



Artículo de investigación científica y tecnológica

Estilos de vida de estudiantes universitarios de un programa de Nutrición y Dietética

Lifestyles of university students from a Nutrition and Dietetics program

Isabel Cristina Flórez-Escobar¹ , Lennys Carvajal-Suárez² , Irene Botía-Rodríguez³ 

- 1 Universidade Estadual de Feira de Santana. Feira de Santana, Brasil. Correo: isabelflorezescobar1981@gmail.com - <http://orcid.org/0000-0003-1021-2958>
- 2 Universidad de Pamplona. Pamplona, Colombia. Correo: lennys.carvajal@unipamplona.edu.co - <http://orcid.org/0000-0001-5591-3155>
- 3 Universidad de Pamplona. Pamplona, Colombia. Correo: irene.botia@unipamplona.edu.co - <http://orcid.org/0000-0001-9862-3115>

Para citar este artículo: Flórez-Escobar I, Carvajal-Suárez L, Botía-Rodríguez I. Estilos de vida de estudiantes universitarios del programa de nutrición y dietética. Duazary. 2023; 20(1): 34-44. Doi: <https://doi.org/10.21676/2389783X.5107>

Recibido en agosto 08 de 2022
Aceptado en marzo 27 de 2023
Publicado en línea en marzo 30 de 2023

RESUMEN

Introducción: se realizó un estudio transversal. **Objetivo:** determinar los estilos de vida de estudiantes universitarios de un programa de nutrición y dietética. **Método:** los participantes fueron 245 estudiantes entre 18 a 32 años que se encontraban cursando entre primero y décimo semestre para el segundo periodo académico de 2019, evaluados a través del Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios. **Resultados:** los resultados indican que el 87,5% de las prácticas referidas por los estudiantes para cada una de las dimensiones del estilo de vida evaluadas (8), fueron saludables, excepto la correspondiente a ejercicio y actividad física. El 62,4% manifestó que el principal motivo para no hacer o dejar de hacer ejercicio y actividad física era la pereza. A pesar de que las prácticas para la dimensión de alimentación fueron saludables, el 61,2% de los estudiantes manifestó el consumo algunos días de comidas rápidas, fritos, o dulces y el 58% de gaseosas o bebidas artificiales. **Conclusión:** se concluye que los estudiantes realizan prácticas saludables para las diversas dimensiones del estilo de vida, excepto la relacionada con ejercicio y actividad física, sin embargo, refirieron recursos y motivaciones que les permiten tomar decisiones y adoptar comportamientos fundamentales para la salud.

Palabras clave: Estilo de vida saludable; estudiantes; estudios transversales.

ABSTRACT

Introduction: A cross-sectional study was carried out. **Objective:** To determine the lifestyles of university students from a nutrition and dietetics program. **Observational, descriptive, prospective, cross-sectional study. Methods:** The participants were 245 students between the ages of 18 and 32 who were studying between the first and tenth semester for the second academic period of 2019, evaluated through the Lifestyles Questionnaire in Young University Students.

Results: The results indicate that 87.5% of the practices referred by the students for each of the dimensions of the lifestyle evaluated (8), 87.5% were healthy, except for that corresponding to exercise and physical activity. 62.4% said that the main reason for not doing or stop exercising and physical activity was laziness. Although the practices for the feeding dimension were healthy, 61.2% of the students expressed the consumption of fast, fried, or sweet foods and 58% of soft drinks or artificial drinks. **Conclusion:** It is concluded that the students carry out healthy practices for the different dimensions of life style, except that related to exercise and physical activity, however, they referred resources and motivations that allow them to make decisions and adopt fundamental behaviors for health.

Keywords: Healthy lifestyle; Students; Cross-sectional studies.

INTRODUCCIÓN

Las habilidades personales son parte fundamental del estilo de vida, el cual corresponde a la manera de vivir y a las conductas que son influenciadas por factores culturales, sociales y particulares, que pueden interferir favorablemente o no en la salud¹. En el contexto universitario, los adultos jóvenes son potencialmente vulnerables al impacto que generan los factores determinantes de los estilos de vida².

El entorno universitario para los adolescentes y jóvenes, puede representar una experiencia interesante o agobiante; pues en la mayoría de las ocasiones ingresan a los 18 años de edad, afrontando las diversas situaciones que caracterizan la vida académica, social, las relaciones interpersonales, entre otros aspectos, que aunado a las nuevas responsabilidades que asumen, pueden determinar mayor capacidad de decisión y control sobre sus estilos de vida². En este sentido, puede establecerse que este colectivo no dimensiona los efectos de los estilos de vida actuales con respecto a la probabilidad de desarrollar algún tipo de enfermedad posteriormente, confiando más importancia a ser parte de un grupo social y adoptar comportamientos relacionados con su vida sexual, el consumo de bebidas alcohólicas, fumar, que le permitan ejercer su independencia y actuar como adultos sin serlo³.

