

ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA DE UNA INSTITUCION UNIVERSITARIA DE BUCARAMANGA

Lifestyle of Physiotherapy:
students of a University of Bucaramanga



Rosmary **Martínez-Rueda**
Diana Carolina **Ordoñez Ico**
María Alejandra **Domínguez Miranda**
Zareth Yanina **Gómez Rodríguez**
Stephan Giordany **Cárdenas Navarro**



MCT Volumen 12 #1 Enero - Junio

Movimiento Científico

ISSN-I: 2011-7197 | e-ISSN: 2463-2236

Publicación Semestral

ID: 2011-7191.mct.12103

Title: Lifestyle of Physiotherapy

Subtitle: Students of a university of Bucaramanga

Título: ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA

Subtítulo: De una institución universitaria de Bucaramanga

Alt Title / Título alternativo:

[en]: Lifestyle of Physiotherapy students of a University of Bucaramanga

[es]: ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA DE UNA INSTITUCION UNIVERSITARIA DE BUCARAMANGA

Author (s) / Autor (es):

Martínez-Rueda, Ordoñez Ico, Domínguez Miranda, Gómez Rodríguez, & Cárdenas Navarro

Keywords / Palabras Clave:

[en]: Life Style, Physical Therapy Specialty, Risk Factors

[es]: Estilo de vida, Fisioterapia, Factores de Riesgo

Submitted: 2017-07-07

Accepted: 2018-10-07

Resumen

Introducción: La población de jóvenes se consideran un grupo aparentemente sano. Sin embargo, los cambios relacionados con el ingreso a la vida universitaria pueden alterar el estilo de vida del estudiante. Estos cambios, pueden llegar a afectar la condición de salud de los mismos a mediano o largo plazo. El objetivo de este estudio fue evaluar los estilos de vida de los estudiantes del programa de Fisioterapia de una institución universitaria de Bucaramanga. Métodos: Para evaluar el estilo de vida se utilizó el cuestionario FANTASTICO en una muestra de 54 estudiantes de Fisioterapia escogidos aleatoriamente. Resultados: De acuerdo al análisis del resultado la mayor parte de los estudiantes (74%) reportaron encontrarse entre los 18 -21 años. El 85% de los participantes correspondía al sexo femenino. El 56% de los participantes se encontraban cursando niveles de práctica. El 57% de la población evaluada reportó un estilo de vida calificado como "BUENO"; los dominios con mayor compromiso fueron Actividad Física y Tipo de Personalidad. Conclusión: Los hallazgos del estudio permiten identificar que la población evaluada, en términos generales presenta estilos de vida saludables, sin embargo, es importante generar estrategias que favorezcan mejores estilos de vida a aquellos estudiantes con estilos de vida "en riesgo" y hacia los dominios del estilo de vida más afectados.

Abstract

Introduction: Youth population is considered an apparently healthy group. However, the changes related to the beginning of the university life can alter their lifestyle. These changes may affect their health status in the medium or long term. The aim of this study was to evaluate the lifestyles in students of a Physical Therapy program of a university in Bucaramanga. Methods: The FANTASTIC questionnaire was used to evaluate the lifestyle of the students. The sample was composed by 54 Physical Therapy students randomly chosen. Results: According to the analysis of the results, most of the students (74%) reported being between 18 and 21 years old. 85% of the participants were female. 56% of the participants were studying internship levels. 57% of the evaluated population reported an "Good" lifestyle; the most jeopardized domains were Physical Activity and Personality Type. Conclusion: The results of the study allow to identify that in general, the population evaluated, presents healthy lifestyles; however, it is important to promote strategies that favor better lifestyles to those students "at risk" and towards the most affected domains.

Citar como:

Martínez-Rueda, R. ., Ordoñez Ico, D. C., Domínguez Miranda, M. A., Gómez Rodríguez, Z. Y., & Cárdenas Navarro, S. G. (2018). ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA : De una institución universitaria de Bucaramanga. *Movimiento Científico* issn-I:2011-7191, 12 (1), 23-28.

Rosmary Martínez-Rueda, Ft.

