

Hábitos y estilo de vida saludable de estudiantes universitarios de programas de deporte en Colombia

Habits and healthy lifestyle of university students of sports programs in Colombia

David Nicolas Parra Romero^{1*}; Jeison Vladimir Pabón Chocontá¹

¹Universidad Manuela Beltrán. Profesional en Ciencias del Deporte. Bogotá D.C., Colombia; e-mail: davidparraromero90@gmail.com; vladipabon@gmail.com

*autor de correspondencia: davidparraromero90@gmail.com

Cómo citar: Parra-Romero, D.N.; Pabón-Chocontá, J.V. 2024. Hábitos y estilo de vida saludable de estudiantes universitarios de programas de deporte en Colombia. Revista Digital: Actividad Física y Deporte. 10(2):e2518. <http://doi.org/10.31910/rdafd.v10.n2.2024.2518>

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

Publicación oficial de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A, Institución de Educación Superior Acreditada en Alta Calidad por el Ministerio de Educación Nacional.

Recibido: septiembre 13 de 2023

Aceptado: noviembre 20 de 2023

Editado por: Néstor Ordoñez Saavedra

RESUMEN

Introducción: los hábitos y estilos de vida saludable (HYEVS) juegan un papel muy importante en la sociedad, en cuanto a la prevención de la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles; los cambios en las estructuras cotidianas reportan beneficios o perjuicios en la salud de las personas, sin importar la edad. **Objetivo:** caracterizar los hábitos y el estilo de vida saludable de estudiantes universitarios inscritos en programas de Ciencias del Deporte, en Colombia. **Materiales y métodos:** para la obtención de los datos se utilizó el cuestionario FANTASTICO, que evalúa diez aspectos fundamentales en los HYEVS; se aplicó, a través de la plataforma Google Forms, compartido en diferentes universidades, específicamente, en los programas de las facultades de ciencias de la salud, con enfoque en el deporte y que, voluntariamente, aceptaron la participación en el estudio. **Resultados y discusión:** se encontró, que según la escala de valoración establecida para el estudio, los estudiantes de los programas deportivos de varias universidades de Colombia tienen hábitos y estilos de vida saludables buenos; asimismo, se halló que las mujeres, en promedio, poseen mejores hábitos que los hombres; sin embargo, no es una diferencia estadísticamente significativa ($p > 0,5$). **Conclusiones:** es importante que los futuros profesionales, encargados de promover los hábitos y estilos de vida saludable, sean conscientes de sus prácticas, para así poder tener un mejor alcance en la promoción de estos; las personas que desean iniciar un proceso de vida saludable buscan un profesional que, su apariencia, tenga relación con lo que promueve.

Palabras clave: Actividad física; Aspectos de alimentación; Comportamientos de salud y sexualidad; Consumo de tabaco y sustancia psicoactivas; FANTASTICO.

ABSTRACT

Introduction: Healthy habits and lifestyles (HYEVS) play a very important role in society in terms of preventing the onset of chronic non-communicable diseases, changes in daily structures bring benefits or harm to the health of people regardless of age. **Objective:** To characterize the habits and healthy lifestyles of university students enrolled in Sports Science programs in Colombia. **Materials and methods:** To obtain the data, the FANTASTICO questionnaire was used, which evaluates ten fundamental aspects in the HYEVS, this was applied through the Google Forms platform, shared in different universities specifically in the programs of the faculties of health sciences with a focus on sport, which voluntarily accepted participation in the study. **Results and discussion:** It was found that, according to the evaluation scale established for the study, students in the sports programs of several universities in Colombia have good healthy habits and lifestyles; it was also found that women on average have better habits than men; however, this is not a statistically significant difference ($p > 0.5$). **Conclusions:** It is important that future professionals that are responsible of promoting healthy habits and lifestyles, are aware of their practices, in order to have a better scope in the promotion of these, people who want to start a healthy life process look for a professional whose appearance is related to what they promote.

Keywords: FANTASTICO; Feeding aspects; Health and sexual behaviors; Physical activity; Tobacco and psychoactive substance use.