Los universitarios se encuentran en un momento en el cual pueden fortalecer los hábitos alimentarios adquiridos desde la infancia y adolescencia o incluir modificaciones que permanecerán en las demás etapas del curso de vida. Dichos hábitos pueden cambiarlos por decisiones personales relacionadas con las tendencias actuales de la moda, la percepción de su imagen corporal y el valor de sí mismos⁴. Como parte de los aspectos que intervienen en las prácticas alimentarias de jóvenes y adolescentes se puede destacar la influencia de la sociedad en cuanto

a una imagen corporal aceptable, el desinterés por realizar algún tipo de actividad física, el consumo de alimentos fuera del hogar, el acceso a alimentos nutricionalmente menos saludables a menor costo, la administración de recursos económicos por la independencia que adquieren y los modos de vida de los compañeros con quienes se relacionan³. Lo anterior, genera como consecuencia la presencia de malnutrición, que se refleja por supuesto en el estado de salud de este colectivo, ya que frecuentemente los estilos de vida y hábitos alimentarios son inadecuados, lo que a su vez puede interferir en el rendimiento académico de los estudiantes².

Los estudiantes de nutrición y dietética se preparan para desarrollar acciones enmarcadas en la promoción de estilos de vida saludables, sin embargo, durante la formación universitaria se enfrentan a diversas situaciones que pueden propiciar modificaciones en el acceso, consumo y hábitos de alimentación, así como prácticas de riesgo para la salud, entre las que se destaca una frecuencia importante de casos que no practican actividad física o lo hacen con baja frecuencia y corta duración y un consumo considerable de bebidas gaseosas y comidas rápidas⁵. En un estudio realizado en estudiantes de nutrición y dietética, se evidenció un bajo consumo de frutas y verduras, un consumo de dos a tres veces por semana de gaseosas y de comidas rápidas, además, el 72% de la población presentaban un nivel de actividad física leve, el 30,7% fumaba y el 46,6% consumía alcohol los fines de semana; por lo cual, sigue siendo de suma importancia concientizar a los estudiantes sobre la importancia de poner en práctica los conocimientos adquiridos durante su formación para fortalecer los estilos de vida saludable⁶.

El presente estudio, pretende contribuir a la generación de alternativas y cambios que orienten al mejoramiento de los estilos de vida de los estudiantes, dado que no existe un estudio previo específicamente de este programa académico en la universidad,

por lo cual, los resultados serán fundamentales para el establecimiento de acciones basadas en las necesidades reales de dicha población, lo que se erige como un referente importante para la planeación estratégica de diferentes programas dirigidos por el centro de bienestar universitario, como la promoción de políticas que permitan orientar la planificación y ejecución de intervenciones educativas, las cuales desde la formación de hábitos saludables puedan favorecer el desarrollo de cambios significativos en los estilos de vida y el mejoramiento de la calidad de vida de este colectivo. Así mismo, derivado del proceso formativo en el que transcurren los estudiantes por la universidad, del que van adquiriendo conocimientos en alimentación, nutrición y salud, se espera su actuación como agentes promotores de conductas saludables para sí mismos, sus familias, sus futuros entornos laborales y para la sociedad en general⁷.

Por tanto, a partir de esta investigación se determinaron los estilos de vida de estudiantes universitarios de un programa de nutrición y dietética, identificando aspectos demográficos y socioeconómicos, así como las prácticas, motivaciones y los recursos característicos de los sujetos evaluados.

MÉTODO

Tipo de investigación

Se realizó un estudio transversal, considerando que todas las mediciones se efectuaron en una sola ocasión, es decir, en un momento determinado para la identificación del evento de interés⁸.

Población y muestra

La población estuvo conformada por 676 estudiantes pertenecientes a un programa de pregrado de nutrición y dietética de una universidad pública, quienes se encontraban activos académicamente para el segundo periodo académico de 2019. Para el cálculo del tamaño muestral se empleó el software Epidat 3.1⁹, con base en un nivel de confianza del 95%, un margen de error del 5% y una proporción teórica del 50%, obteniendo una muestra de 245 estudiantes, la cual fue representativa para la determinación del evento de interés de la investigación.

Se aplicó un muestreo estratificado aleatorio simple con afijación proporcional de acuerdo a la ubicación de los estudiantes de primero a décimo semestre. Para la selección de los estudiantes que fueron objeto de estudio se consideraron criterios de inclusión y exclusión: estudiantes pertenecientes al programa de pregrado, con edad igual o mayor a 18 años y que se encontraban cursando entre primero y décimo semestre para el segundo periodo académico de 2019. Se excluyeron a los estudiantes en gestación, con algún tipo de discapacidad física y quienes no firmaron el consentimiento informado.

Instrumento

Para la caracterización de la población objeto de estudio se recolectó datos demográficos y socioeconómicos tales como: sexo, edad, procedencia, estado civil, estrato socioeconómico y ubicación semestral. El instrumento utilizado para la recolección de información correspondió al Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEV-JU-R2), diseñado por Salazar *et al*; versión validada por un grupo de investigadores de una universidad colombiana. Todas las dimensiones presentaron un alfa de Cronbach superior a 0.55, lo que indicó una adecuada consistencia interna¹⁰. Este cuestionario comprendió 68 ítems con respecto a los estilos de vida, en ocho dimensiones: (1) Actividad física, (2) tiempo de ocio, (3) alimentación, (4) consumo de alcohol, (5) cigarrillo y drogas ilegales, (6) sueño, (7) relaciones interpersonales, (8) afrontamiento y estado emocional. Además, comprendía las prácticas, motivaciones, y los recursos personales y externos que facilitaban o afectaban las prácticas. Para la dimensión correspondiente al estado emocional sólo se evaluaron las prácticas. Las preguntas comprendieron formas de respuesta: Escala tipo Likert para las preguntas de prácticas, de opción múltiple para las preguntas de recursos, y para las preguntas de motivaciones de única opción de respuesta.