Source | Filiación:

Universidad Manuela Beltrán

BIO:

Universidad Manuela Beltrán

City | Ciudad:

Bucaramanga [co]

e-mail:

rosmaru78@hotmail.com

Zareth Yanina Gómez Rodríguez, Est.

Source | Filiación:

Universidad Manuela Beltrán

BIO:

Universidad Manuela Beltrán

City | Ciudad:

Bucaramanga [co]

e-mail:

zareth.gomez@academia.umb.edu.co

Diana Carolina Ordoñez Ico, Ft.

Source | Filiación:

Universidad Manuela Beltrán

BIO:

Universidad Manuela Beltrán

City | Ciudad:

Bucaramanga [co]

e-mail:

dianaico15@gmail.com

Stephan Giordany Cárdenas Navarro, Est.

Source | Filiación:

Universidad Manuela Beltrán

BIO:

Universidad Manuela Beltrán

City | Ciudad:

Bucaramanga [co]

e-mail:

stephan.cardenas@academia.umb.edu.co

María Alejandra Domínguez Miranda, Est.

Source | Filiación:

Universidad Manuela Beltrán

BIO:

Universidad Manuela Beltrán

City | Ciudad:

Bucaramanga [co]

e-mail:

maria.dominguez@academia.umb.edu.co

ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA DE UNA INSTITUCION UNIVERSITARIA DE BUCARAMANGA

Lifestyle of Physiotherapy : students of a University of Bucaramanga

Rosmary **Martínez-Rueda**
Diana Carolina **Ordoñez Ico**
María Alejandra **Domínguez Miranda**
Zareth Yanina **Gómez Rodríguez**
Stephan Giordany **Cárdenas Navarro**

Introducción

El estilo de vida se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza. Estos patrones reconocidos , podrían pueden llegar a favorecer conductas bien sea perjudiciales o favorables para la salud (Ojeda, Angustia, & Luna, 2015)

Dentro de los componentes del estilo de vida, se encuentran dominios como la actividad física, el sueño y una nutrición adecuada; aquellos relacionados con el manejo del estrés, la sexualidad, el consumo de drogas ilícitas, tabaco y alcohol. Durante la etapa universitaria, los jóvenes se enfrentan a diversos desafíos que pueden alterar sus estilos de vida e influir en la adopción de estilos de vida poco saludables. El abandono del domicilio familiar, interacción con personas de diferentes sitios de origen, cambio en los hábitos nutricionales, patrones de sueño y descanso, actividades académicas y las metodologías desarrolladas en los programas, la falta de tiempo, exceso trabajos y horas extras que le dedican a sus estudios entre otros son factores que determinan dichos cambios en los estudiantes universitarios (Laguado & Gomez , 2014) Cabe recordar, que los hábitos de vida saludables que incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud, son producto de dimensiones personales,

ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA

DE UNA INSTITUCION UNIVERSITARIA DE BUCARAMANGA

ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto. El objetivo de este estudio fue evaluar los estilos de vida de los estudiantes universitarios de un programa académico de Fisioterapia de la ciudad de Bucaramanga a través del cuestionario FANTASTICO

Metodología

Estudio descriptivo de corte transversal. La muestra seleccionada fue de 54 estudiantes universitarios matriculados en el programa de Fisioterapia, seleccionados aleatoriamente. Solo fueron incluidos aquellos que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. Los criterios de inclusión fueron: Estudiantes matriculados en el programa de Fisioterapia desde 1° hasta 9° semestre, del primer periodo 2017, ser mayor de edad, estar de acuerdo con la encuesta virtual. Como criterio de exclusión se tuvo en cuenta si el estudiante presentaba alguna alteración músculo esquelética, neurológica o metabólica temporal o permanente que impidiese la práctica de actividad física.

