



Archivos Venezolanos de Farmacología y
Terapéutica
ISSN: 0798-0264
revista.avft@gmail.com
Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y
Terapéutica
Venezuela

Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud

Zambrano Bermeo, Rosa Nury; Rivera Romero, Viviana

Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud

Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 39, núm. 4, 2020

Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica, Venezuela

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55965385011>

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4092457>

Derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de todo el material contenido en la revista sin el consentimiento por escrito del editor en jefe



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-SinDerivar 4.0 Internacional.

Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud

Lifestyle of students of health care technological careers

Rosa Nury Zambrano Bermeo

Colombia, Colombia

rosa.zambrano00@usc.edu.co

 <https://orcid.org/0000-0001-6488-2231>

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4092457>

Redalyc: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55965385011>

Viviana Rivera Romero

Colombia, Colombia

 <https://orcid.org/0000-0002-6480-365X>

Recepción: 28 Mayo 2020

Aprobación: 15 Junio 2020

Publicación: 07 Julio 2020

RESUMEN:

Objetivo : Determinar estilos de vida de los estudiantes de las carreras tecnológicas de una Institución de Educación Superior del área de la Salud.

Métodos : Estudio correlacional de corte transversal, se utilizó el instrumento validado (CEVJU-R2). Muestreo probabilístico, aleatorio estratificado por programas y semestres, el análisis de los datos se realizó mediante el paquete estadístico SPSS 21.0.

Resultados : La muestra presentó una edad promedio 18-21 años (66%); 55% de los estudiantes fueron mujeres; 80% solteros; 61% presentaron un Índice de Masa Corporal normal y 28,5% presentó sobrepeso. De las siete dimensiones evaluadas, solamente la dimensión de actividad física se encontró no saludable y el principal motivo para no practicarla fue pereza con 53,17%. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en las prácticas de actividad física ($p=0,02$).

Conclusiones . El estudiar una carrera de salud no es suficiente para que los estudiantes eviten conductas de riesgo y tengan estilos de vida que favorezcan su propia salud.

PALABRAS CLAVE: Estilos de vida, estilos de vida saludable, estudiantes universitarios.

ABSTRACT:

Objective: To determine the lifestyles of students of technological careers at a Higher Education Institution.

Methods: Cross-sectional correlational study, using the validated instrument (CEVJU-R2). Probabilistic sampling, random stratified by programs and semesters, SPSS 21.0 data analysis.

Results: The sample average age was 18-21 years (66%); 55% of the students were women; 80% were single; 61% have normal Body Mass Index and 28.5% were overweight. Of the seven dimensions evaluated, only the physical activity dimension was found unhealthy and the main reason for not practicing it was laziness with 53.17%. Significant statistical differences were found between men and women in physical activity ($p=0.02$).

Conclusions: Studying a health career is not enough for students to avoid risky behaviors and have lifestyles that favor their own health.

KEYWORDS: Lifestyle, Healthy Lifestyle, Feeding Behavior, University students.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características

NOTAS DE AUTOR

rosa.zambrano00@usc.edu.co

personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales¹; tanto la salud individual como colectiva se ve afectada por los estilos de vida, el cual está relacionado con múltiples enfermedades cardiovasculares y metabólicas como la enfermedad coronaria, la diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico², donde según la OMS, cerca del 80% de las enfermedades cardiovasculares se pueden evitar mediante cambios en el estilo de vida como dieta saludable, mayor nivel de actividad física y dejar de fumar³.

En cuanto a la salud y el desarrollo de los adolescentes, la OMS destaca la importancia de los comportamientos saludables para todas las naciones⁴. Sin embargo, a nivel mundial, los jóvenes participan poco en actividades de promoción de la salud, al creer que se encuentran en una etapa saludable de la vida⁴. La población universitaria está constituida principalmente por jóvenes que se encuentran en la última etapa de la adolescencia, etapa en la cual se adquieren estilos de vida que en la mayoría de los casos mantienen a lo largo de la vida; estudios han demostrado que la edad universitaria es una etapa dinámica y crítica en la que se producen y se inculcan cambios cognitivos, físicos, sociales y de desarrollo emocional⁵. Este momento crítico en el que las personas adoptan hábitos de vida saludables y no saludables, es clave para promover la salud, porque los adultos jóvenes ganan autonomía para tomar decisiones en términos de comportamientos para tomar medidas correctiva⁶. Investigaciones en psicología muestran que, en este periodo de vida, los estudiantes universitarios, tienen mejor control sobre sus comportamientos y mayor autocontrol y responsabilidad por su salud que los estudiantes más jóvenes⁴.

El estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud; por ejemplo, la práctica de actividad física, alimentación saludable, el disfrutar del tiempo libre, realizar actividades de socialización, mantener la autoestima, etc., contribuyen a tener menos grasa corporal, aumentar el bienestar psicológico y mejorar la autopercepción. Por otro lado, el llevar un estilo de vida poco saludable, como consumo de tabaco, sustancias psicoactivas y/o alcohólicas, sedentarismo, exposición a contaminantes, etc., es una de las principales causas de enfermedades no transmisibles (ENT)⁷.

Las ENT afectan a todos los grupos etarios y a todas las regiones y países. Se asocian a los grupos de edad más avanzada, pero cada vez más las muertes se producen entre los 30 y los 69 años de edad. Niños, adultos y ancianos son vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las ENT, como las dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo del tabaco o el uso nocivo del alcohol, todo lo cual puede manifestarse en forma de incremento de la presión arterial, aumento de la glucosa y los lípidos en la sangre, y obesidad, conocidos como factores de riesgo metabólicos, que pueden dar lugar a enfermedades cardiovasculares, la principal ENT⁸. A fin de reducir el impacto de estas enfermedades en la sociedad, uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), es la reducción de muertes prematuras por ENT en 33% para el año 2030, aplicando un enfoque integral que haga que todos los sectores, incluidos los de la salud, las finanzas, el transporte, la educación, la agricultura y la planificación, colaboren para reducir los riesgos asociados a las ENT y promover las intervenciones que permitan prevenirlas y controlarlas^{8,9}.

EL estudio de carga de la enfermedad en Colombia, del Ministerio de la Protección Social, estima que las ECNT se les puede atribuir el 76% de la carga de enfermedad del país y de este porcentaje el 84% corresponde a discapacidad, lo cual incrementa los costos en el sistema de salud. El infarto, la trombosis, la hipertensión y la diabetes están en la lista de las 10 principales causas de mortalidad en Colombia, lo cual pone al país frente a una epidemia de las enfermedades cardiovasculares (ECV)¹⁰.

En Bogotá, Colombia se realizó una investigación sobre estilos de vida saludables en diferentes ciudades con 606 voluntarios profesionales de la salud, donde se encontró que 11.5% de los médicos y 6.73% de las enfermeras tenían un estilo de vida saludable, relacionado con la práctica de actividad física y el deporte¹¹. En Cali, se reportó que el 50% de los estudiantes de posgrado de ciencias de la salud presentaba un estilo

de vida poco saludable; las prácticas que identificaron como no saludables fueron el consumo de más de tres gaseosas en la semana (73.8%), licor al menos dos veces a la semana (53%), dos tazas¹².

Un estudio realizado en Santa Marta - Colombia, el cual pretende conocer el estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería muestra un predominio de prácticas saludables en la mayoría de las dimensiones, con excepción de Asociatividad y actividad física, Nutrición, Sueño y estrés, y Control de salud y conducta sexual. La dimensión mejor evaluada fue la concerniente al consumo de Tabaco, y la de menor puntaje, Asociatividad y actividad física. El sexo femenino presentó mejores puntuaciones en la mayoría de las dimensiones, salvo en Asociatividad y actividad física, en la cual el sexo masculino tuvo mayor puntaje¹³. Por su parte otro estudio realizado en Cali, señala, que el estilo de vida de estudiantes en primer semestre de una universidad privada. Las categorías en las que se obtuvo un bajo puntaje fueron actividad física, alimentación, fumar, consumo de alcohol, hábitos de sueño y estrés. Hubo diferencias significativas en el consumo de cigarrillo, siendo mayor en hombres¹⁴.

