

FACTORES ASOCIADOS A LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. UNA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO FANTÁSTICO.

FACTORS ASSOCIATED WITH LIFESTYLES IN UNIVERSITY STUDENTS. AN APPLICATION OF THE FANTASTIC INSTRUMENT

Cómo citar: Montenegro, A., & Ruíz, A. (2019). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. R. Actividad fis. y deporte. 6 (1): 87-108.

Artículo de acceso abierto publicado por: Revista Digital: Actividad Física y Deporte, bajo una licencia Creative Commons CC BY-NC 4.0.

Alis Neris Montenegro Goenaga

Doctorante en Ciencias de la Educación. Magister en Ciencias de la Educación. Especialista en Pedagogía para el Desarrollo del Aprendizaje Autónomo. Profesional en danza. Licenciada en Ciencias Sociales. Docente tiempo Completo Ocasional en la Universidad del Atlántico, Barranquilla, Departamento del Atlántico. alismontenegro@mail.uniatlantico.edu.co <https://orcid.org/0000-0003-1717-1482>

Alfonso Ruíz Marín

Licenciado en Cultura Física Recreación y Deportes. Magister en Actividad Física y Salud. Docente Catedrático en la Universidad del Atlántico, Docente Institución Educativa Distrital Centro Cultural Las Malvinas, Barranquilla, Departamento del Atlántico aruizm@mail.uniatlantico.edu.co <https://orcid.org/0000-0002-9951-5009>

RESUMEN

Objetivo: Determinar los factores asociados a los estilos de vida de estudiantes

de la Universidad del Atlántico. **Materiales y Métodos:** Se realizó un estudio de corte transversal, en la Universidad del Atlántico, se seleccionaron aleatoriamente 380 estudiantes. Se utilizó el instrumento FANTÁSTICO para determinar los factores que asocian estos estudiantes a los diferentes estilos de vida. El procesamiento y análisis de los datos se realizó con el software estadístico SPSS. **Resultados:** Se determinaron características sociodemográficas de los estudiantes. En términos de edad, la media fue de 21,3 años y la media del promedio de notas fue de 3,7; se determinó que los estudiantes en un 73,6% pasan más de 2 horas en el computador, al igual que, en el celular; en los hábitos por rango de edad, en los dominios del cuestionario el fantástico resultaron ser estadísticamente significativas. Respecto a los estilos de vida adecuada e inadecuada, las variables de nutrición, actividad física, tipo de personalidad, introspección, sueño y manejo del estrés,

alcohol y otras drogas, resultaron ser estadísticamente significativas. **Conclusión:** Se determinaron los factores que asocian los estudiantes a los diferentes estilos de vida, las características sociodemográficas y académicas de los estudiantes y se infirieron sus comportamientos a través de los hábitos y las costumbres relacionados con la salud, los estilos de vida y el sedentarismo.

Palabras clave: estilos de vida saludable, estudiantes universitarios, FANTÁSTICO, factores sociodemográficos, sedentarismo.

ABSTRACT

Objective: To determine the factors associated with the lifestyles of students from Universidad del Atlántico. **Materials and Methods:** a cross-sectional study was conducted, at the Universidad del Atlántico, 380 students were randomly selected. The FANTÁSTICO tool was used to look at the factors that associate these students with different lifestyles. The data processing and analysis was performed with the econometric software SPSS. **Results:** Sociodemographic characteristics of the students were identified. In terms of age, the average was 21.3 years and the average grade was 3.7; it was determined that 73.6% students spend more than two (2) hours on the computer as well as on the mobile phone; the habits by age range, in the domains of the questionnaire the FANTÁSTICO tool turned out to be statistically significant. With respect to

suitable and inappropriate lifestyles, the variables of nutrition, physical activity, personality type, introspection, sleep and stress management, alcohol and other drugs, were statistically significant. **Conclusion:** The factors that associate students with different lifestyles, sociodemographic and academic characteristics of students were determined and their behaviors were inferred through habits and customs related to health, lifestyles and sedentariness.

Key words: healthy lifestyles, university students, FANTÁSTICO, sociodemographic factors, sedentary lifestyle.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud el estilo de vida ha sido definido como “el conjunto de hábitos comportamentales que una persona muestra en su vida diaria, los cuales se mantienen en el tiempo y están determinados por factores personales y socioculturales” (OMS, 1998). Estos factores son el resultado de prácticas condicionadas que surgen de la compleja interacción entre lo biológico, lo psicológico y lo social, así como en el estudio realizado por: González, J., et al. (2017): “estilo de vida es un constructo difícil de definir; no obstante, hay coincidencia en que está conformado por variables psicológicas, sociales, culturales y económicas que se relacionan con la salud”. El conjunto de estas prácticas condicionadas, a su vez, determina la noción de estilo de vida.

El mero concepto de estilo de vida ha dado lugar a extensas discusiones científicas, que han enriquecido la manera como las autoridades civiles avistan hoy la tarea de la salud pública y su sostenibilidad en el tiempo de manera que lo anteriormente expuesto vinculado al concepto según: Bastías, E. y Stiepovich, J. (2014). Al respecto de los cambios responden a una sucesión de factores que se relacionan en el estilo de vida. Por ejemplo, el conjunto de hábitos referidos con la salud que buscan mejorar el bienestar y el desarrollo del individuo en todos los niveles, para tal efecto: García, J., et al. (2014): Identifica cuatro conductas que potencian fundamentalmente la salud de la población: los referentes con el consumo, inherentes a la higiene y actividad física, pertinentes de la seguridad, y mancomunados a la reciprocidad en las redes sociales.

Los comportamientos que conforman un estilo de vida riesgoso (o no saludable), ya se han descrito comprensivamente en la literatura; es así, como: González, C., et al. (2014): Develan “la tendencia a adoptar comportamientos poco saludables durante esta transición que puede incrementarse en los universitarios, que llevan un estilo de vida que se ha caracterizado por la falta de tiempo para llevar una dieta saludable, haciéndolos susceptibles a desarrollar obesidad”.

Estos comportamientos no saludables que en general son comunes durante el período de transición de adolescente a adulto joven, lo que conlleva una serie de cambios que incluyen, entre otros, a la disminución de la actividad física y del consumo de frutas y vegetales, aumento del consumo de alcohol,

del tabaco y de drogas ilícitas, y la participación en conductas sexuales de alto riesgo. Sin embargo, la evidencia hasta el momento ha reportado que, sí, en las etapas de la adolescencia y la adultez temprana se mantienen estilos de vida saludables, las posibilidades de salud en etapas avanzadas mejora sustancialmente, por medio de esos determinantes de buena salud que congregan cinco categorías; por efecto hacen a las personas que se mantengan sanas, entre ellas: el medio social y económico, el ecosistema físico-natural o establecido por el hombre, las cualidades propias, las experiencias individuales y los servicios de salud (Márquez, A., et al., 2014).