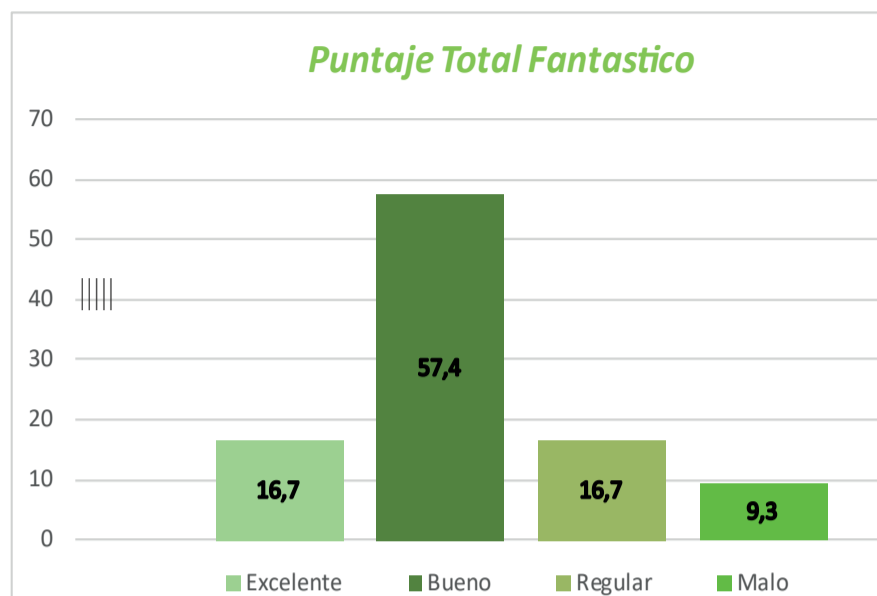
Los participantes fueron contactados por vía telefónica para realizar el cuestionario, invitándolos a participar de forma voluntaria, después de aceptar, se les informó en qué consistía el proceso; el instrumento sería aplicado de forma virtual, por medio del programa google docs en donde a partir de un link se daría acceso a la información a diligenciar. Al inicio del formulario se incluyó la información correspondiente al consentimiento informado. Una vez el participante aceptaba participar en el estudio seleccionando las opciones generadas por el cuestionario, este automáticamente daba paso al diligenciamiento de la versión del cuestionario FANTASTICO (Ramirez & Agredo, 2012) (Bentancurth, Vèlez, & Jurado, 20015) generada en dicha herramienta. La versión utilizada del cuestionario, consta de 25 preguntas cerradas tipo Likert que exploran diversos dominios del estilo de vida con una calificación de 0 a 100 puntos, donde a mayor puntaje obtenido se considera que el estilo de vida es más saludable, y menores puntajes se relacionan con estilos de vida que pueden significar riesgo para el individuo. Una vez se recogieron los datos del número total de estudiantes seleccionados, se realizó la exportación de la base de datos de la información recolectada en programa Excel y se migró al programa estadístico SPSS V19, donde se realizó el análisis de los resultados.

Resultados

De los 54 estudiantes evaluados, un 74% se encontraba en el rango de edad entre 18 y 21 años, El 85% de los encuestados correspondió al sexo femenino, y un 56% de los estudiantes se encontraban cursando niveles de práctica formativa. Frente a la clasificación del estilo de vida de acuerdo al puntaje total obtenido al diligenciamiento del cuestionario FANSTASTICO, se pudo evidenciar que el 57% de los estudiantes evaluados, refieren un estilo de vida "BUENO"(B) con una media de 74,78 (+-10,4) puntos , en una proporción del 16,7% se encuentran las categorías de "EXCELENTE" (E)y en "REGULAR" (R), mientras que un 9,3% refirió un estilo de vida categorizado como "PELIGRO" (P). La gráfica 1 muestra la categorización del estilo de vida de acuerdo al puntaje total del cuestionario FANTASTICO. La tabla 1. muestra la categorización del