INTRODUCCIÓN

En la búsqueda de una sociedad más saludable y consciente, el rol de los estudiantes de programas de Ciencias del Deporte se torna relevante, pues ellos serán los futuros profesionales encargados de promover y de fomentar estilos de vida activos y saludables en la población, por tal razón, la comprensión de los factores que influyen en el estilo de vida de estos estudiantes se convierte en un aspecto crucial, para impulsar prácticas más efectivas, en la promoción de la salud y el bienestar.

Los hábitos se pueden definir, según Wood & Neal (2016) y Herazo Beltran *et al.* (2020), como las respuestas contextuales que en una persona enmarca una repetición de acciones o comportamientos que se realizan durante la vida cotidiana: por otra parte, Torres *et al.* (2019) mencionan que son disposiciones que tienen su origen en acciones pasadas que, de una u otra manera, se automatizan por señales del entorno y se han repetido de forma reiterada y de manera consiente por el individuo, en su actuación cotidiana.

De esta manera, todas las acciones que desarrolla el sujeto, dentro de su vida cotidiana, puede reportar beneficios o perjuicios para la salud. Muchas de las acciones que se desarrolla desde las políticas públicas están encaminadas a mejorar o impactar de manera positiva los hábitos y los estilos de vida saludable, puesto que se relacionan con un sentido de bienestar o salud.

Para Ferrel Ortega *et al.* (2014), el estilo de vida saludable hace alusión al patrón de comportamientos que, de alguna u otra manera, permanecen estables en los individuos y que estos comportamientos tienen una relación directa con la salud; se debe tener en cuenta que los patrones conductuales de las personas se generan a partir de respuestas a diferentes situaciones y que no todos estos comportamientos son beneficiosos para la salud.

Algunos autores, como Young *et al.* (2004), Shepherd *et al.* (2006), Salvy *et al.* (2017) y Torres *et al.* (2019), han reportado que estos hábitos o conductas tienen una fuerte influencia del entorno familiar, de las escuelas y de las personas y componentes que rodean a la persona.

Para entender los hábitos de vida saludable, se debe entender que son elementos que ayudan a la conservación de la homeostasis del individuo (Sánchez-Ojeda & De Luna-Bertos, 2015); esta homeostasis se logra al momento en que los elementos, que componen los hábitos saludables, interactúan entre sí con acciones, como la abstención al consumo de bebidas embriagantes, el no consumo de sustancias psicoactivas, la práctica de actividad física, una adecuada nutrición y alimentación, un adecuado descanso y sueño y una sexualidad sana. El propósito de estas actividades es la reducción de los factores de riesgo que se pueden asociar a la aparición de enfermedades que pueden afectar al individuo y aumentar los niveles de bienestar (Camelo Rojas *et al.* 2020).

El cuestionario FANTASTICO permite analizar diversas dimensiones del estilo de vida saludable, que incluyen la actividad

física, los hábitos alimenticios, el sueño, el manejo del estrés y otras conductas relacionadas con la salud. Rodríguez Añez *et al.* (2008) realizaron la traducción, corrección sistemática y, a su vez, un peritaje de claridad de contenido de este cuestionario, concluyendo, que la aplicación de este cuestionario permite la evaluación de algunos de los elementos que componen los hábitos de vida.

Por otra parte, Ramírez-Vélez & Agredo (2012) encontraron que los ítems que se encuentran agrupados en los parámetros mencionados tienen una correlación interescalar, concluyendo, que se reúnen los criterios de consistencia interna y validez de un constructo, recomendando aplicar este cuestionario en atención primaria en salud y en estudios epidemiológicos. Por su parte, la validación de este instrumento, en su versión en español, también se realizó en México, por López-Carmona *et al.* (2000), encontrando resultados óptimos de confiabilidad, pero, también, reportan confiabilidad y validez en diferentes tipos de población, como trabajadores y estudiantes de diferentes niveles.