Para la calificación del cuestionario, se calcularon las puntuaciones para las prácticas en cada una de las ocho (8) dimensiones, sumando los valores obtenidos en las preguntas que conformaban la dimensión. Posteriormente, se comparó la puntuación obtenida con el punto medio, asumido como el punto de corte para definir si las prácticas en cada dimensión eran saludables o no: Actividad física (7,5); tiempo de ocio (7,5); alimentación (17,5); consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales (14); sueño (7,5); rela-

ciones interpersonales (12,5); afrontamiento (20); estado emocional percibido (15). Si la puntuación obtenida era superior al punto medio, indicaba prácticas no saludables, mientras que una puntuación inferior a este, indicaba prácticas saludables¹⁰.

La recopilación de información de los estudiantes se efectuó de manera grupal y dirigida, cada uno de ellos diligenció el consentimiento informado y respondió el cuestionario con base en la lectura pausada y orientada realizada por las investigadoras para la interpretación uniforme y adecuada de cada una de las preguntas.

Análisis estadístico

El análisis univariado se realizó mediante distribuciones de frecuencia y cálculo de promedio y desviación estándar. Para el análisis bivariado, se empleó la prueba estadística Chi cuadrado que permitió establecer la asociación de variables categóricas. La magnitud de la asociación fue evaluada mediante Odds Ratio (OR) e intervalos de confianza 95%. Para el procesamiento de la información se utilizó el programa estadístico SPSS Versión 24.

Declaración sobre aspectos éticos

La investigación con base en lo establecido en la Declaración de Helsinki de 1975 y la Resolución No 8430 del 04 de octubre de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia para la investigación con seres humanos, se consideró sin riesgo. Se obtuvo el

consentimiento institucional del Comité de Ética el 12 junio de 2019. Los estudiantes universitarios aceptaron la participación en el estudio de manera voluntaria y firmaron un consentimiento informado.

RESULTADOS

La totalidad de estudiantes invitados, aceptaron participar de la investigación; de los cuales, la mayor proporción fueron mujeres (80%), de edades comprendidas entre los 18 y 24 años y una media de 21,1 años (DE 2,5), de estado civil solteros (89,8%) y pertenecientes en su gran mayoría al estrato socioeconómico uno y dos respectivamente (86,5%). Los estudiantes provienen en mayor proporción de la región Andina (40,4%), específicamente de los departamentos de Norte de Santander y Santander del Sur (69,7%). Para el periodo académico 2019-2, más de la mitad de los estudiantes se encontraba cursando entre primer y quinto semestre (65,7%), y refirieron no estar realizando ningún tipo de actividad laboral (89,4%).

Con respecto a las prácticas referidas por los estudiantes para cada una de las dimensiones del estilo de vida evaluadas (8), el 87,5% fueron saludables, excepto la correspondiente a ejercicio y actividad física, para la cual el 71% de los estudiantes realizaba prácticas no saludables, identificándose diferencias significativas por sexo, en cuyo caso la probabilidad de presentar prácticas no saludables en esta dimensión fue 3,99 veces mayor en las mujeres con respecto a los hombres (IC95% 2,06-7,70) (Tabla 1).

Tabla 1. Calificación de las prácticas para cada dimensión del estilo de vida de los estudiantes universitarios.

| Dimensión | Punto medio | Puntuación obtenida |
|--|-------------|---------------------|
| Ejercicio y actividad física | 7,5 | 8,5 (DE 2,0) |
| Tiempo de ocio | 7,5 | 7,2 (DE 1,5) |
| Alimentación | 17,5 | 12,03 (DE 2,5) |
| Consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales | 14 | 8,2 (DE 1,1) |
| Sueño | 7,5 | 6,3 (DE 1,7) |
| Relaciones interpersonales | 12,5 | 10,6 (DE 2,2) |
| Afrontamiento | 20 | 15,8 (DE 2,9) |
| Estado emocional percibido | 15 | 13,3 (DE 2,5) |

El 68,2% de los estudiantes refirió que en los últimos 6 meses no habían practicado algún deporte con fines competitivos, sólo el 38,4% manifestó caminar o montar en bicicleta frecuentemente si debía desplazarse a un sitio cercano y el 35,9% pocas veces realizó algún ejercicio o una práctica corporal durante al menos 30 minutos tres veces a la semana. Pese a que el 58,4% destacó que el principal motivo para hacer algún ejercicio o actividad física era porque representaba un beneficio para la salud, el 62,4% manifestó que el principal motivo para no hacer o dejar de hacer ejercicio y actividad física era la pereza. La posibilidad de prácticas de actividad física no saludables fue 2,16 veces mayor en los estudiantes que consideraron como principal motivo para no hacer o dejar de ejercicio la pereza (IC95% 1,23-3,80). Además, se identificó diferencias significativas por sexo, en cuyo caso la pereza fue 1,89 veces más posible en las mujeres con respecto a los hombres (IC95% 1,00- 3,58).