Tales presiones por el cumplimiento de las obligaciones académicas, también han producido ciertos factores que contribuyen con la somnolencia diurna de los estudiantes. Por ejemplo: La falta de sueño en los estudiantes favorece el desencadenamiento de situaciones depresivas, estrés, ansiedad y desinterés en las actividades universitarias en general (Véase: Gilbert, et al., 2010; Hershner & Chervin, 2014; Regestein et al., 2010). Vale decir, que la somnolencia no solo afecta negativamente el contexto educativo del estudiante, sino también, su aspecto físico y emocional, llevando incluso al fracaso académico (Papp, et al., 2004; Qamar et al., 2015). En efecto, la evidencia muestra que los compromisos académicos y personales, combinados con actividades laborales y lúdicas, están relacionadas significativamente con la privación nocturna del sueño. La privación del sueño puede ser también, el resultado del incentivo por lograr

un mejor promedio de notas, como lo evidencian: Trujillo e Iglesias (2010). Además, la privación del sueño que además puede, ir acompañada de otro tipo de psicopatologías en los hábitos personales.

Entre esas psicopatologías se destaca la nutrición. La que es tan importante, como un buen descanso nocturno en la población estudiantil es el hábito de una nutrición balanceada (Nani et al., 2019; Plotnikoff et al., 2015); en efecto, el tipo de nutrición que presentan los estudiantes universitarios interviene directamente en su estado de salud. En tal sentido, la etapa dedicada a los estudios universitarios es una fase crucial para el desarrollo de estilos de vida saludables. En particular, la adquisición de patrones alimentarios (adecuados o no), repercuten a mediano y largo plazo en la salud del individuo, Adaya, C., et al. (2013) y Antonella et al. (2015); basados en muestras aleatorias de estudiantes universitarios españoles, proveen evidencia acerca de sus hábitos alimentarios y la calidad de su dieta. Estos investigadores muestran como el período universitario trae consigo la omisión de comidas equilibradas, los excesos de comida rápida, la ingesta de alcohol y el abuso de bebidas azucaradas y con alto contenido de cafeína. Tales comportamientos son consecuencia, según los autores, del esnobismo imperante, de los extenuantes horarios de clases, del presupuesto restringido y de la escasa experiencia en preparación y almacenamiento de alimentos perecederos.

Por su parte, Vargas, M., et al. (2010): Con una muestra de estudiantes de la Universidad

Nacional de Colombia en Bogotá, elaboraron una anamnesis alimentaria tipo Burke utilizando las variables sociodemográficas, antropométricas y de ingesta dietética de hombres y mujeres de esa alma mater. Asimismo, Cardozo, L., et al. (2016): develan, que la causa de esta diferencia es la persistencia de hábitos alimentarios inadecuados, aumentando los riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles y comprometiendo la salud y la calidad de vida de los estudiantes. Este resultado no debe sorprender a nadie, sí, se tiene en cuenta, que el sobrepeso y la obesidad de la población en general van en aumento. Según la Organización Mundial de la Salud más de 1.900 millones de adultos de la población mundial padecen de trastornos alimentarios, siendo que el 39% presentaron sobrepeso (38% hombres y 40% mujeres) y el 13% obesidad (OMS, 2014).

Otro de los factores fuertemente que ha estado asociado al incremento de la obesidad es la inactividad física (Práxedes, A., et al., 2016): hace necesario resaltar la evidencia recopilada hasta hoy, muestra que un alto porcentaje de estudiantes universitarios en Europa permanecen inactivos durante su tiempo libre (Romanguera, D., et al., 2011): por ejemplo, señalan que sólo el 42.1% de los estudiantes de una Universidad española tenía unos niveles adecuados de actividad física, siendo estos porcentajes diferentes, conforme al género (68,4%, hombres y 48,4%, mujeres). De igual forma, para aclarar este argumento los investigadores encuentran que los estudiantes pasan más tiempo frente al computador y al televisor, con mayor

probabilidad de lograr regulares o altos niveles de actividad física.

En efecto, la familia y los amigos son parte importante en el afianzamiento de los estilos de vida saludables de los jóvenes universitarios (Cardona, J., et al., 2015). Sin embargo, Molleda, L., et al. (2016) hallaron que para los estudiantes de una Universidad privada de Lima el 13,7%, respectivamente, presentan disfunción familiar. Asimismo, mantener una buena relación con los compañeros de universidad y los docentes contribuye a que las costumbres, los hábitos, las modas y los valores de los estudiantes universitarios propendan hacia su propio cuidado de salud (Beltrán, M., 2017). En términos de género, la evidencia apunta sutilmente a que las mujeres presentan relaciones interpersonales más saludables que los hombres (Castaño & Páez, 2014). En general, la carencia de una adecuada socialización y de una comunicación expedita con los pares académicos puede propiciar en algunas instancias vías de escape individual, que terminan en el consumo de alcohol y tabaco, y, en el peor de los casos, en el consumo de sustancias psicoactivas.

De hecho, el consumo de drogas y tabaco ha sido otro de los estilos de vida no saludables muy frecuente entre la población estudiantil universitaria (Torres & Quintero, 2004). En relación con el tabaco, la Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que: una tercera parte de la población mundial adulta fuma equivalente al 30% y 1 de cada 5 adolescentes; situación que se ha incrementado en los varones (Betancourt, Z., et al., 2017); encuentran una prevalencia de

consumo de alcohol de 97.5% en una muestra de estudiantes de la Universidad Mariana, 11,1% de Universidad Cooperativa de Colombia, 27,6% de Institución Universitaria CESMAG y 40,4% de Universidad de Nariño. Vale mencionar que el consumo de alcohol se presenta cuando el individuo comparte con los amigos y con su familia. Ahora bien, tan importante como la compañía misma es la frecuencia en el consumo de alcohol.

Esta variopinta gama de estilos de vida no saludables, tampoco, ha sido ajena a la realidad que experimentan los estudiantes en las universidades colombianas, especialmente las públicas. Varios estudios dan cuenta de esa realidad en las más importantes universidades públicas del país como la Universidad de Antioquia (Álvarez, L., 2012); y la Universidad Nacional de Colombia en Bogotá (Vargas, M., et al., 2010). Sin embargo, aún persiste un vacío sobre los factores que influyen en los estilos de vida de los estudiantes en universidades provinciales colombianas. El propósito de este estudio es llenar ese vacío documental tomando como marco de estudio la Universidad del Atlántico en Barranquilla, Colombia.

La Universidad del Atlántico fue fundada en 1946 y hoy se destaca como una de las más importantes instituciones de Educación Superior de la región Caribe Colombiana. Específicamente, este estudio pretende responder el siguiente interrogante: ¿Cuáles son los factores asociados a los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad del Atlántico? El objetivo de esta investigación es: Determinar aquellos factores que inciden directamente en los estilos de vida de los

estudiantes de pregrado de la Universidad del Atlántico. Para este propósito se utiliza el instrumento FANTÁSTICO con el fin de capturar información individual relevante sobre nueve dominios inherentes al concepto general de estilo de vida: F= Familia y amigos; A= Actividad física; N= Nutrición; T= Tabaco y sustancias tóxicas; A= Alcohol y otras drogas; S= Sueño /Stress; T= Trabajo/Tipo de personalidad; I= Introspección; C= Comportamientos de salud y sexual; O= Otros Comportamientos.