En concordancia con lo anterior, Colombia le apuesta a la Red Colombiana de Instituciones de Educación Superior y Universidades Promotoras de Salud (RedCups), donde las entidades de Educación Superior fomentan una cultura organizacional orientada por los valores y los principios asociados al movimiento global de la Promoción de la Salud, desarrollando normativas y políticas institucionales para propiciar ambientes favorables a la Salud, además de desarrollar acciones de formación académica profesional en promoción de salud y educación para la salud¹⁵.

A la luz de todo lo anterior, el objetivo de esta investigación fue determinar el estilo de vida de los estudiantes de las carreras tecnológicas en una universidad privada de Cali.

MATERIALES Y METODOS

Se realizó un estudio correlacional de corte transversal, con estudiantes de las carreras tecnológicas de la Facultad de Salud de la Universidad Santiago de Cali, sedes Pampalinda y Palmira; con un muestreo probabilístico, aleatorio estratificado por programas y semestres de los tres programas tecnológicos: Mecánica dental, Regencia de farmacia, Atención Prehospitalaria. La muestra estuvo integrada por 51 personas que cumplieron los criterios de inclusión como ser estudiantes de las diferentes carreras tecnológicas, estar matriculado financiera y académicamente y ser mayores de edad y se excluyó a los estudiantes que se encontraban incapacitados, suspendidos académicamente o en periodo de maternidad los datos se recogieron mediante aplicación de instrumento autoadministrado. La investigación se clasificó sin riesgo según la normatividad colombiana¹⁶, se tuvieron en cuenta las normas éticas internacionales¹⁷ y se contó con aval de ética de la facultad de salud.

Para la recolección de la información se utilizó el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios¹⁸ (CVJU-R2), previa autorización de los autores; el cuestionario consta de 68 ítems, compuesto por datos sociodemográficos, siete dimensiones de los estilos de vida y tres aspectos relacionados con cada dimensión del estilo de vida: prácticas específicas que conforman cada dimensión, las motivaciones (para realizar y para no realizar dichas prácticas, motivaciones para hacer un cambio en ellas) y los recursos (personales y externos) que posibilitan o dificultan las prácticas. El CEVJU-R2, presenta propiedades psicométricas adecuadas y es una herramienta para medir estilos de vida de los universitarios. En la última validación del instrumento, las dimensiones presentaron un alfa de Cronbach superior a 0,6, lo que indica adecuada consistencia interna del instrumento¹⁹.

En el análisis de los resultados de cada una de las dimensiones, se tuvo en cuenta el punto medio, de acuerdo con las indicaciones establecidas por el instrumento: puntuación superior al punto medio indica prácticas no saludables; mientras que puntuación inferior a este, indica prácticas saludables; el punto medio de la dimensión de actividad física es de 7,5, el de tiempo de ocio es 7,5, para alimentación es de 17,5, el de

consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales es de 14; el de sueño es 7,5; relaciones interpersonales 12,5; para afrontamiento es de 20 y para estado emocional el punto medio es de 15.

El análisis de datos se llevó a cabo con el programa SPSS Statistics 21.0. Se evaluó las relaciones entre las variables sociodemográficas y las ocho dimensiones evaluadas sobre estilos de vida, mediante el análisis de correlación de χ^2 y comparación de medias cuando sea necesario. Para los análisis de asociación, un valor de $p < 0,05$ fue considerado estadísticamente significativo.

RESULTADOS

En la **Tabla 1** se muestran las características sociodemográficas de los participantes del estudio. Se identificó que el 66,6% se encontraban en el rango de edad de 18 a 21 años; la mayoría eran mujeres 54,9%; el 37% pertenecían al programa de Atención Prehospitalaria; el 39% pertenecían a estrato socioeconómico 3; cerca del 14% trabajaban al mismo tiempo que estudiaban una carrera tecnológica; solo una minoría refirió tener pareja en la actualidad; respecto al Índice de Masa Corporal se encontró que el 61% estaban en normo peso, seguido del sobrepeso con un 28,57%.