Respecto a sus prácticas de ejercicio y actividad física consideraron que podrían cambiarlas, pero no sabían si lo harían, aunque la posibilidad de prácticas de actividad física no saludables fue 4,4 veces mayor en los estudiantes que consideraron cambiarlas pese a que no tenían la certeza de hacerlo. (IC95% 2,11-9,17). En este aspecto también se identificó diferencias significativas por estado civil, en cuyo caso dicha consideración fue 2,94 veces más posible en quienes se encontraban solteros (IC95% 0,97-8,87). Disponían en mayor proporción de recursos como buen estado de salud (74,7%), implementos deportivos (57,6%), para el cual se identificó que la posibilidad de disponer de dichos implementos fue 2,42 veces mayor en los estudiantes de estrato socioeconómico tres (IC95% 0,99-5,94); compañía (56,7%), habilidades y cualidades físicas (48,6%) como fuerza, resistencia y flexibilidad, identificándose para éste recurso diferencias significativas por sexo ($p=0,0133$), en cuyo caso la posibilidad de disponer de dichas habilidades y cualidades físicas fue 2,25 veces mayor en los hombres con respecto a las mujeres (IC95% 1,17-4,34).

Para la dimensión tiempo de ocio las prácticas fueron saludables, el 41,2% en una semana habitual todos los días realizaba alguna actividad para descansar y relajarse como ver televisión, dormir, escuchar música o meditar, aunque el 44,1% refirió que sólo algunos días compartía tiempo o actividades con la familia, amigos o pareja. El 69% de los estudiantes en un mes habitual manifestó que algunas

semanas realizaba alguna actividad de diversión o entretenimiento, cultural o artística, considerando en mayor proporción que el principal motivo para realizarlas era para cambiar la rutina académica y laboral (56,3%) y el principal motivo para no realizarlas o dejar de hacerlas era porque no sabían cómo ocupar el tiempo libre (38,4%). Respecto al tiempo que dedicaban a dichas actividades consideraron que podría mejorar, pero no sabían si lo harían, aunque tenían personas con quien realizarlas en caso de querer compañía (81,2%).

A pesar de que las prácticas para la dimensión de alimentación fueron saludables, el 61,2% de los estudiantes manifestó el consumo algunos días de comidas rápidas, fritos, mecato o dulces y el 58% de gaseosas o bebidas artificiales. El 46,5% omitió alguna de las comidas principales y sólo el 39,2% de ellos algunos días desayunaban, almorzaban y cenaban en horarios habituales. Indicaron en mayor proporción que el principal motivo para alimentarse adecuadamente era para mantener la salud (61,2%) y para no alimentarse adecuadamente o dejar de hacerlo porque no les gustaba restringirse en lo que comían (36,3%). Respecto a sus prácticas de alimentación el 41,2% consideró que habían hecho cambios, pero aún les faltaba lograr lo que pretendían, pese a que disponían del conocimiento para elegir alimentos saludables (81,2%), recurso para el cual se identificó diferencias significativas por sexo (IC95% 1,01-8,76) en cuyo caso la disposición de dichos conocimientos fue 2,98 veces más posible en los hombres con respecto a las mujeres. A su vez, contaban con el dinero para comprarlos (66,1%) y tenían disponibilidad de alimentos saludables en el hogar (51,4%).

En cuanto al consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, el 72,7% manifestó que sólo tomaban bebidas alcohólicas en celebraciones, eventos sociales y ocasiones especiales. Sin embargo, el 91,8% no fumaban, ni consumían drogas ilegales (96,7%). Durante los últimos 6 meses nunca dejaron de hacer actividades de tipo social, académico o laboral por consumir estas bebidas o drogas ilegales (65,7%), ni asistieron a la universidad después de consumirlas (73,5%). El 21,6% refirió que el principal motivo para consumir alcohol era para disminuir la tensión, ansiedad o el estrés, y el principal motivo para evitar el consumo era porque traía consecuencias negativas en la salud, las relaciones con los demás y en el desempeño académico (23,7%). Respecto a sus prácticas, consideraron en mayor proporción que

estaban satisfechos y no pensaban que eran problemáticas (29,4%), manifestando que si querían consumir alcohol, cigarrillo o drogas ilegales disponían del dinero para comprarlos (42,9%).

En la dimensión sueño se evidenció que el 48,3% de los estudiantes en una semana habitual sólo algunos días tenían una hora habitual para acostarse y levantarse, se despertaban en la madrugada y tenían dificultad para conciliar el sueño (42,9%) o despertaban varias veces en la noche (44,1%), destacando que el principal motivo para dormir el tiempo que necesitaban era el descanso (58,8%) y para no hacerlo o dejarlo de hacer en la misma proporción consideraron la carga académica o laboral. Con relación a sus prácticas de sueño, el 47,3% manifestaron que podrían cambiarlas, pero no sabían si lo harían, identificando diferencias significativas por curso de vida, en cuyo caso en los jóvenes es 6,4 veces más posible dicha consideración con respecto a los adultos (IC95% 0,78-53,5). Sin embargo, el 91,8% de ellos disponían de un lugar placentero y agradable para dormir, libre de ruido, sin interferencia de luz, y temperatura favorable.