ESTADO DEL ARTE

Los estudios sobre estilos de vida en los que se han utilizado el instrumento FANTÁSTICO (en adelante, F) han probado su relativa flexibilidad al contexto en donde éste se ha aplicado (Rodríguez, C., et al., 2008); tomaron como objetivo: Transcribir y aprobar el cuestionario: "Estilo de vida FANTÁSTICO " para adultos jóvenes, este estudio tuvo un proceso de traducción, corrección semántica y ajuste por especialistas, peritaje de claridad, de contenido y valoración de muestra de la población. Estos estudios han revelado la eficacia del instrumento F para adaptarse a los diferentes contextos, donde se requiere información sobre los estilos de vida de las personas.

El instrumento F también, ha resultado ser un filtro eficaz en la delimitación de los diferentes estilos de vida de cualquier población-objetivo, como lo demuestra Ferreira et al. (2018): En el estudio de

componentes que influyen en la percepción de los estilos de vida de los ancianos, así mismo, se evidencia las particularidades sociodemográficas, la capacidad funcional, la eficacia del sueño y la comorbilidad. Uno de los recientes estudios que ejemplifica esta capacidad de demarcación de los estilos de vida en la aplicación del instrumento F es el de: Heidari, et al. (2017). Estos investigadores estudian la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico de estudiantes de Enfermería de Borujen, Universidad de Ciencias Médicas de Shahrekord.

En sus resultados, ellos observan que la mayoría de los estudiantes con un promedio de notas está por debajo de 14 (55.55%) en el rango de 14 a 16 años (47.16%) adquirirían estilos de vida pobres, mientras que el 40.81% de los estudiantes con un promedio de calificaciones de 16-18 estilo de vida moderado, además, ellos hallan que el 61% de los participantes detallan moderados niveles de estilo de vida, una relación efectiva y significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico. Ramírez et al. (2015) en un estudio transversal aplicado a 5,921 estudiantes sanos entre 18 y 30 años de las ciudades de Bogotá, Cali y Medellín (Colombia), observan que la mayor prevalencia se encontró al calificar "LS bueno" (mujeres 57.4% y hombres 58.5%), seguido de "LS excelente" (14.0% para mujeres y 19.3% hombres; $p < 0.001$). Según: Ramírez et al. (2015), los hombres realizaron más actividad física que las mujeres (36.6% vs. 29.3%). Sin embargo, en esa misma muestra, los hombres revelan fumar más que las mujeres (27% vs. 19%). (Lorenzini, R., et al., 2015). Para

tal efecto, a menudo estas características de la nutrición actual en los estudiantes universitarios van acompañadas de la carencia relativa o absoluta de actividad física regular.

De ahí, la necesidad de implementar intervenciones que se enfoquen en establecer hábitos de actividad física entre los estudiantes con el fin de proporcionarles un mayor bienestar físico y mental (Peterson, et al., 2018). En tal sentido, el uso de dispositivos tecnológicos que ayudan a cumplir las metas de actividad física, de nutrición saludable y otros factores de estilo de vida brindan oportunidades innovadoras para educar a las personas en la promoción de estilos de vida saludables.¹

La investigación titulada: Estilos de vida, adherencia a la dieta mediterránea, características antropométricas en un colectivo de universitarios de ciencias de la salud en estudiantes universitarios de 18 a 27 años, evaluó las características de estilos de vida, valores antropométricos, por género y edad, así como la asociación entre ellos, mediante un análisis descriptivo univariante y bivariante. En relación a los resultados obtenidos, entre los 682 estudiantes estudiados, se encontró una baja prevalencia de obesidad (1,5%). Las mujeres presentan mayor nivel de consumo de tabaco (32,5%), mientras que los hombres muestran mayores frecuencias en la falta de desayuno (7,1%). Asimismo, el grupo de menores de 23 años destaca por una baja adherencia a la dieta

mediterránea. Se observó una correlación positiva entre IMC, consumo de tabaco ($p=0,001$) y adherencia a la dieta mediterránea (Guillem et al., 2017).

Finalmente, se consideró como aporte el trabajo realizado por los investigadores: Musaiger et al. (2017) denominado Hábitos alimentarios y conductas sedentarias entre estudiantes universitarios de ciencias de la salud en Bahrein, que planteó como objetivo: Determinar los patrones dietéticos y las conductas sedentarias entre los estudiantes universitarios de Bahrein. Para ello, se realizó un estudio transversal con estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud utilizando un cuestionario auto-informado. Todos los estudiantes matriculados en esta universidad fueron incluidos en este estudio (642 estudiantes, 90 hombres y 552 mujeres). La edad media de la muestra fue 20.1 ± 2.0 años. Se utilizó un cuestionario previamente probado para recopilar información sobre la ingesta de desayuno de los estudiantes, los refrigerios, la ingesta de frecuencia de alimentos y los hábitos sedentarios. Los resultados obtenidos muestran que más del 50% de los estudiantes no consumieron el desayuno diariamente. Se encontró una diferencia estadísticamente significativa ($p < 0.003$) entre los hombres (19%) y las mujeres (35%) en relación con la ingesta de una merienda. No hubo diferencias de género significativas con respecto a la frecuencia de ingesta de alimentos, excepto en el caso del consumo de bebidas carbonatadas ($p < 0.001$)

¹ Estudios como los de Masika, et al. (2015), Montagni et al. (2018) y Sayedalamin et al. (2016) evidencian la utilidad de estos dispositivos en la salud de los estudiantes universitarios.

y frutos secos ($p < 0.047$). Las mujeres tenían más probabilidades que los hombres de pasar tiempo viendo televisión, usar Internet, usar un teléfono móvil y dormir. Ser físicamente activo a diario fue más frecuente entre los hombres (41.6%) que las mujeres (16%) ($p < 0.001$). Las mujeres (42.9%) eran más propensas a dormir por menos tiempo (< 7 h) que los hombres (34.4%) ($p < 0.08$). Los investigadores llegaron a la conclusión que un alto porcentaje de estudiantes de Ciencias de la Salud, tenían hábitos alimenticios poco saludables y conductas sedentarias, por ello, se recomendó un programa de intervención para promover patrones de alimentación y hábitos de vida saludables entre los estudiantes universitarios.