TABLA 1.
Características sociodemográficas e IMC de estudiantes de
carreras tecnológicas encuestados con el instrumento CEVJU-II

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SEXO Mujer Hombre	28 23	54,90% 45,10%
EDAD 18-21 años 22-26 años 27-31 años 32-37 años 38-43 años	34 11 4 0 2	66,6% 21,6% 7,9% 0,0% 3,9%
CARRERA Atención Pre Hospitalaria Mecánica dental Regencia de farmacia	19 17 15	37,35% 33,33% 29,41%
ESTRATO SOCIO ECONOMICO 1 2 3 4 5 6	1 1 20 19 9 1	1,96% 1,96% 39,22% 37,25% 17,65% 1,96%
ESTADO CIVIL Soltero Casado/unión libre Separado o viudo Sin dato	41 8 1 1	80,39% 15,69% 1,96% 1,96%
PAREJA ACTUAL Si No	26 24	50,98% 47,06%
INDICE DE MASA CORPORAL Normo peso Obesidad Sobrepeso	30 5 14	61,22% 10,20% 28,57%

Entre las siete dimensiones evaluadas se identificó que, al comparar con el punto medio de referencia del instrumento, los estudiantes de las tecnologías no presentaban prácticas saludables para las dimensiones de actividad física, de acuerdo con lo señalado en la **Tabla 2**. Para el resto de las dimensiones se encontraron prácticas saludables.

TABLA 2
Puntuación de las diferentes dimensiones del estilo de vida

Dimensión	Puntuación	Punto medio de la dimensión
Actividad Física	7,76	7,5
Tiempo Ocio	7,04	7,5
Alimentación	14,67	17,5
Consumo Alcohol	11,37	14
Sueño	7	7,5
Relaciones Interpersonales	10,76	12,5
Afrontamiento	18,13	20
Estado Emocional	12,61	15

En relación al sexo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas. Se encontró hombres con prácticas inadecuadas de actividad física: 39,13% I.C 95% (20,47% - 61,22%) y mujeres con prácticas inadecuadas de actividad física: 71,43% I.C 95% (51,13% - 86,05%) con un $p=0,02$. También se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes de primeros semestres y los de últimos semestres, con relación a las prácticas de actividad física; los estudiantes de I a V semestre con prácticas inadecuadas de actividad física: 78,13% I.C 95% (59,56% - 90,06%) y estudiantes VI a X semestre con prácticas inadecuadas de actividad física: 21,05% I.C 95% (6,97% - 46,10%) $p=0,001$.

No se encuentran diferencias significativas entre los grupos de edades, ni entre los estudiantes que trabajan y aquellos que no lo hacen, en relación a las prácticas de actividad física I.C 95% (Test Exacto De Fisher), $*p=1$ (*Dato hallado para valores iguales e inferiores a 5, en la tabla de esperados). Tampoco se encontraron diferencias significativas entre los estudiantes que tienen pareja y aquellos que no la tienen (I.C 95%, $p=0,96$), ni en relación al estrato socioeconómico, en relación a las prácticas de actividad física (I.C 95%, (Test Exacto De Fisher) $*p=1$) (*Dato hallado para valores iguales e inferiores a 5, en la tabla de esperados).

Sobre el tipo de actividad física que realiza, el 39% realizan frecuentemente algún ejercicio o práctica corporal al menos 30 minutos tres veces a la semana. Así mismo, el motivo principal para realizar algún ejercicio o actividad física es beneficiar su salud con un 49%, no obstante, el principal motivo para la no realización de actividad física es la pereza con 59%.

En la dimensión ocio, el 65% de los estudiantes utilizan el tiempo libre para realizar actividades con la familia, amigos o pareja y el principal motivo para realizar actividades de ocio es sentirse mejor y cambiar la rutina académica y laboral 35%; sin embargo, el motivo principal para no realizar actividades de ocio fue preferir seguir estudiando y trabajando, 45%.