En lo correspondiente a las relaciones interpersonales, en general, refirieron que sólo a algunas personas expresaban de manera adecuada su disgusto o desacuerdo (47,3%), mostraban el afecto mediante palabras o contacto físico como caricias, besos, abrazos (47,3%), aceptaban las expresiones de afecto de los demás (44,9%), sin embargo, manifestaban sus opiniones adecuadamente a la mayoría de las personas (42%), y, escuchaban y respetaban la opinión de todas las personas (58%). Se encontraron diferencias significativas entre los grupos de prácticas realizadas en esta dimensión por la realización de una actividad laboral actual, en cuyo caso en los estudiantes que trabajaban actualmente fue 2,55 veces más posible las prácticas no saludables con respecto a quienes no realizaban ningún tipo de actividad laboral (IC95% 1,08-6,03). El principal motivo para relacionarse con otras personas era para dar o recibir afecto y apoyo (52,7%), aunque la razón para no hacerlo era porque preferían estar solos (34,3%). El 50,2% afirmaron que siempre decían “no” ante peticiones que consideraban poco razonables, frecuentemente admitían ante los demás cuando se equivocaban (40%) y algunas veces reaccionaban adecuadamente ante la expresión de molestia de otras personas.

Durante los últimos dos meses, cuando los estudiantes se enfrentaron a situaciones difíciles, la mayoría

(60%), frecuentemente se esforzaron por comprender en qué consistía antes de intentar solucionarla, sin embargo, el 40,8% manifestaron que pocas veces buscaron ayuda o apoyo de otras personas. El 33,9% destacó que evitar que los problemas interfirieran en su rutina era el principal motivo para la búsqueda de soluciones antes situaciones complejas, aunque el 44,1% señaló que el principal motivo para no resolverlas era porque consideraban que no estaban en sus manos las soluciones. Respecto a la forma como generalmente las enfrentaban, la mayor proporción consideró que estaban satisfechos con los cambios realizados, pero que aún les faltaba lograr lo que pretendían pese a que disponían de personas que podían apoyarlos (90,6%).

En la dimensión estado emocional, en los últimos dos meses, el 51,4% de los estudiantes pocas veces sintieron tristeza, decaimiento o aburrimiento, enojo, ira u hostilidad (63,3%) y soledad (44,9%). La mayoría manifestaron que frecuentemente sintieron alegría o felicidad (63,3%), optimismo o esperanza (51,4%) y angustia, estrés o nerviosismo (49%).

DISCUSIÓN

Las prácticas para cada una de las dimensiones del estilo de vida evaluadas en esta investigación son saludables, excepto la correspondiente a ejercicio y actividad física, en cuyo caso se refleja más en las mujeres, considerando como principal motivo para no hacer o dejar de hacer ejercicio y actividad física, la pereza. Resulta más posible que los estudiantes de estrato socioeconómico tres, puedan disponer de implementos deportivos, y que los hombres sean quienes posean las habilidades y cualidades físicas como fuerza, resistencia y flexibilidad. A pesar de que las prácticas para la dimensión de alimentación son saludables, más de la mitad de los estudiantes evaluados, consumen algunos días comidas rápidas, fritos, mecato o dulces así como gaseosas o bebidas artificiales, pese a que la mayor proporción considera que el principal motivo para alimentarse adecuadamente es para mantener la salud. En la dimensión sueño, los estudiantes destacan que el principal motivo para no dormir el tiempo que necesitan está dado por la carga académica o laboral.

Los resultados encontrados en esta investigación coinciden con los referidos por Varela *et al*¹¹ donde se evidencia que más del 60% de los jóvenes se ubicó en el grupo con prácticas saludables en las dife-

rentes dimensiones, sin embargo, los jóvenes tienen prácticas no saludables en la dimensión de actividad física. La práctica de actividad física es parte de un estilo de vida saludable, por lo cual, la cantidad de tiempo que demanda una carrera universitaria determina una predisposición creciente al sedentarismo, que puede prevenirse con la realización de ejercicio físico regular¹². Las prácticas de actividad física no saludables, son mayores en las mujeres con respecto a los hombres. Dichos resultados coinciden con lo expuesto por Caro *et al*¹³, en cuanto a que los hombres son más activos a cualquier edad respecto a las mujeres, tienen mejor nivel en los indicadores de frecuencia, intensidad y gasto energético; lo anterior puede ser atribuido a las diferencias corporales y endocrinas o a la competitividad, pese a ello, algunas investigaciones refieren que dichas diferencias pueden obedecer a los estereotipos socioculturales existentes.

La inactividad física puede desencadenar enfermedades no transmisibles como el sobrepeso y la obesidad, por lo que la realización de ejercicio debe convertirse en una estrategia prioritaria para disminuir el riesgo de problemas de salud¹⁴. Considerando que en este estudio la pereza es la razón principal por la cual los estudiantes no realizan actividad física, el resultado obtenido es superior al reportado por Velandia *et al*¹⁵, correspondiente al 51%, y similar al encontrado por Castañeda *et al*¹⁶, observándose que la falta de tiempo, junto con la pereza, son motivos de los más aludidos por quienes no practican actividad física y deportiva en todas las franjas de edad, pero que se podrían mejorar mediante la gestión del uso del tiempo y la oferta deportiva en horarios más amplios y asequibles para los jóvenes, así como a través de una oferta de práctica acorde de manera concreta a los intereses de dicho colectivo¹⁶.

La posibilidad de prácticas de actividad física no saludables es mayor en los estudiantes que consideran como principal motivo para no hacer o dejar de hacer ejercicio la pereza, la cual es más posible en las mujeres con respecto a los hombres. Dichos resultados son similares a los obtenidos por Blanco *et al*¹⁷, en el que las mujeres reportan mayor presencia de barreras para la práctica de actividad física, en cuyo caso una de ellas corresponde a la pereza. Respecto a las prácticas de ejercicio y actividad física los estudiantes en este estudio consideran que podrían cambiarlas, pero no saben si lo harán, identificando que es más posible en quienes se encontraban solteros. Los resultados difieren de los obtenidos en el

estudio de Tamayo *et al*¹⁸, en el cual estar casado(a) aumenta considerablemente la práctica de ejercicio y actividad física.