DATOS Y METODOLOGÍA

Este proyecto se realizó en la Universidad del Atlántico. La investigación se ejecutó durante los meses de agosto y noviembre de 2017. El marco muestral estuvo conformado por los estudiantes de pregrado de Universidad del Atlántico, matriculados en el segundo período académico de 2017, correspondiente a 22,595 estudiantes. El muestreo fue probabilístico, aleatorio y monotípico. El programa académico fue admitido como unidad primaria de análisis y todos los estudiantes de la universidad tuvieron la misma probabilidad de participar en el estudio; la selección aleatoria de la muestra se realizó proporcional al número de estudiantes en cada programa académico y

de manera equitativa en cada semestre, de tal forma, que hubo representatividad de cada uno de ellos en el tamaño de la muestra. La aleatorización para la selección de los sujetos de estudio se realizó mediante una tabla aleatoria de Excel. De cada población, por programa académico se determinó una muestra representativa de estudiantes. El número de estudiantes a participar en cada programa se definió mediante la fórmula propuesta por: Yamane (1967), Israel, G. (1992). El resultado de la muestra fue de 380 estudiantes.

Posteriormente estos datos se manejaron con el software estadístico SPSS que arrojaron los resultados obtenidos y analizados posteriormente.

La forma en que se realizó la búsqueda se hizo de la siguiente manera: A cada uno de los estudiantes de la muestra se les preguntó sobre: Variables sociodemográficas y académicas, comportamiento sedentario, y los dominios del fantástico: familia/amigos, actividad física, nutrición, tabaco, alcohol y otras drogas, sueño y estrés, trabajo y tipo de personalidad, introspección, conducta salud / sexual y otros comportamientos. Apéndice A.: Previo a la aplicación de los instrumentos de evaluación se socializaron los objetivos del proyecto de investigación a los directivos de la institución para lograr los permisos respectivos. Se solicitó la firma del consentimiento informado a cada estudiante participante del estudio. Se aplicó una encuesta que midió las variables sociodemográficas: 1.- sexo, 2.- edad, 3.- estrato socioeconómico, 4.- área residencial, 5.- estado civil, 6.- nivel educativo de los

padres, 7.- religión, 8.- actividad laboral y 9.- convivencia; y 10.- el comportamiento sedentario, a través del interrogante: ¿Cuántas horas al día emplea usted frente al televisor, computador, videojuego u otra pantalla? (Peterson, N., et al., 2018) y las variables académicas del programa: 1.- semestre y 2.- promedio académico del estudiante durante el período de la recolección de los datos.

El instrumento F presenta en total 30 ítems, con tres opciones de respuesta que tienen un valor numérico de 0, 1 o 2, y se califican por medio de una escala tipo Likert, con una calificación de 0 a 100 puntos; se suman todos los valores de cada dominio y se multiplica por dos, obteniendo el valor correspondiente para cada dominio. La suma de todos los puntos resultantes de todos los dominios permite llegar a una puntuación global que clasifica a los individuos de 0 a 120 puntos. El instrumento permite calificar el comportamiento de los sujetos relacionados con el estilo de vida en cinco niveles: Existe peligro= <39 puntos; malo= 40 a 59 puntos;

regular= 60 a 69 puntos; bueno= 70 a 84 puntos; y excelente = 85 a 120. Lo anterior, se traduce en que: Un Nivel Excelente: significa que el estilo de vida del individuo representa una influencia adecuada y permanente para la salud; Bueno: el estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud; Regular: el estilo de vida representa un beneficio para la salud, aunque también, presenta riesgos; Malo y Existe peligro: el estilo de vida del individuo plantea muchos factores de riesgo (Ramírez, R., & Agredo, A., 2012; Silva, A., et al., 2014).

Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS 24[®]. Se realizaron análisis estadísticos univariados y bivariados de los datos. Las variables categóricas fueron presentadas en frecuencias absolutas y relativas, en tanto que, para las cuantitativas la media y la desviación estándar fueron usadas. Se determinó el coeficiente de correlación de: Pearson para estimar la fuerza de la asociación entre las categorías de los estilos de vida y el tiempo gastado frente a las pantallas.

Resultados

Tabla 1. Resumen de estadísticas descriptivas							
Nombre de la variable	Desglose de Variable	Descripción	Porcentaje	Media	Desvi.Stan	Min	Max
<i>Años</i>		Edad del estudiante		21,3	3,8	16	44
	< 18 años						
	18-25 años						
	≥ 26 años						
<i>Genero</i>		Género del estudiante				0	1
	Masculino		51,3				
	Femenino		48,7				
<i>Casa</i>		El estudiante vive con su familia.				0	1
	Si		92,1				
	No		7,9				
<i>Estrato Socioeconomico</i>		División socioeconómica del alumno				1	6
	1		36,6				
	2		37,9				
	3		21,1				
	4		3,4				
	5		0,8				
	6		0,3				
<i>Trabajo</i>		El estudiante tiene un trabajo				0	1
	Si		25,5				
	No		74,5				
<i>Religión</i>		Religión del estudiante				1	5
	Catolico		55,8				
	Evangelico		17,1				
	Adventista		1,1				
	Testigos de Jehová		2,1				
	Otros		23,9				
<i>Estado Civil</i>		Estado civil actual del estudiante				1	5
	Casado		3,4				
	Soltero		92,4				
	Divorciado		1,1				
	Union consensual		3,2				
<i>Promedio Academico</i>		Promedio de calificaciones del estudiante (escala de 5.0 puntos)		3,7	0,3	2	5
	Bajo (< 3.5)						
	Mediano [3.5 - 4.0)						
	Alto [4.0 - 4.5)						
	Muy alto [> 4.5)						
<i>PC-Portatiles</i>		El tiempo que los estudiantes pasan en sus PC (en horas)		3,217	2,8	0	19
	Preocupante						
	Normal						
	Atipico						
<i>Video juegos</i>		Tiempo del estudiante dedicado a videojuegos (en horas)		0,519	1,2	0	9
	Preocupante						
	Normal						
	Atipico						
<i>TV</i>		Tiempo del estudiante dedicado a mirar televisión (en horas)		1,631	1,8	0	12
	Preocupante						
	Normal						
	Atipico						
<i>Mobil-Tables</i>		El tiempo que los estudiantes pasan en sus teléfonos móviles o tabletas (en		7,213	5	0	24
	Preocupante						
	Normal						
	Atipico						

La población investigada fue de 51,3% del género masculino y 48,7% del género femenino, de los cuales, el 92,4% de los encuestados se encuentra en un estado civil de soltería, un 55,8% pertenece a la religión católica. Seguidamente, se observa que un 74,5% no trabaja y el 92,1% viven en casa familiar. Se puede determinar que los estudiantes universitarios permanecen más de 2 horas frente a pantallas de computador y celular. Además, un 73%, de ellos emplea un tiempo significativo en conductas sedentarias. Por lo cual, se puede establecer que viven en un estado de dependencia de sus padres o mayores. Su estado civil se debe más que todo a que no han definido un futuro

económico seguro y el nivel de uso de internet son apropiados para su actividad. Su sedentarismo, es preocupante y debido a que a nivel internacional los grandes deportistas se encuentran en los claustros universitarios, incluso en algunos países latinoamericanos como: México, Argentina, Chile y Brasil se evidencia esto.

