Artículos Originales

Estilos de vida saludable en los estudiantes de la Fundación Universitaria Cafam bajo el Modelo de Promoción de la Salud Nola Pender y de la Salutogénesis

Karol Viviana Portal Avendaño[1]

[1] Facultad de Salud y Bienestar, Enfermería, Bogotá, Bogota D.C., Colombia

Cómo citar este artículo:
Portal Avendaño, K. (2025). Estilos de vida saludable en los estudiantes de la Fundación Universitaria Cafam bajo el Modelo de Promoción de la Salud Nola Pender y de la Salutogénesis. *GestióN Ingenio Y Sociedad, 5*(2). Recuperado de http://gis.unicafam.edu.co/index.php/gis/article/view/173

Resumen

Introducción: La OMS destaca que los estilos de vida están influenciados por factores sociales, creencias y normas que afectan el bienestar. Este estudio analiza los factores internos, externos y determinantes sociales que influyen en las decisiones de salud de los estudiantes de Unicafam, utilizando los modelos de Nola Pender y la Salutogénesis.**Objetivo:** Describir los estilos de vida de los estudiantes de la Fundación Universitaria Cafam bajo los modelos de promoción de la salud de Nola Pender y la Salutogénesis.**Metodología:** Estudio descriptivo post-pandémico con 65 estudiantes de varias facultades de Unicafam. Se utilizó un enfoque cuantitativo con dos cuestionarios tipo Likert: el Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida de Nola Pender (PEVSP II 1995) y la Escala de Sentido de Coherencia (SOC-13).**Resultados:** La mayoría de los participantes fueron mujeres, 72.3%, con edades entre 17 y 26 años. Se identificaron preocupaciones en salud mental, como insomnio en 16.9% y depresión en 12.3%. Un 33.4% de los estudiantes mostró fortalezas en crecimiento espiritual y relaciones interpersonales, mientras que el 66.6% no adoptó adecuadamente dimensiones como responsabilidad en salud, nutrición, ejercicio y manejo del estrés. El SOC mostró un nivel medio en un 63.7%. **Conclusiones:** Es esencial implementar una intervención educativa salutogénica en Unicafam (2023-2025) para promover la salud de manera efectiva y sostenible, fortaleciendo las dimensiones del SOC. Se recomienda realizar estudios periódicos para ajustar estrategias e implementar programas de apoyo.

AbstractIntroduction: The WHO highlights that lifestyles are influenced by social factors, beliefs, and norms that affect well-being. This study analyzes the internal, external, and social determinants that influence the health decisions of Unicafam students, using the models of Nola Pender and Salutogenesis.**Objective:** To describe the lifestyles of students at Fundación Universitaria Cafam under the health promotion models of Nola Pender and Salutogenesis. **Methodology:** Descriptive post-pandemic study with 65 students from various faculties of Unicafam. A quantitative approach was used with two Likert-type questionnaires: the Nola Pender Lifestyle Profile Questionnaire (PEVSP II 1995) and the Sense of Coherence Scale (SOC-13).**Results:** The majority of participants were women, 72.3%, aged between 17 and 26 years. Mental health concerns were identified, such as insomnia in 16.9% and depression in 12.3%. 33.4% of the students showed strengths in spiritual growth and interpersonal relationships, while 66.6% did not adequately adopt dimensions such as health responsibility, nutrition, exercise, and stress management. The SOC showed a medium level in 63.7%.**Conclusions:** It is essential to implement a salutogenic educational intervention at Unicafam (2023-2025) to promote health effectively and sustainably, strengthening the dimensions of SOC. Periodic studies are recommended to adjust strategies and implement support programs.

Palabras clave: salud, enfermedad, hábitos alimentarios, actividad de tiempo libre, relaciones entre pares, estudiante, universitario, estrés

Aprobado: 2025-02-03 14:08:39

Correspondencia: Karol Viviana Portal Avendaño. Fundación Universitaria Cafam karol.portal@unicafam.edu.co

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Angela María Calpa-Pastas, G. A.-B.-B.-G.-N.-T. (julio de 2019). PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: ESTRATEGIAS Y ESCENARIOS. hacia la promocion de la salud, 24(http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772019000200139&script=sci_arttext).

Bedoya, E. Y. (s.f.). SciELO. Obtenido de Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios colombianos: http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-01592021000300001

Calpa-Pastas, María, A., & al, e. (Diciembre de 2019). Obtenido de PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: ESTRATEGIAS Y ESCENARIOS: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772019000200139&script=sci_arttext

Calvo, J. A. (23 de Septiembre de 2023). bogota.gov.co. Obtenido de https://bogota.gov.co/mi-ciudad/salud/habitos-saludables-para-reducir-enfermedades-prevenibles

Carranza, E., Renzo, F., & et, a. (Diciembre de 2019). Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios. Obtenido de Rev Cubana Enfermer vol.35 no.4: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192019000400009&script=sci_arttext

Guzmán, K. (2019). Sentido de Coherencia y Determinantes Sociales de la Salud del Modelo Salutogénico influyentes en la Promoción de estilos de vida saludables de la Fundación Universitaria Cafam. Bogotá. 2019. Obtenido de Universidad Santo Tomás: https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/22966/2019kellyguzman.pdf?sequence=9&isAllowed=y

Minsalud. (septiembre de 2024). gov.co. Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/Paginas/nueva-propuesta-para-transformar-entre-todos-el-sistema-de-salud-en-colombia.aspx

OPS. (s.f.). paho.org. Obtenido de Determinantes sociales de la salud: https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud

Organización Mundial de la Salud. (2018). Recuperado el 01 de 04 de 2013, de PAHO: http://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=975:practicas-y-experiencias-sobre-estilos-de-vida-saludables-en-la-poblacion-mexicana&Itemid=499

Ortigoza, A., & Canova, C. J. (Junio de 2023). Estilos de vida de estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad Nacional de Tucumán, Argentina. Obtenido de Revista Finlay, 13(2), 199-208: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342023000200199

Pinillos, Y. O. (2022). Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia.Diferencias según sexo y estatus socioeconómico. Obtenido de Retos, 43, 979–987.: https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/87335/66542

Renzo Felipe Carranza Esteban, T. C.-R. (diciembre de 2019). Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Revista Cubana de Enfermería, 35(http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192019000400009&script=sci_arttext).