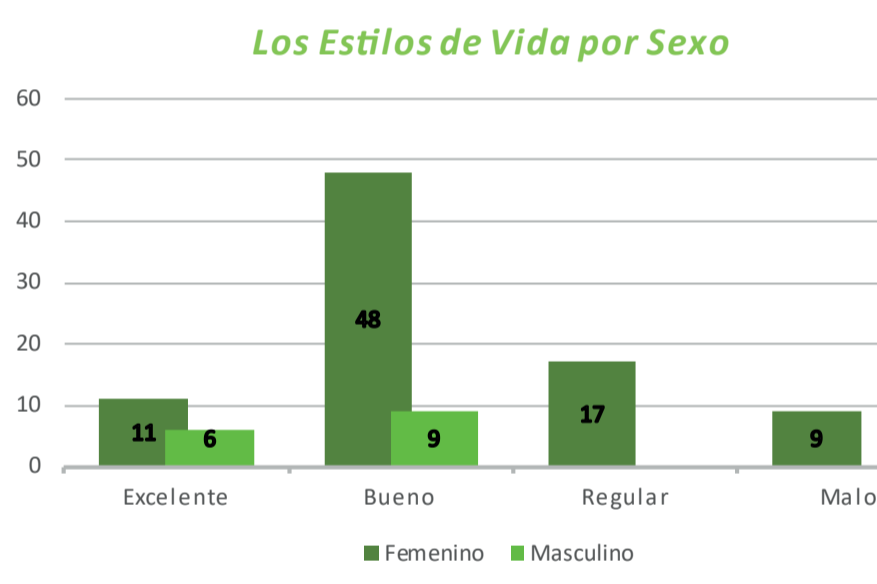
estilo de vida de acuerdo con el puntaje obtenido.

Gráfica 1: Categorización del Estilo de vida según puntaje total FANTASTICO



Fuente: Elaboración propia (2017)

Gráfica 2: Categorización de los estilos de vida por sexo según puntaje total.; Fuente Elaboración Propia



Fuente: Elaboración propia (2017)

Finalmente, la tabla 3, muestra los puntajes obtenidos en cada uno de los dominios evaluados por el cuestionario FANTASTICO. La media del puntaje total fue de 74,78(DS: ±10.4) puntos, con una mediana de 76. Los dominios que alcanzaron mejores puntajes fueron Otras Drogas cuya mediana fue 12 puntos y Alcohol con 10 puntos (la medida de resumen se expresa en mediana al no cumplir con los criterios de distribución normal), evidenciando un menor compromiso en estos dominios del estilo de vida. Los dominios del estilo de vida que presentaron mayor compromiso fueron Actividad Física y Tipo de Personalidad con una mediana 6 puntos.

El objetivo de este estudio fue evaluar los estilos de vida de los estudiantes universitarios de un programa académico de Fisioterapia de la ciudad de Bucaramanga a través del cuestionario FANTASTICO

Tabla 3. Dominios de los estilos de vida en los estudiantes de fisioterapia según el cuestionario FANTASTICO.

DOMINIOS	MEDIA	MEDIANA	DESVIACIÓN ESTANDAR	AMPLITUD INTER-CUARTIL	RANGO MINIMO	RANGO MAXIMO
FAMILIA Y AMIGOS	6,78	8	1,8	2	0	8
ACTIVIDAD FISICA	4,67	6	2,5	4	0	8
NUTRICIÓN	7,78	8	3	4	0	12
TABACO	7,15	8	1,6	2	2	8
ALCOHOL	10,04	10	1,9	4	4	12
SUEÑO Y ESTRÉS	7,78	8	2,9	4	2	12
PERSONALIDAD	5,63	6	2,1	4	0	8
INTROSPECCIÓN	7,78	8	2,8	4	2	12
CONDUCCIÓN TRABAJO	6,81	8	1,5	2	4	8
OTRAS DROGAS	10,37	12	2,2	2	2	12
PUNTAJE TOTAL	74,78	76	10,4	14	50	92

Fuente: Elaboración propia (2017)