La media significativa de estas variables descriptivas se encontró en la variable de género masculino con un resultado 51.3, mientras que, en el género femenino fue de 48.7. En la variable de religión, los católicos tuvieron una media de 55.8 y en estado civil los solteros obtuvieron una media de 92.4.

Tabla 2. Hábitos por intervalos de edad

Variable	< 26 años		≥ 26 años		valor-p
	Media	Desvi. Stan	Media	Desvi. Stan	Significado Bilateral
Familia	6,3	1,9	7,1	1,4	0,014
Asociatividad. Actividad física	7	2,8	8,2	2,7	0,008
Nutrición	7	2,3	8	2,2	0,007
Tabaco	6,4	2,4	7	1,9	0,106
Alcohol. Otras drogas	19,2	4,8	20,1	4,5	0,229
Dormir. Estress	8	2,9	8,7	2,8	0,135
Trabajo. Tipos de personalidad	7,7	2,5	9,2	2,3	0,000
Introspección	8	2,8	9,7	2,5	0,000
Control de la salud. Comportamiento sexual	7,2	2,9	8,3	2,8	0,014
Oros comportamientos	6,8	1,8	7,3	1,1	0,048

Al relacionar los estilos de vida y el rango de edad de los participantes en la tabla 5, se observan diferencias significativas en la dimensión familia, los mayores de 26 obtuvieron una media de: $7,1 \pm 1,4$ y los menores de 26 años: $6,3 \pm 1,9$ ($p=0,014$). Igualmente, resultó significativa la relación entre actividad física y el rango de edad, porque, los mayores de 26 años mostraron un promedio de: $8,2 \pm 2,7$ y los menores de 26 años mostraron una media: $7,0 \pm 2,8$ ($p=0,008$). Igualmente, la nutrición en los mayores de 26 años: $7,0 \pm 2,2$ y los menores de 26 años: $7,0 \pm 2,3$ ($p=0,007$). También, el rango de edad mostró relación significativa entre rango de edad, el trabajo y tipo de personalidad, donde los mayores de 26 años muestran una media de $9,2 \pm 2,3$ y los menores de 26 años, la media es $7,7 \pm 2,5$ ($p=0,000$). Asimismo, la introspección muestra una relación con el rango de edad significativa, en donde los mayores de 26 años muestran una media de $9,7 \pm 2,5$, los menores de 26 años la media es $8,0 \pm 2,8$ ($p=0,000$). Del mismo modo, el control de salud y la conducta sexual muestra una significativa relación con el rango de edad en

los mayores de 26 años, donde muestran una media $8,3 \pm 2,8$ y los menores de 26 años $7,2 \pm 2,9$ ($p=0,014$), Teniendo en cuenta, la relación significativa en el rango de edad y otras conductas, en donde los mayores de 26 años muestran una media $7,3 \pm 1,1$ y en los menores de 26 años la media es de $6,8 \pm 1,8$ ($p=0,014$).

Se evidencian solo rangos significativos en las variables de familia, asociatividad, nutrición, trabajo y otros tipos de personalidad, control de salud, comportamiento sexual y otros comportamientos los cuales tienen una enorme incidencia en los comportamientos sedentarios de estos jóvenes universitarios, puede establecerse que estas variables son influyentes e incidentes en ese sedentarismo marcado en los universitarios estudiados en esta investigación.

En relación a los hábitos por intervalos de edad se observó una media de 19.2 por los mayores de 26 años; mientras que los menores de esta edad lograron una media de 20.1

Variable	Media	Devi.Stan	Adecuado		Inadecuado	
			N	Porcentaje	N	Porcentaje
Familia	6,4	1,9	205	53,9	175	46,1
Asociatividad. Actividad física	7,2	2,8	38	10	342	90
Nutrición	7,1	2,3	9	2,4	371	97,6
Tabaco	6,5	2,3	261	68,7	119	31,3
Alcohol. Otras drogas	19,3	4,8	94	24,7	286	75,3
Dormir. Estrés	8,1	2,9	73	19,2	307	80,8
Trabajo. Tipo de personalidad	7,9	2,5	43	11,3	337	88,7
Introspección	8,2	2,8	71	18,7	309	81,3
Control de salud. Comportamiento sexual	7,3	2,9	39	10,3	341	89,7
Otros comportamientos	6,8	1,7	241	63,4	139	36,6

Se observa un alto porcentaje de hábitos inadecuados en cuanto a los componentes de nutrición, actividad física, tipo de personalidad, introspección, sueño y manejo del estrés, alcohol y otras drogas, con un 97,6%, 90%, 88,7%, 81,3%, 80,8% y 75,3% respectivamente, esto indica que existe un alto nivel de conductas inadecuadas en los estudiantes universitarios. Principalmente, en cuanto a la nutrición y la actividad física. Se puede observar en los estudiantes que un 46% lleva un regular estilo de vida siendo el 33% de los estudiantes consultados con un estilo de vida malo, un 2% tiene un estilo de

vida muy malo, para un total de 81% de estilos de vida inadecuados y el 19% tiene un estilo de vida excelente.

Los porcentajes más relevantes se evidencian en la nutrición, la asociatividad, trabajo/tipo de personalidad, introspección, dormir/stress, alcohol y otras drogas. Los cuales tienen una correlación significativa con sus estilos de vida inadecuados para una vida sana.

La variable de alcohol y otras drogas fue la media más significativa con un resultado de 19.3.

Tabla 4. Relación de los estudiantes entre estilos de vida y género

Variable	Estilos de vida				Valor p	
	Muy mal-mal-regular		Bueno-excelente			
	N	Porcentaje	N	Porcentaje		
Género						
	Femenino	78	42,2	107	57,8	0,9
	Masculino	81	41,5	114	58,5	
Años						
	< 26 años	139	41,6	195	58,4	0,8
	≥ 26 años	20	43,5	26	56,5	
Estrato social						
	1	149	100	0	0	0,000
	2	10	4,3	221	95,7	
Estado civil						
	Soltero	153	43	203	57	0,08
	Otro	6	25	18	75	
Nivel educativo de la madre						
	Escuela primaria o secundaria o técnica	72	32,6	149	67,4	0,000
	Tecnológico o Profesional o Postgrado	87	54,7	72	45,3	
Nivel educativo del padre						
	Escuela primaria o secundaria o técnica	74	33,5	147	66,5	0,000
	Tecnológico o Profesional o Postgrado	85	53,5	74	46,5	
Trabajo						
	Si	44	45,4	53	54,6	0,41
	No	115	40,6	168	59,4	
Casa						
	Familia	146	41,7	204	58,3	0,86
	Otro	13	43,3	17	56,7	

Al observar la relación entre los estilos de vida y las cualidades sociodemográficas de los encuestados, se puede observar que no hay significancia entre los géneros, porque, el femenino cuenta con un estilo de vida bueno-excelente de (57,8%) y el masculino con un estilo de vida de un (58,5%) que es bueno-excelente; se identifica significativamente que los menores de 26 años de edad muestran un mejor estilo de vida con un (58,4%) bueno-excelente. Se observa que los estratos 1, 2 y 3 muestran un estilo de vida muy malo-malo-regular, con un (100%) en comparación de los

4, 5 y 6 con tan sólo (4,3%), de estilo de vida muy malo-malo-regular; es importante, develar que en el estado civil los solteros muestran un estilo de vida bueno-excelente de (57,0%).