Documentos, como los presentados por De Souza Martins *et al.* (2017), Tassini *et al.* (2017), Cantú González & Rodríguez Macías (2019), Herazo Beltran *et al.* (2020), Palma-Leal *et al.* (2022), Benítez Quinche *et al.* (2023), Jaramillo Metrio *et al.* (2023), se utilizan como antecedentes de esta investigación, permitiendo estructurar una línea de acción, en cuanto a la evaluación de los elementos que componen los hábitos y los estilos de vida saludable, en población similar a la muestra de la presente investigación, a partir de diferentes métodos de recolección de la información, la utilización de diferentes instrumentos, permitiendo también tener unos valores, a nivel nacional e internacional, de comparación para los resultados obtenidos por el presente estudio. Ahora, al realizar una búsqueda específica en estudiantes de carreras afines a la educación física y el deporte es poca la información referente, ya que este tema de investigación, a partir del análisis de la literatura, se aplica más a poblaciones estudiantiles, cuya formación no incluye el movimiento corporal humano.

Por lo tanto, este artículo tiene como objetivo la caracterización del estilo de vida saludable de estudiantes universitarios inscritos en programas de Ciencias del Deporte, en Colombia.

MATERIALES Y MÉTODOS

La población utilizada para el estudio estuvo comprendida por los estudiantes de carreras afines al deporte, dentro de estas, se encuentran profesionales en Ciencias del Deporte, Profesional Cultura Física y Deporte, Licenciatura en Ciencias del Deporte, Profesional en entrenamiento Deportivo y otros programas que se brindan a lo largo del territorio nacional. Esta población está compuesta por adultos jóvenes, con edades de 18 a 30 años.

Para evaluar los hábitos de vida saludable de los estudiantes se utilizó el cuestionario FANTASTICO. Según Montenegro Goenaga & Ruíz Marín (2019), este cuestionario permite evaluar los elementos que componen el concepto de estilo de vida; allí cada una de las letras representa una dimensión: F: familia y amigos, A: actividad

física, N: nutrición, T: tabaco y sustancias tóxicas, A: alcohol y otras drogas, S: sueño/estrés (en inglés), T: trabajo/tipo de personalidad, I: introspección, C: comportamientos de salud y sexual, O: otros.

Este instrumento, que ha sido modificado, validado y aprobado para su fin, consta de una puntuación total de 120 puntos, ya que las preguntas se responden teniendo en cuenta una escala Likert de tres opciones, en donde se le asigna un valor numérico a cada una de las respuestas, de la siguiente manera. 0: Nunca, 1: Algunas veces y 2: Siempre.

Para la asignación de rangos se utilizarán los expuestos por Barriga Silva (2020), en donde: 0-46: zona de peligro; 47 -72: algo bajo, podrías mejorar; 73-84: adecuado: estas bien; 85-102: buen trabajo, estas en el camino correcto; 103 -120: felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico.

Para la aplicación del cuestionario se transcribió literalmente en la plataforma de Google Forms, para poder tener un alcance mucho mayor; este elemento digital fue codificado, mediante fórmulas, para que la respuesta dada por las personas evaluadas hiciera automáticamente el conteo, con relación al valor asignado a cada respuesta.

Para la aplicación en las universidades se determinó el número de universidades que en sus programas ofertan carreras relacionadas al deporte, como Ciencias del Deporte, Cultura Física y Deporte, Licenciatura en Ciencias del Deporte, Profesional en Entrenamiento Deportivo, por mencionar algunas; posterior a esto, se contactó con las directivas de los programas, que decidieron, de manera autónoma, la participación en esta investigación. Se compartió un código QR, que permitía el acceso al formulario que estaba compuesto con cada uno de los ítems del cuestionario mencionado.