A pesar de que la dimensión alimentación puntuó como saludable, llama la atención que el 88% consumen comidas rápidas, fritos, mecatos o dulces con frecuencia; el 96% consumen gaseosas o bebidas artificiales con la misma frecuencia; 74% omiten algunas de las comidas principales y el 31% de los estudiantes vomitan o toman laxantes después de haber comido en exceso en una semana habitual. El principal motivo para no alimentarse adecuadamente es que no le gusta restringirse en lo que come 33%, seguido de no pensar en las consecuencias negativas de una mala alimentación con un 25%. En cuanto a los recursos que poseen para alimentarse, el 23% cuenta con dinero para comprar alimentos saludables; 21% conocimiento para elegir alimentos saludables y 19% disponen de alimentos saludables en la universidad.

En la dimensión consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, se encontró que respecto al consumo de alcohol el 67% lo hace de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales) y el 10% lo consume al menos una vez a la semana; el 16% fuma cigarrillo de vez en cuando y/o varias veces en el día; el 20% consume drogas ilegales, varias veces al día.

Aunque la dimensión sueño tuvo un puntaje saludable, llama la atención que el 43% de los estudiantes se despiertan en la madrugada y tiene dificultad para dormirse nuevamente; el principal motivo para no dormir el tiempo que necesita (o dejar de hacerlo) 67% es por carga académica o laboral. En cuanto a las relaciones interpersonales, el principal motivo para relacionarse con otras personas el 39% afirma que es por dar y recibir afecto, mientras que el 47% manifiestan que el principal motivo para no relacionarse con las demás personas es porque prefieren estar solos.

En la dimensión de afrontamiento, el 37% pocas veces busca ayuda por parte de otras personas y el principal motivo para buscar soluciones ante una situación difícil es no sentirse dominado con ella (47,06%). En la dimensión emocional, el 55% de los estudiantes manifiestan haber sentido tristeza, decaimiento o aburrimiento; el 71% enojo, ira u hostilidad; el 55% soledad y el 66% angustia, estrés o nerviosismo.

DISCUSION

En cuanto a las diferencias de género se identificó que el grupo de mujeres tiene prácticas inadecuadas de actividades físicas {en mayor proporción} que sus pares masculinos, 71% vs. 39%; lo que coincide con un estudio realizado en Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina, en donde los estudiantes hombres tienen un grado de actividad física marcadamente superior a las mujeres²⁰. En otra investigación se demuestra que ocho de cada diez estudiantes universitarios realizan algún deporte en su tiempo libre²¹; estos resultados difieren de los del presente estudio, ya que solo el 39% realizan frecuentemente algún ejercicio al menos 30 minutos tres veces a la semana, siendo que el tiempo acumulado no es suficiente según la recomendación establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS)²².

En la dimensión alimentación, llama la atención que un alto porcentaje consumen comidas rápidas, fritos, dulces, gaseosas o bebidas artificiales con frecuencia y omiten algunas de las comidas principales, lo cual está en concordancia con Abdulrahman y col.²³, quienes indican que más del 50% de los estudiantes omitían alguna comida. También se encontró que el principal motivo para no alimentarse adecuadamente es que no le gusta restringirse en lo que comían (33%), semejante al estudio realizado en estudiantes europeos donde los patrones dietéticos poco saludables están asociados a no restringirse ni pesar en el tipo de alimentación que consumen²⁴. Con relación al consumo de alcohol, el 67% de los estudiantes lo consumen de vez en cuando y el 10% lo consume al menos una vez a la semana; el 16% fuma cigarrillo de vez en cuando; el 20% consume drogas ilegales, varias veces al día, lo cual concuerda con una investigación en estudiantes de la facultad de medicina un programa de medicina en una Institución de Educación Superior en Bogotá, donde se identificó que los estudiantes no presentaban prácticas saludables para actividad física y tiempo de ocio, para el resto de dimensiones se encontraron prácticas saludables, entre ellas, las de mejores puntuaciones fueron las de consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales²⁰.

En la dimensión de sueño, el 43% de los estudiantes se despierta a la madrugada y no pueden dormir; el principal motivo por el que no duermen bien es porque tienen mucha carga académica y laboral; similar al estudio de Escobar y col.²⁵, quienes resalta que tradicionalmente los estudiantes de medicina duermen poco, tienen largas jornadas nocturnas de estudio y como consecuencia, padecen somnolencia diurna excesiva, que produce disminución en la atención, lo que afecta su calidad de vida y rendimiento académico.