Asimismo, los estudiantes en que sus madres tienen un nivel educativo de Primaria-secundaria, tienen un nivel de estilo de vida bueno-excelente con un (67,0%), al igual los estudiantes con padres con nivel educativo de Primaria-secundaria- técnica muestran un estilo de vida bueno-excelente con un (66,5%), en comparación con los estudiantes cuyos

padres tienen niveles escolares de tecnólogos, profesionales o posgrados, que presentan un alto índice de estilos de vidas malo, muy malo, regular. Se evidencia que los estudiantes que no trabajan tienen un estilo de vida bueno-excelente con un (59,4%). A

nivel residencial los estudiantes que viven con sus padres tienen un estilo de vida bueno-excelente de (58,3%).

Se concluye que los hombres tienen un mejor estilo de vida que las mujeres.

Tabla 5. Relación entre estilo de vida, comportamiento sedentario y promedio académico

	Estilos de vida				<i>Valor p</i>
	Muy mal-mal-regular		Bueno-excelente		
	Media	Devi.Stan	Media	Devi.Stan	
<i>Promedio Académico</i>	3,7	0,3	3,8	0,3	0,477
<i>Ordenadores</i>	3,5	2,8	2,9	2,8	0,062
<i>Videojuegos</i>	0,4	1,2	0,5	1,1	0,446
<i>televisión</i>	1,5	1,8	1,7	1,8	0,374
<i>Teléfonos móviles</i>	7,3	5,3	7,1	4,8	0,713

Al referirse entre los estilos de vida, comportamiento sedentario y promedio académico se puede observar que los universitarios que permanecen mayor tiempo frente al computador presentan estilos de vida entre muy malo, malo y regular con un $3,5 \pm 2,8$ ($p=0,062$); observamos en la tabla, que no hay una significancia entre el estilo de vida y el promedio académico, que muestra un valor de ($p= 0,477$).

Se evidencia que los teléfonos móviles son los que captan la mayor atención en estos jóvenes, seguido de los ordenadores tienen una segunda mayor atención en los jóvenes universitarios, seguido de la televisión en tercer lugar.

La variable de teléfonos móviles en relación a estilos de vida muy malo tiene una

media de 7.3 y en estilo de vida bueno una media de 7.1.

DISCUSIÓN

Según, García, L. (2012) los factores asociados a los estilos de vida de la población universitaria, la creación de hábitos no solo se basa en la educación recibida en casa, sino que influye el entorno social y cultural, donde se crece y el rol que ocupa en esa sociedad. Según los resultados obtenidos en esta investigación, los estudiantes permanecen por tiempo prolongado frente a pantallas tecnológicas, lo que coincide, con una investigación realizada por: Chiecher & Lorenzati (2017), tomando de muestra 25 profesores, que refirieron que los estudiantes

universitarios están altamente expuestos a las tecnologías.

Se observa un alto porcentaje de hábitos inadecuados en cuanto a la nutrición, al igual que, el estudio realizado en Universidad Andrés Bello de Chile, en que los resultados muestran que los estudiantes tienen un nivel regular, y donde precisamente, se evidencian malos hábitos de alimentación; de igual manera, se relaciona la actividad física en dicho estudio, porque se muestra las mismas conductas, teniendo una regular práctica de la actividad física; lo contrario de trabajo y tipo de personalidad, donde se demuestra un nivel alto, aunque en este estudio, los estudiantes manifiestan estar contentos con sus trabajos, sus actividades y el ritmo de vida que tienen (Díaz, T., et al., 2016).

Una investigación realizada por: Córdoba, D., et al. (2013), demuestran en la introspección que los sujetos en estudio, muestran iguales estados negativos, no son optimistas, un porcentaje grande se siente tenso y muy deprimido. Igualmente, en los dominios del sueño y manejo del estrés la relación entre estos estudios es semejante, en el que, los estudiantes manejan la misma tendencia hacia los hábitos inadecuados, develando que no duermen bien y no se sienten descansados; respecto del alcohol, y otras drogas, manifestaron consumir muchas bebidas embriagantes periódicamente, lo que significa una relación equivalente en los resultados del estudio.

Se puede relacionar el porcentaje de estilos de vida saludable con estudios realizados por: Peterson, N., et al. (2018), donde fue utilizado como instrumento de

recolección de datos el acelerómetro, este estudio reveló un porcentaje alto en aceleración regular, en comparación con la población general y solo un porcentaje mínimo carecía de datos irregulares de aceleración por motivos de sobrepeso, obesidad y alto IMC.

En relación entre la función del género y estilos de vida encontramos que según: Egger & Healthy (2017), no hay mucha diferencia en porcentajes entre los estilos de vida Buenos-Excelentes, entre los géneros masculinos y femeninos, sí, lo relacionamos con esta investigación; aunque se destaca que los estudiantes menores de edad muestran mejor rendimiento en lo académico, el ejercicio físico y el trabajo, demostrando un buen estilo de vida frente a los estudiantes mayores.

En comparación con lo revelado en el estudio realizado por: Rodríguez, F., et al. (2013). La población de estratos socioeconómicos bajos en un porcentaje alto develó un estilo de vida con malos hábitos, tanto en lo nutricional como en la realización de actividad física, al igual que, en este estudio demostrando una relación bastante significativa en el dominio de los estratos bajos. Este estudio se puede comparar con el realizado por: Schnettler, B., et al. (2013), donde un porcentaje significativo de estrato socioeconómico alto mostró buenos hábitos alimenticios y actividad física activa, lo contrario que, se presenta en los estratos bajos en donde los estilos de vida son Muy malo-malo-regular. En relación con el estado civil según: Pacheco, R., et al. (2014), los estudiantes universitarios en su mayoría son

solteros y muestran un porcentaje significativo de inadecuado estilo de vida, demostrando lo contrario a este estudio, donde un porcentaje alto de estudiantes son solteros y evidencian un estilo de vida Bueno-excelente.

Investigaciones realizadas develan que los niveles de estudios académicos de los padres son influyentes en los estilos de vida de los estudiantes universitarios como lo dice: Pinheiro, E., et al. (2013), los universitarios mostraban una satisfacción con su imagen corporal y un buen nivel de estilo de vida, según los dominios de la encuesta, debido a que tenían un acompañamiento por parte de sus padres, de igual manera, a su estado laboral se encontró un porcentaje significativo, que no trabaja lo que implica tiempo para dedicarse al autocuidado, mostrando así, una correspondencia entre este trabajo investigativo y un estilo de vida bueno-excelente.