A pesar de que la estructura de la prueba modificada en los rangos de edad se puede aplicar a menores de 18 años, se solicitó explícitamente a las universidades y docentes que la prueba solo fuera aplicada a personas mayores de edad que, voluntariamente, quisieran participar de la investigación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para el deporte y la actividad física es de suma importancia resaltar los desarrollos que las estrategias de prevención y promoción de la salud realizan en el contexto actual, principalmente, en la academia, donde los derroteros formativos apuestan por la construcción de profesionales que aporten con la creación de tejido social, para la masificación de las acciones que promueven hábitos de vida saludable; es el caso de la práctica de actividad física sistematizada, pues el modelamiento de las tareas permite una construcción y enseñanza (Cantú González & Rodríguez Macías, 2019), en los contextos donde estas se van a replicar, de tal forma, que un profesional que practica el movimiento, incentiva al movimiento.

En cuanto a los resultados se tuvo una participación de 200 estudiantes pertenecientes a diferentes universidades, a nivel nacional y, a su vez, a los programas con enfoque deportivo contestaron el 100 % de las preguntas expuestas en el cuestionario.

En cuanto a la segregación del grupo por la variable de sexo, se encontró una participación de 158 hombres, que representan el 79 % de la muestra total y de 42 mujeres, que equivalen al 21 % de la muestra total; esta diferencia se debe a la baja inscripción femenina en los programas enfocados a los deportes, lo cual, hace que en la distribución de los datos sean heterogéneos, hechos que se demuestran en este ejercicio investigativo y que, al igual de la propuesta evaluada por Palma-Leal *et al.* (2022), donde por medio del IPAQ se caracterizaron los niveles de actividad física y los hábitos de vida saludable, se obtienen cifras superiores al 77 % de la población que corresponden género masculino, donde se reporta variedad en las actividades de promoción de la salud, dentro de las cuales, se refiere la práctica regular de ejercicio, que varían, según gustos, afinidad y características del contexto social.

En cuanto a la edad de los participantes, el 41 % de la muestra está en un rango de 15 a 20 años; el 51,5 %, de 21 a 25 años y solo un 7,5 %, entre 26 y 30 años.

Por su parte, la distribución de semestre académico se puede observar en la tabla 1, con una participación más activa de los estudiantes pertenecientes al primer semestre académico.

En cuanto a los resultados de los hábitos y estilos saludables de los estudiantes de los programas de pregrado con enfoque deportivo, se ubicó en $81,98 \pm 9,20$, con un valor mínimo de 46 y un valor máximo de 100 puntos, lo cual, según la escala utilizada para determinar el nivel de hábitos de vida saludable, se encuentran en ***“adecuado: estas bien”***, lo que indica que la población evaluada tiene unos hábitos y estilos de vida que se pueden categorizar como saludables. Contexto que comparado con la propuesta aplicada por Jaramillo Metrio *et al.* (2023), quienes presentan la evaluación del nivel de actividad física y hábitos saludable por medio del cuestionario IPAQ en 252 Estudiantes de programas relacionados con deportes y pedagogía, donde solo el $60,3 \pm 5$ alcanzan un nivel moderado de actividad física, acompañado de hábitos de vida saludable.

Con el objetivo de entender un poco mejor los datos se estructuró la segregación por la variable de sexo (Tabla 2). Los hombres tienen un valor mínimo mucho menor que en las mujeres, logrando indicar que las mujeres poseen mejores hábitos saludables que los hombres; en cuanto al valor máximo obtenido en cada uno de los sexos, se encuentra una diferencia de 2 puntos, superior en los hombres versus las mujeres; sin embargo, al aplicar un análisis de prueba T para muestras independientes, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Tabla 1. Distribución de la población según semestre académico.

Semestre académico	Frecuencia	Porcentaje
1	81	40,5
2	2	1,0
4	2	1,0
5	12	6,0
6	10	5,0
7	24	12,0
8	26	13,0
9	9	4,5
10	34	17,0
Total	200	100,0

Tabla 2. Estadísticos descriptivos discriminados por sexo.

	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Hombres	158	54,00	46,00	100,00	81,86	8,98
Mujeres	42	42,00	56,00	98,00	82,43	10,06

CONCLUSIONES

En cuanto a los hábitos de los futuros profesionales en Ciencias del Deporte y áreas afines, se puede argumentar que poseen buenos hábitos, ya que los puntajes muestran adherencias importantes a las esferas sociales, la actividad física, la nutrición, sueño y estrés, entre otros. Lo que comprueba que los futuros profesionales se preocupan cada vez más por las condiciones de vida que tienen y que tendrán un futuro.