Por otro lado en la dimensión afrontamiento, el 37% de los estudiantes pocas veces busca ayuda y en dimensión emocional el 55% manifiestan sentir tristeza, o aburrimiento; el 71% enojo; el 55% soledad y el 66% estrés, similar a lo reportado por Braun, Foreyt y Johnston²⁶, del estilo de vida. No solo influye directamente en la enfermedad cardiovascular, sino que también afecta indirectamente la salud al tener una influencia negativa en otros comportamientos como hostilidad, tristeza, enojo entre otros.

CONCLUSIONES

La investigación mostró que los estudiantes de las carreras tecnológicas del área de la salud, presentan estilos de vida saludable, exceptuando la dimensión de actividad física, evidenciando que el estudiar una carrera de salud no es suficiente para que los estudiantes eviten conductas de riesgo y tengan estilos de vida que favorezcan su propia salud. Es claro que, durante la etapa universitaria, numerosos factores interfieren en poder mantener una vida saludable, debido al abandono del domicilio familiar, interacción con personas de diferentes sitios de origen, cambio en los hábitos nutricionales, ausencia de actividad física, sobrecarga de actividades académicas y sociales, y escasos patrones de sueño y descanso. Es por ello que resulta importante que en las universidades se generen espacios de aprendizaje para la adquisición de estilos de vida saludables, con miras a incentivar la promoción de la salud, teniendo en cuenta los factores que interfieren en los estudiantes para mantener una vida saludable.

BIBLIOGRAFIA

1. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud. 1998 Glosario. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=5D1BDCC4543F8BE8EE9A953E70239DD4?sequence=1
2. Larsen et al., 2018 LB Larsen, AL Sonderlund, J. Sondergaard, JL Thomsen, A. Halling, NC Hvidt, EA Hvidt, T. Mønsted, LB Pedersen, EM Roos, PV Pedersen, T. Thilsing. **Prevención dirigida en atención primaria dirigida a enfermedades relacionadas con el estilo de vida: un protocolo de estudio para un estudio piloto no aleatorio.** BMC Fam. Pract., 19 (1)(2018),pp.1-15
3. Organización Mundial de la Salud. **Situación mundial de las enfermedades no transmisibles** OMS, Ginebra 2010. Consultado: Julio 8/2020. Disponible: Organización Mundial de la Salud 2010.
4. Organización Mundial de la Salud. **La segunda década: Mejorando la salud y el desarrollo de los adolescentes.** Organización Mundial de la Salud, Ginebra 2001. Consultado: Julio 8/2020. Disponible: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/adolescent/es/
5. FS AlBuhairan, H. Tamim, M. AlDubayee, *et al.* **Tiempo para un sistema de vigilancia de la salud adolescente en Arabia Saudita: hallazgos de "Jeeluna J Adolesc Health,** 57 (2015), págs. 263-269. Artículo Descargar PDFVer registro en ScopusGoogle Académico
6. Castela Naval O, Blanco-Fernández A, Meseguer-Barros CM, Thuissard-Vasallo IJ, Cerdá B, Larrosa M. Estilo de vida y riesgo de trastorno alimentario atípico en estudiantes universitarios: realidad versus percepción. *Enfermería Clínica*, Volume 29, Issue 5, September–October 2019, Pages 280-290
7. Bastías Arriagada EM, Stiepovich Bertoni J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. [internet] 2014 (2):93-101]. Disponible en: http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf
8. OMS: Enfermedades no transmisibles. 2018. Consultado 03/2018. Disponible: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
9. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. **Objetivos de Desarrollo Sostenible**, 2018 [internet]. Consultado: 26 febrero 2018. Disponible en: <http://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals.html>
10. Morales Aguilar R, Lastre-Amell, G, Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular, 2018, *Revista. Archivos venezolanos de farmacia y Terapéutica*. Vol37, No2 (2018). Disponible en: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/15176/144814481965
11. Sanabria-Ferrand, Pablo-Alfonso; González q., luis a. Andurrego m., diana z. Estilos de vida Saludable en Profesionales de la Salud Colombianos: estudio exploratorio. *rev.fac.med* [online]. 2007, vol.15, n.2, pp.207-217. ISSN 0121-5256. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0121-52562007000200008&lng=en&nrm=iso&tlng=en
12. Suescún – Carrero, Sandra H, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, [S.l.], v. 65,n.2,p.227-231, abr. 2017. ISSN 2357-3848. Disponible en: . Fecha de acceso: 08 jul. 2020 doi:<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>.
13. Canova-Barrios, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 14, 23-32. <https://doi.org/10.18270/rce.v14i12.2025>
14. Lara Y, Quiroga C, Jaramillo A, Bermeo M. Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. *Revista Odontológica Mexicana*, Vol. 22, Núm. 3 Julio-Septiembre 2018 pp 144-149. <http://www.scielo.org.mx/pdf/rom/v22n3/1870-199X-rom-22-03-144.pdf>
15. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. **Acerca de las Universidades Promotoras de Salud** (2017) [internet]. [Disponible en: http://www2.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10669%3A2015-about-health-promoting-universities&catid=7790%3Aabout&Itemid=41389&lang=es