Por otra parte, en relación con el estilo de vida, comportamiento sedentario y promedio académico de los universitarios según: Hidalgo, C., et al. (2013), se confirma que los comportamientos se repiten en este estudio, en el sentido que, no hay una significancia en la dimensión del gasto del tiempo frente al computador, sin relevancia en el género, porque no influye en el rendimiento académico develado en este estudio, de igual manera, en la práctica de la actividad física. Asimismo, según: Guevara, M., et al. (2013), la relación entre estilo de vida y promedio académico, existe una correlación significativa encontrada en la investigación realizada, lo contrario a los hallazgos en la

presente investigación, en la relación establecida entre el promedio académico de los estudiantes y el estilo de vida.

La principal limitación es su diseño transversal, que no permite establecer relaciones causales, debido a que la evaluación de las variables de estudio se realizó de manera simultánea y en un momento dado de la vida de los participantes, no cumpliendo con el principio de temporalidad, es decir, que la causa precede al efecto.

CONCLUSIONES

Se concluye en el presente estudio que la muestra de los estudiantes de la Universidad del Atlántico, en su totalidad presenta características homogéneas en cuanto al género, se observa que la mayoría de los encuestados presenta un estado civil soltero y profesan la religión católica, con una media de edad de 21, 3 años, no laboran actualmente, y tienen un promedio académico de 3,7, además, residen en vivienda tipo familiar de estrato 1 y 2. Así mismo, se observa dentro de las conductas sedentarias de la población sujeto de estudio, los jóvenes permanecen más de dos horas frente a pantallas de computador y celular.

En los estudiantes se observan mayores niveles de hábitos inadecuados en los dominios de nutrición, actividad física, tipo de personalidad, introspección, sueño y manejo del estrés, alcohol y otras drogas. Donde la inactividad física y la nutrición son las más

comprometidas, pudiendo esto afectar el rendimiento académico de los estudiantes.

Estos factores asociados a los estilos de vida de estudiantes de la Universidad del Atlántico son los que han determinado su marcado sedentarismo y poca vocación hacia un buen estilo de vida.

Teniendo en cuenta, los resultados y el análisis de éstos, se han considerado algunos aspectos muy significativos para garantizar a un individuo un estilo de vida saludable, sobre todo partiendo del concepto de vida en sociedad; es así, como se hacen las siguientes recomendaciones. Inicialmente, se requiere que la administración de la Universidad del Atlántico contemple las posibilidades de brindar ambientes adecuados como: cafeterías y espacios de recreación, que

permitan a la comunidad estudiantil fortalecer sus conductas saludables. Se hace necesario el realizar estudios en profundidad desde otros dominios o criterios intrínsecos en el desarrollo del ser humano, que posibiliten su interacción en los diferentes grupos sociales, asumiendo conductas saludables, que privilegie una condición física favorable.

Otro aspecto a tener en cuenta, es la creación de programas educativos que faciliten el desarrollo de auto-consciencia cultural de los estudiantes a través de: 1.- cursos, 2.- seminarios, 3.- organización de campeonatos deportivos y 4.- actividad física, de tal manera, que se logre una mayor sensibilización en la comunidad universitaria en torno a estilos de vida saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ÁLVAREZ, L. 2012. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(1), 95-101.
- ANTONELLA, P., VIDAL, P., ROMINA, B., VIOLA, L., & ABALLAY, L. 2015. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *Nutrición hospitalaria*, 31(4), 1748-1756.
- BASTÍAS, E., STIEPOVICH, J. 2014. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencias. Enfermedades*. Vol. 20. No. 2. Concepción.
- BELTRÁN, M. 2017. *Elementos de la relación humana que favorecen las competencias de los profesores de Bienestar Universitario y su impacto en la formación integral de los estudiantes de la Universidad de La Sabana* (Master's thesis, Universidad de La Sabana).
- CARDONA, J., RODRÍGUEZ, K., ESCOBAR, K., & MEJÍA, A. 2015. Estilos de vida de estudiantes de odontología. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 20(2), pp. 147-160.

- CARDOZO, L., CUERVO, G., MURCIA, T. 2016. Porcentaje de grasa corporal y prevalencia de sobrepeso-obesidad en estudiantes universitarios de rendimiento deportivo de Bogotá, Colombia. *Rev. Nutr. clín. diet. Hosp.* 20 (1): 68-75.
- CASTAÑO, J., & PÁEZ, M. 2014. Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(2), pp. 268-285.
- CHIECHER, A., LORENZATI, K. 2017. Estudiantes y tecnologías. Una visión desde la lente de docentes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*. 20(1): 261-282.
- DÍAZ, T., FERRER, A., GÁLVEZ, C., GONZÁLEZ, C., PALMA, S., PÉREZ, A., ET AL. 2016. Estilos de vida que exhiben estudiantes de pedagogía de una Universidad privada durante el año 2016.
- EGGER, G. 2017. Healthy living. *Aust Fam Physician*. 46 (1), pp. 10-13.
- EL ANSARI, W., & BERG-BECKHOFF, G. 2017. Country and gender-specific achievement of healthy nutrition and physical activity guidelines: Latent class analysis of 6266 university students in Egypt, Libya, and Palestine. *Nutrients*, 9(7), p. 738.
- FERREIRA, L., MEIRELES, J., & FERREIRA, M. 2018. Evaluation of lifestyle and quality of life in the elderly: a literature review. *Revista Brasileira de Geriatria y Gerontología*, 21(5), 616-627.
- GARCÍA, J., GARCÍA, C., & VACA, M. 2014. Variables involucradas en la práctica individual y colectiva de hábitos saludables. *Revista de salud pública*, 16, 719-732.
- GARCÍA, L., GARCÍA, S., TAPIERO, P., RAMOS, C. 2012. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la promoción de la salud*. 17 (2): 169-185.
- GILBERT, S., & WEAVER, C. 2010. Sleep quality and academic performance in university students: A wake-up call for college psychologists. *Journal of college student psychotherapy*, 24(4), 295-306.
- GONZÁLEZ, J., OROPEZA, R., PADRÓS, F., COLUNGA, C., MONTES, R. Y HUGO, V. 2017. Capital psicológico y su relación con el estilo de vida de universitarios mexicanos. *Nutr Hosp.* 34(2), pp. 439-443.
- GONZÁLEZ, C., DÍAZ, Y., MENDIZABAL, A., MEDINA, E., & MORALES, J. 2014. Prevalencia de obesidad y perfil lipídico alterado en jóvenes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 29(2), pp. 315-321.
- GUEVARA, M., JARAMILLO, C., TOVAR, P. 2013. Factores familiares y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de psicología. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. (40): pp. 122-140.
- GUILLEM, P., YANG, Y., GUILLEM, J., GUADALUPE, V., & SAIZ, C. 2017. Estilos de vida, adherencia a la dieta mediterránea, características antropométricas en un colectivo de universitarios de Ciencias de la Salud. *Rev. Esp. nutr. Comunitaria*, 23(2), 0-0.
- HEIDARI, M., BORUJENI, M., BORUJENI, M., SHIRVANI, M. 2017. Relationship of lifestyle with academic achievement in nursing students. *J Clin Diagn Res*. 11(3): 1-3.