En cuanto al estilo de vida saludable, se reconoce que, tanto los hombres como mujeres de la muestra poblacional, poseen estilos de vida adecuados y se podría argumentar que es porque al formarse en la academia conocen, desde diversas perspectivas, las implicaciones biopsicosociales de la actividad física, el ejercicio y el deporte. Adicionalmente, se reconoce que, al comprender, se vuelven facilitadores y promotores, sensibilizando sobre los riesgos de no tener hábitos y estilos de vida saludables.

Los futuros profesionales deben promover los hábitos y estilos de vida saludable, ya que deben ser profesionales conscientes de sus prácticas y ofrecer un mejor alcance en la promoción. Las personas que inician un proceso de vida saludable buscan un profesional que comprueba lo que enseña.

Se reconoce, por último, que la vida universitaria requiere de ciertos cambios, a nivel conductual y va en contra de algunos hábitos y estilos de vida saludable, como el sueño, la alimentación, el tiempo destinado a tareas de actividad física, el tiempo en familia y amigos, por lo que, hoy en día, los futuros profesionales en Ciencias del Deporte y áreas afines son conscientes de las necesidades de estos elementos, en los ámbitos físico, social, psicológico y deportivo.

Agradecimientos. Los autores agradecen la disposición que tuvieron los participantes, pues reconocieron, como futuros profesionales, la necesidad de tener buenos hábitos y estilos de vida saludables. **Conflicto de intereses:** El documento fue elaborado y revisado por todos los autores, quienes declaran que no hay conflicto de interés y que no hay ningún elemento que ponga en riesgo la validez de los resultados. Se declara que los autores han contribuido a la investigación y que los datos presentados son reales y auténticos, que no hay datos fraudulentos o plagio incluido en el texto. **Financiación:** A su vez, se deja manifiesto que esta investigación no requirió financiación por parte de ninguna institución.

REFERENCIAS

- BARRIGA SILVA, T. 2020. Instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes. Reflexión e Investigación Educativa. <https://doi.org/10.22320/reined.v3i1.4502>
- BENÍTEZ QUINCHE, V.B.; REALPE CEVALLOS, D.D.L.; SIMALEZA PINO, A.C.; SALGUERO RUBIO, R.X. 2023. la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. Ciencia y Educación. 4(3):21-30.
- CAMELO ROJAS, L.V.; PIÑEROS CARRANZA, G.E.; CHAVES BAZZANI, L. 2020. Fomento de alimentación laboral saludable en América del Sur. Revista Científica Ciencia Médica. 23:61-68.
- CANTÚ GONZÁLEZ, V.; RODRÍGUEZ MACÍAS, J.C. 2019. Factors influencing junior high school

