respuestas obtenidas fueron las siguientes: el 21% menciona sentirse con mucha energía cuando realizan actividad física, mientras que el 25% argumentar sentirse con energía, el 20% dice sentirse con un nivel de energía “normal” cuando realizan ejercicio y el 25% restante suele sentirse “cansado” y “muy cansado” cuando realizan actividad física, esto puede deberse a que no están acostumbrados a ello o bien a que el ejercicio que realizan es fuerte y extenuante.

Por último, indagando en los motivos por los cuales se les dificulta o bien les es imposible realizar actividad física obtenemos que el 54% menciona que la escuela es el principal factor que les impide realizar ejercicio, seguido de un 31% que siente pereza para realizarlo, un 13% comenta que es el trabajo y por último un 2% menciona que es debido a problemas de salud y falta de interés.

Figura 32.4

Hábitos de actividad física



En la última parte de esta encuesta se realizaron preguntas enfocadas a los hábitos de sueño y descanso y a la percepción de los encuestados sobre la calidad de su sueño la cuales se pueden observar en la Figura 32.5.

Al respecto se obtuvieron los siguientes resultados, el 46% de la comunidad estudiantil encuestada menciona dormir entre 6 a 7 horas diarias, lo que representa la mayoría de las respuestas, el 16% dice dormir 8 o más horas diario y un 38% duerme de 4 a 5 horas, mientras que el 1% duerme de 2 a 3 horas, que si bien es un porcentaje bajo se debe prestar atención a este resultado.

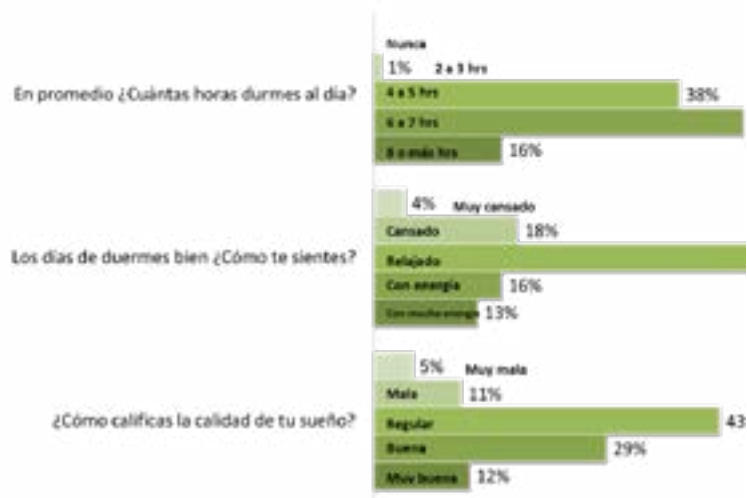
En cuanto a la energía que manifestaron sentir cuando duermen bien el 49% mencionó sentirse relajado el resto del día, mientras que un 29% se siente con energía y mucha energía, contrario a lo que opina un 22% de los encuestados en sentirse cansados y muy cansados cuando logran dormir bien, esto podría ser a que si bien logran dormir más de 7 horas el sueño no es reparador.

Para finalizar esta sección se les cuestionó sobre la percepción que tienen sobre la calidad de su sueño y descanso a lo que mencionaron lo siguiente, el 41% considera que es muy

bueno y bueno, el 43% cree que es regular y el 16% lo considera de mala a muy mala calidad, estas respuestas podrían deberse a que las personas encuestadas sienten que no descansan lo suficiente o bien a situaciones internas y/o externas que estén afectando sus hábitos de sueño y a su vez mermando la calidad del mismo.

Figura 32.5

Hábitos de descanso y calidad del sueño



Resultados

Realizando un análisis de los datos obtenidos se puede observar que la comunidad estudiantil encuestada tiene una noción de lo que representa una alimentación balanceada y están conscientes de que los alimentos preparados en casa son la mejor opción para una alimentación sana debido al bajo consumo que argumentan tener en las cafeterías del campus, nos encontramos que sus hábitos de alimentación en cuanto a la cantidad de comidas que realizan al día no es lo más recomendable ya que de acuerdo al Instituto Mexicano del Seguro Social en la “Cartera de alimentación correcta y actividad física” elaborada en el 2019 menciona que:

- “Debes incluir 3 comidas principales y 2 refrigerios.
- El desayuno, la comida y la cena deben tener los grupos de alimentos: verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.
- La cantidad de alimento que debes consumir será en raciones porciones representadas en gramos, mililitros, pieza, taza, tazón, cucharadita o cucharada.” (IMSS, 2019)

Abordando el tema de los hábitos de ejercicio, si bien hay un buen porcentaje que realiza actividad física de manera regular, mínimo 2 veces a la semana, aún encontramos

respuestas que nos hablan que la población estudiantil encuestada puede ser sedentaria lo cual es preocupante debido a las consecuencias que pueden surgir de la falta de actividad física en las personas jóvenes y si a esto le sumamos las deficiencias encontradas en hábitos alimenticios, estamos frente a una situación que puede desencadenar un problema de salud general en la comunidad estudiantil de la División Académica Económico – Administrativa de la UTEZ.