- HERSHNER, S., CHERVIN, R. 2014. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nat Sci Sleep*. 6, pp. 73–84.
- HIDALGO, R., RAMÍREZ, L., HIDALGO, S. 2013. Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Rev. Ciencia & Saúde Colectiva*. 18(7): 1943-1952
- ISRAEL, G. (1992). Determining sample size.
- LORENZINI, R., BETANCUR, D., CHEL, L., SEGURA, M., & CASTELLANOS, A. 2015. Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), pp. 94-100.
- MARQUES, A., DA SILVA, I., DA COSTA, J. 2014. Tradução, adaptação e validação do questionário Fantastic Lifestyle Assessment em estudantes do ensino superior. - *Ciênc. Saúde coletiva*, 19 (06).
- MASIKA, M., OMONDI, G., NATEMBEYA, D., MUGANE, E., BOSIRE, K., & KIBWAGE, I. 2015. Use of mobile learning technology among final year medical students in Kenya. *Pan African Medical Journal*, 21(1).
- MELO, L., RAMOS, J., & HERNÁNDEZ, P. 2017. La educación superior en Colombia: situación actual y análisis de eficiencia. *Revista Desarrollo y Sociedad*, 78, 59-111.
- MOLLEDA, M., & RODRÍGUEZ, D. 2016. Disfunción familiar y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería en una Universidad Privada de Lima.
- MONTAGNI, I., CARIOU, T., FEUILLET, T., LANGLOIS, E., & TZOURIO, C. 2018. Exploring digital health use and opinions of university students: field survey study. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(3), e65.
- MUSAIGER, A., AWADHALLA, M., AL-MANNAI, M., ALSAWAD, M., & ASOKAN, G. 2017. Dietary habits and sedentary behaviors among health science university students in Bahrain. *International journal of adolescent medicine and health*, 29(2).
- NANI, M., GORDON, K., & CAINE-BISH, N. 2019. P45 Impact of a College Nutrition Course on Nutrition Knowledge and Dietary Intake of Undergraduate Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(7), S52.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. 2014. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. Ginebra.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. 1998. Promoción de la Salud Glosario. Ginebra.
- PACHECO, R., SANTOS, S., PINHEIRO, G., BIANCHINI, T., PETROSKI, E. 2014. Sociodemographic determinants of university students' lifestyles. *Rev. Salud pública*. 16 (3): 382-393
- PAPP, K., STOLLER, E., SAGE, P., AIKENS, J., OWENS, J., AVIDAN, A., & STROHL, K. 2004. The effects of sleep loss and fatigue on resident–physicians: a multi-institutional, mixed-method study. *Academic Medicine*, 79(5), 394-406.
- PETERSON, N., SIRARD, J., KULBOK, P., DEBOER, M., ERICKSON, J. 2018. Sedentary behavior and physical activity of young adult university students. *Res Nurs Health*. 41(1): 30-38.

- PINHEIRO, F., PETROSKI, E., SANTOS, S. 2013. Prevalence of body image dissatisfaction and associated factors among physical education students, *Trends Psychiatry Psychother.* 35(2):119-127.
- PLOTNIKOFF, R., COSTIGAN, S., WILLIAMS, R., HUTCHESSON, M., KENNEDY, R., ROBARDS, S., & GERMOV, J. 2015. Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), p. 45.
- PRÁXEDES, A., MORENO, A., SEVIL, J., DEL VILLAR, F., & GARCÍA, L. 2016. Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio (No. ART-2016-93048).
- QAMAR, K., KHAN, N., & BASHIR, K. 2015. Factors associated with stress among medical students. *J Pak Med Assoc*, 65(7), 753-755.
- RAMÍREZ, R., TRIANA, H., CARRILLO, H., RAMOS, J., RUBIO, F., POCHES, L., & CORREA, J. 2015. A cross-sectional study of Colombian University students' self-perceived lifestyle. *Springerplus*, 4(1), p. 289.
- REGESTEIN, Q., NATARAJAN, V., PAVLOVA, M., KAWASAKI, S., GLEASON, R., & KOFF, E. 2010. Sleep debt and depression in female college students. *Psychiatry research*, 176(1), pp. 34-39.
- RODRÍGUEZ, C., REIS, R., & PETROSKI, E. 2008. Brazilian version of a lifestyle questionnaire: translation and validation for young adults. *Arquivos brasileiros de cardiologia*, 91(2), 102-109.
- RODRÍGUEZ, R., PALMA, L., ROMO, B., ESCOBAR, B., ARAGÚ, G., ESPINOZA, O., MCMILLAN, L., GÁLVEZ, C. 2013. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutr Hosp.* 28 (2), pp.447-455.
- SAYEDALAMIN, Z., ALSHUAIBI, A., ALMUTAIRI, O., BAGHAFFAR, M., JAMEEL, T., & BAIG, M. 2016. Utilization of smart phones related medical applications among medical students at King Abdulaziz University, Jeddah: A cross-sectional study. *Journal of infection and public health*, 9(6), 691-69
- SCHNETTLER, B., PEÑA, J., MORA, M. 2013. Estilos de vida en relación a la alimentación y hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar en la Región Metropolitana de Santiago, Chile. *Nutr Hosp.* 28(3), pp. 1266-1273
- TORRES, I., & QUINTERO, M. 2004. El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista colombiana de psicología*, 13, 74-89.
- TRIVIÑO, L., DOSMAN, V., URIBE, Y., AGREDO, R., JEREZ, A., & RAMÍREZ, R. 2009. A study of lifestyle and its relationship with risk factors for metabolic syndrome in middle-aged adults. *Acta Médica Colombiana*, 34(4), pp. 158-163.
- TRUJILLO, J., & IGLESIAS, W. 2010. Sueño y asignación de tiempo entre los estudiantes universitarios: El caso de la Universidad del Atlántico. *Semestre Económico*, 13, pp. 99-116.

VARGAS, M., BECERRA, F., & PRIETO, E. 2008. Evaluación antropométrica de estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia. *Revista de salud Pública*, 10, pp. 433-442.

WILSON, D., & CILISKA, D. 1984. Lifestyle Assessment. *Canadian Family Physician*, 30, p. 1527.

Cómo citar: Montenegro, A., & Ruíz, A. (2019). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. R. Actividad fis. y deporte. 6 (1): 87-108.

Artículo de acceso abierto publicado por: Revista Digital: Actividad Física y Deporte, bajo una licencia Creative Commons CC BY-NC 4.0.