- student's health in Baja California, Mexico. *Bordon, Revista de Pedagogía*, 71(1):11-29. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2019.58654>
- DE SOUZA MARTINS, M.; ZEA ROBLES, A.C.; RODRIGUEZ CARO, G.C.; MOLINA PINZÓN, A. 2017. Estilo de vida y factores socioeconómicos en estudiantes de electivas de actividad física y deporte de la Pontificia Universidad Javeriana. *Análisis*. 49(90):229-243. <https://doi.org/10.15332/s0120-8454.2017.0090.10>
- FERREL ORTEGA, F.R.; ORTIZ GONZALES, A.L.; FORERO ORTEGA, L.P.; HERRERA OSPINO, M.I.; PEÑA SERRANO, Y.P. 2014. Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados en adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta. *Revista de la Facultad de Ciencias de La Salud*. 11(2):105-114.
- HERAZO BELTRAN, Y.; NUÑEZ-BRAVO, N.; SÁNCHEZ-GUETTE, L.; VÁSQUEZ-OSORIO, F.; LOZANO-ARIZA, A.; TORRES-HERRERA, E.; VALDELAMAR-VILLEGAS, A. 2020. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*. 38:547-551. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
- JARAMILLO METRIO, L.M.; MEJÍA GIRALDO, J.; MONTOYA GRISALES, N.E.; GONZÁLEZ PALACIO, E.V. 2023. Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación e Innovación En Ciencias de La Salud*. 5(1):166. <https://doi.org/10.46634/riics.166>
- LÓPEZ-CARMONA, J.M.; RODRÍGUEZ-MOCTEZUMA, R.; MUNGUÍA-MIRANDA, C.; HERNÁNDEZ-SANTIAGO, J.L.; CASAS DE LA TORRE, E. 2000. Validez y fiabilidad del instrumento «FANTASTIC» para medir el estilo de vida en pacientes mexicanos con hipertensión arterial. *Atención Primaria*, 26:542-549. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(00\)78719-1](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(00)78719-1)
- MONTENEGRO GOENAGA, A.N.; RUÍZ MARÍN, A. 2019. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*. 6:87-108. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n1.2020.1432>
- PALMA-LEAL, X.; COSTA-RODRÍGUEZ, C.; BARRANCO-RUIZ, Y.; HERNÁNDEZ-JAÑA, S.; RODRÍGUEZ-RODRÍGUEZ, F. 2022. Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)-versión corta y del Cuestionario de Autoevaluación de la Condición Física (IFIS) en estudiantes universitarios chilenos. *Journal of Movement & Health*. 19(2):161. [https://doi.org/10.5027/jmh-vol19-issue2\(2022\)art161](https://doi.org/10.5027/jmh-vol19-issue2(2022)art161)
- RAMÍREZ-VÉLEZ, R.; AGREDO, R.A. 2012. Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Revista de Salud Pública*. 14(2):226-237. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642012000200004>
- RODRÍGUEZ AÑEZ, C.R.; SIQUEIRA REIS, R.; PETROSKI, E.L. 2008. Brazilian version of a lifestyle questionnaire: Translation and validation for young adults. *Arquivos Brasileiros de Cardiología*. 92-98. <https://doi.org/10.1590/s0066-782x2008001400006>
- SALVY, S.J.; MILES, J.N.V.; SHIH, R.A.; TUCKER, J.S.; D'AMICO, E.J. 2017. Neighborhood, family and peer-level predictors of obesity-related health behaviors among young adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, 42(2):153-161. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsw035>
- SÁNCHEZ-OJEDA, M.A.; DE LUNA-BERTOS, E. 2015. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*. 31(5):1910-1919. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- SHEPHERD, J.; HARDEN, A.; REES, R.; BRUNTON, G.; GARCIA, J.; OLIVER, S.; OAKLEY, A. 2006. Young people and healthy eating: A systematic review of research on barriers and facilitators. *Health Education Research* 21(2):239-257. <https://doi.org/10.1093/her/cyh060>
- TASSINI, C.C.; VAL, G.R.; CANDIDO, S.S.; BACHUR, C.K. 2017. Assessment of the lifestyle of university students in the healthcare area using the Fantastic questionnaire. *International Journal of Cardiovascular Sciences*. 30(2):117-122. <https://doi.org/10.5935/2359-4802.20170024>
- TORRES, J.; CONTRERAS, S.; LIPPI, L.; HUAIQUIMILLA, M.; LEAL, R. 2019. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la Educación*. 50:357-392. <http://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>
- WOOD, W.; NEAL, D.T. 2016. Healthy through habit: Interventions for initiating & maintaining health behavior change. *Behavioral Science & Policy*. 2:71-83. <https://doi.org/10.1353/bsp.2016.0008>
- YOUNG, E.M.; FORS, S.W.; HAYES, D.M. 2004. Associations between perceived parent behaviors and middle school student fruit and vegetable consumption. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 36(1):2-8. [https://doi.org/10.1016/s1499-4046\(06\)60122-x](https://doi.org/10.1016/s1499-4046(06)60122-x)