

Brenes, C. Daniel, Esquivel, S. Rosibel (2014) Estudio de los factores relacionados con el estilo de vida de estudiantes universitarios, que interfieren en su condición de salud, Recinto de Paraíso de la Universidad de Costa Rica, I semestre 2013.. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería. Universidad de Costa Rica.

RESUMEN

Introducción.

Bajo el reconocimiento de una enfermería educadora en salud, el análisis de los estilos de vida en la población universitaria de primer ingreso, permite identificar cuáles son aquellos determinantes en salud que repercuten, ya sea directa o indirectamente, en su condición de salud. Lo que permite llevar planes de acción y propuestas encaminadas a la mejora de las condiciones de vida de las personas involucradas en el proceso; o, poder determinar todos los actores sociales e instancias necesarias que deben estar inmersas en la mejora de la calidad y condiciones de vida de las poblaciones.

Objetivo

Analizar los factores relacionados con el estilo de vida de estudiantes universitarios, que interfieren en su condición de salud, del Recinto de Paraíso de la Universidad de Costa Rica, I semestre 2013.

Metodología.

La investigación de tipo cuantitativo descriptivo. Se implementó un cuestionario de preguntas abiertas y cerradas por medio de la escala de Likert el mismo fue validado cuantitativamente. La muestra contemplo al total de la población de primer ingreso: 95 estudiantes. Las variables consideradas en el desarrollo del trabajo son: variables demográficas, socioeconómicas, estilos de vida abarcando aspectos como: higiene, hábitos alimenticios ejercicios, recreación sueño, estrés, sexualidad, proyecto de vida, entre otros. El posterior análisis de los datos se realiza por medio del programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences o Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales).

Resultado.

Hogares universitario de bajo poder adquisitivo, con beca universitaria o ayuda social muchos optan por trabajos. Por la demanda de labores optan por alimento con escaso aporte nutricional. Con un balance adecuado entre ocio y actividades académicas. La población ha consumido mayoritariamente drogas lícitas y una pequeña parte con drogas ilícitas. Las principales causas identificadas son el estudio, problemas familiares y económicos

Conclusiones.

Existen elementos importantes a considerar, manifestados en factores protectores: redes de apoyo sólidas, hábito deportivo, estrategia en la reducción del estrés, alta autoestima, construcción de proyectos a futuro. Haciendo que los jóvenes universitarios tiendan a tener mayor calidad de vida en la satisfacción de necesidades, y positivamente influye en la autorrealización.

Descriptores: enfermería, estilos de vida, salud estudiantes universitarios.