Adicionalmente, los estudiantes disponen en mayor proporción de implementos deportivos si desean realizar actividad física o ejercicio, encontrándose que esta posibilidad es mayor en los estudiantes de estrato socioeconómico tres. Según lo señalado por Caro *et al*¹³, el nivel económico interfiere en la práctica del ejercicio; quienes disponen de menores ingresos realizan menos actividad física, los recursos y locaciones deportivas son limitados, y la inseguridad condiciona la posibilidad de realizar actividad física en espacios públicos. Otro de los recursos referidos en mayor proporción por los estudiantes para la práctica de actividad física corresponde a las habilidades y cualidades físicas como fuerza, resistencia y flexibilidad, siendo más posible en los hombres con respecto a las mujeres. Los resultados coinciden con los reportados por Almarales *et al*¹⁹, estudio a partir del cual se identifica que el comportamiento es más favorable en los hombres con respecto a las mujeres en estos aspectos, considerando que, desde el punto de vista fisiológico, el hombre presenta mayor tamaño del corazón y en la masa de los hematíes, factor que contribuye a la adquisición de un mayor rendimiento a nivel cardiovascular. La composición corporal de la mujer presenta mayores índices de grasa, lo que genera un déficit en la síntesis metabólica llegando así a afectar su rendimiento en términos de eficiencia y eficacia de la capacidad aeróbica.

Con relación a los resultados obtenidos en las prácticas de la dimensión tiempo de ocio, difieren con respecto a los reportados en el estudio realizado por Velandia *et al*¹⁵, en el cual se observa una leve tendencia hacia las prácticas inadecuadas, sin embargo, fueron similares con relación al motivo principal para efectuarlas (modificar la rutina académica y laboral) y el principal recurso el hecho de tener personas con quien realizarlas. Con base en lo establecido por Pascucci²⁰, la realización de actividades de entretenimiento aumenta la satisfacción, lo que repercute en el interés por una necesidad personal, y se constituye en un aspecto fundamental para el mejoramiento de la calidad de vida. Es por ello que la vinculación de los estudiantes en actividades de ocio favorece su bienestar en general.

Diversas investigaciones han evidenciado la presencia de hábitos alimentarios inadecuados, especialmente por una alimentación poco diversificada, la

omisión de tiempos de comida, picar entre horas, consumo excesivo de comida rápida, de alimentos procesados con alto contenido de grasa saturadas, azúcares y/o sodio⁵; evidencias similares a las obtenidas por Velandia *et al*¹⁵ y Varela *et al*¹¹, que no son ajenas a los resultados obtenidos en esta investigación, destacándose el consumo de gaseosas, bebidas artificiales, comidas rápidas y omisión de algunas comidas principales; prácticas que, según lo refiere Canova *et al*¹, se constituyen en un patrón alimentario inadecuado, y por ende en un factor de riesgo ligado a diversidad de patologías. Así pues, Navarro *et al*²², exponen que la educación alimentaria y nutricional es un determinante de los hábitos de consumo. Sin embargo, los factores culturales, sociales, económicos, las preferencias alimentarias, pueden influir en los cambios que se producen en los patrones de consumo de alimentos en la medida en que los seres humanos adquieren independencia para tomar decisiones en cuanto a las preparaciones y horarios.

Para alimentarse de forma adecuada, un gran porcentaje de estudiantes manifiestan que disponen del conocimiento para elegir alimentos saludables, recurso para el cual se identifica que es más posible en los hombres con respecto a las mujeres. Este resultado difiere del reportado por Becerra *et al*²³, donde la falta de conocimiento para alimentarse saludablemente, es uno de los motivos referidos particularmente por los hombres.

Con respecto a las prácticas relacionadas con el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, los resultados son similares a los reportados en las investigaciones realizadas por Velandia *et al*¹⁵, y Campo *et al*²⁴, en las cuales predominan las prácticas saludables. Sin embargo, en Colombia, en ciudades como Tunja, Bogotá, Medellín y Manizales se evidencia una prevalencia elevada de consumo de alcohol en los jóvenes como parte de su estilo de vida. También se identifica dicho comportamiento en el consumo de cigarrillo en edades entre los 10 y 24 años y específicamente en estudiantes universitarios²⁵. Así pues, el contexto universitario es un escenario importante para el establecimiento de acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, teniendo en cuenta que los estilos de vida que adquieran los estudiantes pueden afectar su desarrollo físico y mental²⁶.