De acuerdo con el INEGI en el 2022 las cinco principales causas de muerte a nivel nacional fueron: enfermedades del corazón, diabetes mellitus, tumores malignos, enfermedades del hígado y accidentes.

En 2013, el informe realizado por el INEGI menciona que uno de los problemas de salud crónico-degenerativos con presencia en el grupo de jóvenes de 15 a 29 años es la insuficiencia renal crónica (IRC), la cual representa 9.6% del total de egresos hospitalarios por esta afección a nivel estatal.

Como lo menciona un artículo publicado por Clínica Mayo sobre los factores que pueden aumentar el riesgo de padecer de la nefropatía o insuficiencia renal crónica pueden ser las siguientes:

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Enfermedad cardíaca (cardiovascular)
- Hábito de fumar
- Obesidad
- Ser de raza negra, indígena americano o asiático americano
- Antecedentes familiares de enfermedad renal
- Estructura renal anormal
- Edad avanzada
- El uso frecuente de medicamentos que pueden dañar los riñones.” (Bentall, 2023)

Por último hablando del tema de la calidad del sueño y el descanso aun cuando la mayoría de las respuestas obtenidas nos hablan de que la comunidad estudiantil encuestada duerme lo suficiente y califica la calidad de su sueño como bueno y muy bueno, encontramos

respuestas un tanto preocupantes en donde mencionan dormir incluso menos de 4 horas, lo cual representa un riesgo en la salud mental de los estudiantes ya que la falta de descanso puede afectar el sistema inmune y desencadenar otras enfermedades; como lo menciona Doctor en Medicina Eric J. Olson “La falta de sueño puede reducir la producción de estas citocinas protectoras”. Las citocinas son proteínas liberadas por el sistema inmunitario que ayudan a combatir enfermedades. También menciona que “la falta de sueño a largo plazo también aumenta el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos (cardiovasculares).” En cuanto a las horas que recomienda dormir menciona lo siguiente: “La cantidad óptima de sueño para la mayoría de los adultos es de siete a ocho horas de buen sueño por noche. Los adolescentes necesitan de nueve a 10 horas de sueño”, por lo tanto, se puede decir que de acuerdo a la edad de la comunidad estudiantil encuestadas deberían estar durmiendo entre 7 a 9 horas diarias, ya que también un exceso en las horas de sueño puede provocar mayor cansancio, somnolencia y dificultad para dormir la siguiente noche.

Con los datos obtenidos no se puede comprobar por completo la hipótesis declarada, ya que si bien se detectó que los estudiantes si tienen cierto grado de consciencia en el estilo de vida que llevan, no se logró obtener información sobre el grado de consciencia que pueden llegar a tener respecto al impacto de este estilo de vida en su desempeño académico.

Discusión

Es necesario ir más a fondo en el tema de la salud y bienestar de la comunidad estudiantil, ya que si bien con este estudio se logró conocer ciertos aspectos de los hábitos de alimentación, actividad física y descanso es también importante conocer los motivos por los cuales no se alimentan adecuadamente, no realizan ejercicio de forma regular y por qué no duermen lo suficiente, ya que estos pueden ir desde motivos económicos, familiares, sociales, académicos, incluso de salud, por lo que esta investigación puede abrir el espacio para indagar más en este tema y encontrar algunas de las causas raíces para poder establecer mecanismos que colaboren a mejorar la calidad de vida de la comunidad estudiantil a través de la promoción de la salud y el bienestar en el campus universitario.

En estas investigaciones futuras se puede ir más a profundidad en los motivos y razones por los que los estudiantes tienen la calidad de vida que tienen, indagando en los elementos de su entorno social, económico, familiar, de salud y psicológico; puede buscarse también ampliar el universo de investigación.

Conclusiones

De acuerdo con los datos obtenidos, la calidad de vida de los estudiantes encuestados en función a la alimentación, actividad física y descanso es regular; sin embargo, se puede observar que donde más se detectó un problema que puede repercutir en la salud de los estudiantes fue en el aspecto de la actividad física y calidad del sueño, ya que presento los puntos más bajos en la encuesta aplicada.

Si bien la comunidad estudiantil encuestada tiende a una salud de regular a buena, aún se encuentran respuestas que nos hablan del poco conocimiento que pueden tener en cuanto a una alimentación balanceada, también podemos observar que la actividad física es algo que les da pereza y que algunos de los encuestados dicen “nunca” practicar, lo anterior es preocupante ya que si se mantienen esos hábitos poco saludables en el mediano y largo plazo podrían desarrollar enfermedades como sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes, entre otras.