Discusión

Los hallazgos de nuestro estudio frente a la autopercepción del estilos de vida de los estudiantes evaluados son similares a los encontrados por otros autores (Ramírez & Agredo, 2012) (Villar, 2016). En cuanto a los resultados encontrados sobre los dominios, se destacan la menor afectación o compromiso en la categoría de Otras drogas y Alcohol, obteniendo los puntajes más altos. Si bien es cierto que el cuestionario evalúa la percepción del individuo, mediante estos resultados se podría inferir, que, en esta población, los comportamientos de los estudiantes se consideran de bajo riesgo, un aspecto importante de resaltar, ya que en Colombia, estudios en esta población han mostrado como el consumo de alcohol alcanza una prevalencia del 89%, con un 20% de consumo perjudicial (Castaño & Calderon, 2014); la prevalencia de alcoholismo se estima en aproximadamente un 23% en esta población con un riesgo de alcoholismo del 75%, con hábitos que se inician desde edades tempranas (Salcedo, Palacios, & Espinosa, 2011).

Entre los dominios más comprometidos se encuentra la Actividad Física, y el Tipo de Personalidad que obtuvieron los puntajes más bajos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo); bajos niveles de actividad física se encuentran asociados a la aparición de obesidad y otros factores de riesgo cardiovascular (Álvares & Cols, 2014). Los hallazgos acerca de los niveles de actividad física en esta población son poco concluyentes, Estudios como el de Chevan & Haskvitz, 2010, muestran niveles de actividad física de Fisioterapeutas y estudiantes de Fisioterapia en otros contextos, en los cuales, estos presentan niveles de actividad física superiores a los de la media poblacional. Sin embargo en contextos más parecidos al nuestro, estudios realizados a estudiantes de fisioterapia, han mostrado niveles de actividad física incluso inferiores a la media nacional (Heranzo, Hernández, & Dominguez, 2012) (Guerrero & Cols, 2015) (Moren, Cruz, & Angarita, 2014).

Adicionalmente, las cargas asociadas a los desafíos académicos sumado a las posibles problemáticas personales de cada estudiante pueden afectar su dominio psicosocial, llevando incluso a desarrollar problemáticas de la esfera mental como depresión, ansiedad, estrés etc. (Muños & Uribe, 2013); (Verano, 2015); (Caballero, Bresó, & Gonzales, 2015). Nuestros resultados concuerdan con los datos obtenidos en el estudio de Cordoba & Cols, 2013 en cuyo estudio, para los dominios de actividad física tan solo el 16.8% de su población “realiza alguna actividad” y tipo de personalidad donde el 74% “a menudo se percibe acelerado” presentan mayor compromiso.

Con respecto a los dominios de Familia y Amigos, Conducción-Trabajo, Sueño y estrés, así como Tabaco, se encontraron puntajes similares a los hallados por (Cordoba & Cols, 2013). En nuestro estudio, estos dominios estuvieron menos comprometidos. Becerra & Cols, 2014, encontraron patrones similares en estudiantes de primer año en medicina. Para Arrivillaga, citado por Perez, 2004. Estos resultados, pueden considerarse, como factores que favorecen un estilo de vida saludable, donde la influencia de factores socio-ambientales, familia y amigos, marcan pautas de comportamiento y creencias saludables.

De acuerdo a la categorización por sexo del estilo de vida, los resultados son similares los expuestos por Álvares & Cols, 2014, con una calificación de “Bueno” para ambos sexos. De acuerdo con Lema & Cols, 2009, los estudiantes muestran buenos niveles en prácticas saludables y satisfacción con su estilo de vida. No se encontraron diferencias significativas por sexo, lo cual muestra un hallazgo importante, sobre todo teniendo en cuenta que la mayoría de la población evaluada era de sexo femenino.

Conclusiones y Recomendaciones

Se pudo concluir, que en términos generales los estudiantes de fisioterapia evaluados, presentan un estilo de vida categorizado como “Bueno”. Los dominios que presentan mayor riesgo de compromiso en los estilos de vida fueron la actividad física y el tipo de personalidad que están influenciados por el contexto familiar, cultural, y nacional. En contraste los dominios de consumo de alcohol y drogas que generalmente se encuentran comprometidos en la etapa universitaria, presentaron menor afectación.

Los hallazgos del estudio, particularmente en lo referente al dominio de actividad física, permiten identificar que no es suficiente el conocimiento y la formación en el área de salud para producir cambios en los hábitos de vida saludable ya que estos están determinados por diversos factores.