Gellis *et al*²⁷, establecen que mantener horarios apropiados para ir a la cama, es fundamental para

mejorar la calidad del sueño. Estudios han mostrado que, presentar dificultad para dormir y mantener el sueño son situaciones frecuentes entre los estudiantes universitarios, dado que se enfrentan a diversas actividades como clases, exámenes, trabajo, relaciones familiares²⁸. Un porcentaje importante de estudiantes manifiestan que podrían cambiar sus prácticas de sueño, aunque no saben si lo harán, siendo más posible en los jóvenes con relación a los adultos. Al respecto, González *et al*²⁹, destacan que la higiene del sueño se relaciona con la edad. En la medida en que la edad incrementa, se presentan variaciones en el sueño, resulta ser más fragmentado por lo que existe mayor posibilidad de despertarse lo que a su vez dificulta alcanzar un sueño reparador. García *et al*³⁰, señalan que los estudiantes universitarios se caracterizan por tener un estilo de vida diferente a otros colectivos. Para la mayoría, resulta complejo modificar algunos hábitos en los que se incluye la higiene del sueño, por falta de voluntad o por diversas situaciones que impiden el cambio. Pese a que el mejoramiento genere un beneficio para los estudiantes, no tienen una motivación para no atender horarios sociales/ escolares en pro de aumentar la calidad del sueño. En la revisión realizada por García *et al*³⁰, se destaca que una mejor calidad del sueño se genera mediante un ambiente adecuado en la habitación.

Las relaciones interpersonales implican un aprendizaje que cada vez resulta ser más complejo, incluyendo aspectos cognitivos, afectivos, sociales y morales³¹. Los resultados obtenidos en este estudio coinciden con los reportados por Jiménez *et al*³², en el cual, las dimensiones mejor evaluadas son autoactualización y soporte interpersonal, las cuales generan en los estudiantes satisfacción, entusiasmo, optimismo, logran expresar cariño, y consideran que su vida tiene un propósito. Sin embargo, los estudiantes que desarrollan algún tipo de actividad laboral actual presentan más posibilidad de prácticas no saludables en ésta dimensión, lo anterior, es similar a lo reportado por Canova *et al*¹, quienes destacan que existen factores que influyen de manera inadecuada en la salud de los estudiantes universitarios como la disponibilidad limitada de tiempo para el descanso o actividades de entretenimiento, el estrés de las actividades académicas, el cambio de domicilio y el desarrollo simultáneo de actividades de tipo académico y laboral.

Los resultados obtenidos en las dimensiones de afrontamiento y estado emocional de los estudiantes

universitarios son concordantes con los expuestos por Vega *et al*³³, en donde una cuarta parte de los participantes (25,9%) refieren que las estrategias de afrontamiento implementadas en situaciones de estrés se centran en la emoción, y el 74,1% utilizan estrategias centradas en la acción, es decir, tendientes a solucionar el problema. A su vez, los resultados coinciden con los señalados por Velandia *et al*¹⁵, puesto que en la mayor parte de los estudiantes las prácticas de afrontamiento y de resolución de situaciones difíciles son adecuadas, perciben alegría, felicidad, optimismo o esperanza como estados emocionales positivos.

Entre las fortalezas de este esta investigación se destaca que es el primer estudio que determina los estilos de vida, la relación entre las prácticas, motivaciones y los recursos con cada dimensión evaluada, así como los aspectos demográficos y socioeconómicos que influyen, específicamente en los estudiantes del programa de nutrición y dietética en la institución de educación superior pública seleccionada. Sin embargo, debido a que el diseño del estudio es transversal, no permite la evaluación de los mecanismos causales. No obstante, se genera información de referencia que favorece el desarrollo de la construcción de conocimiento sobre los factores asociados a los estilos de vida de los jóvenes universitarios de este programa académico, y que puede ser útil para la generación de estrategias de intervención colectivas en salud pública desde el contexto universitario, generando agentes de conductas saludables en los diferentes entornos.

CONCLUSIÓN

Se identificaron los estilos de vida de los estudiantes universitarios de un programa de nutrición y dietética, quienes realizan prácticas saludables para las diversas dimensiones del estilo de vida evaluadas, excepto la correspondiente a ejercicio y actividad física, sin embargo, refieren recursos y motivaciones que les permiten tomar decisiones y adoptar comportamientos fundamentales y de gran importancia para la salud. Se sugiere realizar análisis e investigaciones adicionales que permitan superar las limitaciones del presente estudio.

AGRADECIMIENTOS

A los estudiantes por su participación en la recolección de la información, y a los docentes que facilita-

ron los espacios para la disposición de la población objeto de estudio.

DECLARACIÓN SOBRE CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Isabel Cristina Flórez Escobar: conceptualización y diseño del estudio, revisión bibliográfica, redacción y aprobación final del manuscrito.

Lennys Carvajal Suárez: revisión bibliográfica, recolección de datos, redacción y aprobación final del manuscrito.

Irene Botía Rodríguez: revisión bibliográfica, recolección de datos, redacción y aprobación final del manuscrito.

REFERENCIAS

1. Rodríguez H, Restrepo LF, Deossa GC. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. *Perspect en Nutr Humana*. 2015;17:36–54. <http://dx.doi.org/10.17533/udea.penh.v17n1a04>
2. Mantilla SC, Villamizar CE, Carvajal LS. Estado nutricional por antropometría y comportamiento alimentario en estudiantes de pregrado de la Universidad de Pamplona. @limentech [Internet]. 31 de octubre de 2022 [citado 27 de marzo de 2023];12(1). <https://ojs.unipamplona.edu.co/ojsviceinves/index.php/alimen/article/view/1588>
3. Becerra F, Vargas M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. 2015;17(5):762–75. <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n5.4357>
4. Rodríguez M, Majana L, Deossa G, Betancur L. Estilos de vida y prácticas alimentarias no