En lo que respecta a los hábitos de sueño y descanso es importante concientizar a la comunidad estudiantil sobre la importancia de los mismos, ya que una mala calidad del sueño representa un riesgo para conservar la salud mental, ambos temas están altamente relacionados y se afectan de forma recíproca de manera importante ya que al no dormir lo suficiente se pueden desarrollar afecciones en la salud mental como estrés, ansiedad, depresión, falta de concentración, cambios en el estado de ánimo y a su vez estas mismas afecciones pueden afectar la calidad del sueño provocando insomnio, somnolencia, dormir en exceso.

La mala calidad de vida, salud y bienestar en los estudiantes universitarios puede tener varias consecuencias negativas, tales como:

- **Bajo rendimiento académico:** La falta de una buena calidad de vida puede afectar la concentración, la motivación y la energía de los estudiantes, lo que puede resultar en un bajo rendimiento académico y dificultades para completar sus estudios.
- **Estrés y ansiedad:** Vivir en condiciones precarias puede generar altos niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes, lo que puede dificultar su capacidad para hacer frente a las demandas académicas y personales.
- **Problemas de salud física y mental:** Una mala calidad de vida puede dar lugar a problemas de salud física, como enfermedades, fatiga crónica o falta de ejercicio. También puede provocar problemas de salud mental, como depresión, ansiedad o trastornos alimentarios.

- Mayor riesgo de adicciones: Los estudiantes que no tienen acceso a una buena calidad de vida y bienestar pueden recurrir a comportamientos de riesgo, como abuso de sustancias, alcoholismo o adicción a las redes sociales, como una forma de escape o manejo del estrés.
- Dificultades en las relaciones personales: La mala calidad de vida puede afectar negativamente las relaciones personales de los estudiantes, ya sea con amigos, familiares o pareja. Esto puede generar sentimientos de aislamiento, soledad y dificultades para establecer conexiones significativas.

Menor satisfacción con la vida: Los estudiantes universitarios, cuando experimentan una mala calidad de vida, pueden sentirse insatisfechos con su vida en general, lo que puede afectar su autoestima y su motivación para perseguir metas y sueños.

Referencias

- Lara, N., Saldaña, Y., Fernández, N., Delgadillo, H. J., Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública. (2015). <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n2/v20n2a08.pdf>
- Casareto, M., Martínez, P., Tavera, M. Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. (2020). Revista de Psicología (PUCP), 38(2), 499-528. <https://dx.doi.org/10.18800/psico.202002.006>
- HPI Internacional. Salud Mental y Bienestar en Estudiantes de Educación Superior: Un Desafío Inmediato. (2023). LinkedIn. <https://es.linkedin.com/pulse/salud-mental-y-bienestar-en-estudiantes-de-educaci%C3%B3n-superior-un-uruce>
- Razan, R. Cómo pueden las universidades apoyar la salud mental y el bienestar de los estudiantes. (2022). Foro Económico Mundial. <https://es.weforum.org/agenda/2022/03/como-pueden-las-universidades-apoyar-la-salud-mental-y-el-bienestar-de-los-estudiantes/>
- Organización de las Naciones Unidas: Comisión Económica para América Latina y el Caribe. ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos a todas las edades en América Latina y el Caribe. Septiembre 2015, https://www.cepal.org/sites/default/files/static/files/ods3_c1900667_press_2.pdf
- Instituto Mexicano del Seguro Social. Cartera de alimentación correcta y actividad física. 2019, http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/alimentacion-saludable-2019.pdf
- Olson, Eric J. Falta de sueño: ¿puede enfermarte?. Noviembre 2018, Clínica Mayo. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/insomnia/expert-answers/lack-of-sleep/faq-20057757>

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Estadísticas de Defunciones Registradas (EDR) 2022, 2023 <https://inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/EDR/EDR2002.pdf>
- INEGI. Estadísticas a propósito del... día internacional de la juventud (15 a 29 años) 12 de agosto – datos Morelos. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2016/juventud2016_17.pdf
- Dr. Bentall, A. ¿Qué es la enfermedad renal? Explicación de un experto. Septiembre 2023, Clínica Mayo. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/chronic-kidney-disease/symptoms-causes/syc-20354521#:~:text=La%20diabetes%2C%20tanto%20tipo%201,da%C3%B1o%20que%20causa%20insuficiencia%20renal.>
- Brito-Jiménez, I., Palacios-Señudo, J. Calidad de vida, desempeño académico y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Santa Marta-Colombia. 2015, Universidad del Magdalena. <https://www.redalyc.org/journal/5121/512164587009/html/>
- Cruz, L. Factores de la calidad de vida y su incidencia en el aprendizaje. 2020, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_art-text&pid=S1990-86442020000500234#:~:text=Las%20condiciones%20de%20calidad%20de,globalizada%20que%20cada%20d%C3%ADa%20evoluciona.