Dado a que un pequeño porcentaje presentó un resultado de “Peligro” se considera necesario proponer estrategias encaminadas al abordaje de factores de riesgo. Se sugiere sensibilizar a esta población, de manera que se comprometa con el mantenimiento de los estilos de vida saludable, conservando coherencia con las características de su perfil profesional.

Referencias

- Álvares, M., & Cols. (2014). Estilo de vida y presencia de síndrome metabólico en estudiantes universitarios. Diferencias por sexo. Revista de psicología., Vol.32 n°1, p. 123-138.
- Becerra, F., & Cols. (2014). Estilos de vida de estudiantes universitarios admitidos al pregrado de la carrera de medicina, Bogotá. Revista Facultad Medicina., Vol. 62 n° 1, p. 51-56.
- Bentancurth, D., Vèlez, C., & Jurado, L. (2015). Validación de contenido y adaptación del cuestionario fantástico por la técnica de Delphi. Revista científica salud Uninorte., Vol. 31 n° 2, p. 214-227.
- Caballero, C., Bresó, E., & Gonzales, O. (2015). Bournt out en estudiantes universitarios. . Psicología desde el Caribe., Vol.32 n°3 p.424-441. .
- Castaño, P., & Calderon, G. (2014). Problemas asociados al consumo de alcohol en

ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA DE UNA INSTITUCION UNIVERSITARIA DE BUCARAMANGA

- estudiantes universitarios. . Rev. Latino_Am. Enfermagem., Vol (5)739-46.
- Chevan, J., & Haskvitz, E. (2010). Do As I Do: Exercise Habits of Physical Therapists, Physical Therapist Assistants, and Student Physical Therapists. *Physical Therapy*, Vol.90 n°5, p. 726-735. .
- Cordoba, D., & Cols. (2013).).Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. *Medwave*., Vol. 13 n° 11.
- Guerrero, N., & Cols. (2015). Nivel de sedentarismo en los estudiantes de Fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano, Popayán. *Hacia promoción Salud*., Vol. 20 n° 2, p. 77-89. .
- Heranzo, Y., Hernández, J., & Dominguez, R. (2012). Etapas de cambio y niveles de actividad física en estudiosos universitarios de Cartagena (Colombia). *Salud Uninorte*., Vol. 28 n° 2, p. 298-318.
- Laguado, J., & Gomez, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de colombia. *Hacia prom salud*, 19(1): 68-83.
- Lema, L., & Cols. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: Satisfacción con el estilo de vida. . *Pensamiento Psicológico*, Vol. 5 n°12, p. 71-88.
- Moren, J., Cruz, H., & Angarita, A. (2014). Evaluación de razones de prevalencia para sedentarismo y factores de riesgo en un grupo de estudiantes universitarios. Chía – Colombia. *revista electrónica trimestral de enfermería*., n° 34.p- 114-122.
- Muños, M., & Uribe, A. (2013). Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicogente. Universidad Simón Bolívar. Barranquilla, Colombia. , Vol 16 (30): pp. 356-367.*
- Ojeda, S., Angustia, M., & Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, Vol. 31 n°5, p.1910-1919.
- Perez, T. (2004). Estilos de vida y teoría social. En autores valiso. *Valores y estilos de vida en nuestras sociedades en transformación. . Unviersidad de Deusta.*
- Ramirez, R., & Agredo, R. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento “FANTASTICO” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Salud pública* , Vol 14 n°2, p 226-237.
- Salcedo, A., Palacios, X., & Espinosa, A. (2011). Consumo de alcohol en jóvenes universitarios. . *Avances en Psicología Latinoamericana/Bogotá (Colombia)*., Vol. 29(1)/pp. 77-97. .
- Verano, R. (2015). Los factores psicosociales y su relación con las enfermedades mentales. . *Revista gestión de las personas y Tecnología. , p.30-37.*
- Villar, M. (2016). Análisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “reforma de vida” del seguro social de salud. *Revista Peruana de medicina integrativa*., Vol. 1 n° 2, p. 17-26.