- saludables en estudiantes universitarias de Nutrición y Dietética de Colombia y México: un estudio multicéntrico. Fondo Editorial Biogénesis. 2021; 72-97.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/biogenesis/article/view/347983/20806608>
5. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Sammán N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*. 2015;31(4):1824–31.
<http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361>
 6. Ballen H. Estilos de vida saludables en estudiantes de último año de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana – Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá; 2022.
<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/62530>
 7. Cecilia M, Atucha N. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. Centro de Estudios en Educación Médica. 2018; 19(53): 294–305.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
 8. Manterola C, Quiroz G, Salazar P, García N. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Rev. Med. Clin. Condes*. 2019; 30(1): 36-49.
<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2018.11.005>
 9. Organización Panamericana de la Salud, Dirección Xeral de Saúde Pública. Programa para análisis epidemiológico de datos tabulados. Versión 3.1; 2006.
 10. Salazar I, Varela M, Lema L, Tamayo J, Duarte C. Manual del cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R). Pontificia Universidad Javeriana, Cali; 2010. Documento de trabajo no publicado.
 11. Varela M, Ochoa A, Tovar J. Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Univ y Salud*. 2016;18(2):246–56.
<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n2/v18n2a06.pdf>
 12. Cecilia M, Atucha N, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educ Med*. 2018;19(53):294–305.
<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
 13. Caro AI, Rebolledo RC. Determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: una revisión de literatura. *Duazary*. 2017;14(2):204–11.
<http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.1969>
 14. Praxedes A, Sevil J, Moreno A, Del Villar F, García L. Niveles de Actividad Física en Estudiantes Universitarios: Diferencias en Función del Género, la Edad y los Estados de Cambio. *Rev Iberoam Psicol del Ejerc y el Deport*. 2016;11(1):123–32.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311143051014>
 15. Velandia M, Arenas J, Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Rev Cienc y Cuid*. 2015;12(1): 27–39.
<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/320>
 16. Castañeda C, Zagalaz ML, Arufe V, Campos MC. Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Rev Iberoam Psicol del Ejerc y el Deport*. 2018;13(1):79–89.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534008>
 17. Blanco J, Soto MC, Benitez Z, Moncada F, Jurado P. Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género. *Rev Retos*. 2019;(36):80–2.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/67820>
 18. Tamayo J, Rodríguez K, Escobar K, Mejía A. Estilos de vida de estudiantes de Odontología. *Rev Hacia la Promoción la Salud*. 2015;20(2):147–60.
<http://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.2.10>
 19. Almarales J, Castro M. Efecto de la cátedra cultura y deporte en la condición física de los estudiantes de primer y segundo semestre de la Universidad Industrial de Santander (UIS), Bucaramanga, en el segundo período académico del 2017. Universidad Santo Tomás, Bucaramanga; 2018.
<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/11648>
 20. Pascucci M. Los jóvenes universitarios y el ocio. *Eur Sci J*. 2015;1:116–27.
<https://core.ac.uk/download/pdf/236404757.pdf>

21. Canova C, Quintana M, Álvarez L. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Rev Científica*. 2018;23(2):98–126.
<https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>
22. Navarro A, Vera O, Munguía P, Ávila R, Lazcano M, Ochoa C. Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla. *Rev Española Nutr Comunitaria*. 2017;23(2):31–7.
<http://dx.doi.org/10.14642/RENC.2017.23.sup2.5176>
23. Becerra F. Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Rev Fac Med*. 2015;63(3):457–63.
<http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3.48516>
24. Campo Y, Pombo L, Teherán A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Rev Univ Ind Santander*. 2016;48(3):301–9.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343846574005>
25. Amed E, Mercado J, Gonzalez M, Camargo I, Vilorio J, Severiche A. Consumo de alcohol, cigarrillo y drogas como determinante de salud relacionado con los estilos de vida en jóvenes universitarios. *Revisalud Unisucre*. 2017;3(1):3–8.
<https://revistas.unisucre.edu.co/index.php/revisalud/article/download/572/616/>
26. Sánchez M, De Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp*. 2015;31(5):1910–9.
<http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
27. Gellis LA, Park A, Stotsky MT, Taylor DJ. Associations between sleep hygiene and insomnia severity in college students : cross-sectional and prospective analyses . *Behav Ther*. 2014;45(6):806–16.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2014.05.002>
28. Durán S, Rosales G, Moya C, García P. Insomnio, latencia al sueño y cantidad de sueño en estudiantes universitarios chilenos durante el periodo de clases y exámenes. *Rev Salud Uninorte*. 2017;33(2):75–85.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81753189002>
29. González B, Morales C, Pineda J, Guzmán R. Importancia de la higiene del sueño en la vida cotidiana. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México; 2015.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/2479>
30. García SJ, Bravo N. Higiene del sueño en estudiantes universitarios : conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. 2017;10(3):170–8.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2017000300170
31. Lucero M, Baldi G, Molina A. Relaciones interpersonales y resolución de problemas sociales en estudiantes universitarios. Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires; 2016.
<https://www.aacademica.org/000-044/933>
32. Jiménez O, Ojeda R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Rev Iberoam Prod Académica y Gestión Educ*. 2017;4(8).
<https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723>
33. Vega C, Gómez G, Galvez F, Rodríguez E. Estrés, afrontamiento y emociones en estudiantes universitarios de sistema a distancia. *Rev Electrónica Psicol Iztacala*. 2017;20(2).
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?idarticulo=75969>