- 16 República de Colombia. Ministerio de Salud. Resolución 8430 de 1993, octubre 4. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Bogotá DC: Minsalud; 2000. Disponible en: [https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/Biblioteca Digital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/Biblioteca%20Digital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF).
- 17 Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS) en colaboración con la Organización Mundial de la Salud: Pautas éticas internacionales para la investigación biomédica en seres humanos. Edición en español realizada por el Programa Regional de Bioética OPS/OMS.; 2003. Disponible en: https://cioms.ch/wp-content/uploads/2017/12/CIOMS-EthicalGuideline_SP_INTERIOR-FINAL.pdf
- 18 Salazar Torres IC, Varela Arévalo MT, LemaSoto LF, Tamayo-Cardona JA, Duarte-Alarcón C. Manual del Cuestionario de Estilos de Vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R2). Documento sin publicar, Pontificia Universidad Javeriana Cali. 2013
- 19 Salazar Torres IC, Varela Arévalo MT, Lema-Soto LF, Tamayo-Cardona JA, Duarte-Alarcón C, Equipo de investigación CEVJU Colombia. Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. Rev Sal Pública. 2010; 12(4):599-611
- 20 Campo Y, Pombo LM, Teherán A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. Rev Univ Ind Santander. 2016; 48(3):301-309. DOI: <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>
- 21 Legnani Rosimeide F, Legnani E, Gasparotto Guilherme DS, Bacil Eliane D, Silva M, Campos W. Hábitos de sono e prática habitual da atividade física em escolares: uma revisão sistemática. Rev. educ. fis. UEM [Internet]. 2015 Mar [cited 2019 Nov 14]; 26(1):147-156. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832015000100147&lng=en. <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v26i1.24864>
- 22 Vidarte JA, Vélez C, Sandoval C, Alfonso ML. Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Hacia promoc. salud. 2011;16(1):202-18. Disponible en: [http://vip.ucaldas.edu.co/promocionsalud/downloads/Revista17\(2\)_13.pdf](http://vip.ucaldas.edu.co/promocionsalud/downloads/Revista17(2)_13.pdf)
- 23 Abdulrahman O. Musaiger, Muysar S. Awadhalla, Mariam Al-Mannai, Muneera AlSawad, G. V. Asokan. Dietary habits and sedentary behaviors among health science university students in Bahrain. Int J Adolesc Med Health. 2015 Aug 7: 10.1515/ijamh-2015-0038. Published online 2015 Aug 7. DOI: 10.1515/ijamh-2015-0038
- 24 Santaliestra-Pasías A, Mouratidou T, Huybrechts I, et al. Increased sedentary behaviour is associated with unhealthy dietary patterns in European adolescents participating in the HELENA study. Eur J Clin Nutr 68, 300–308 (2014) DOI:10.1038/ejcn.2013.170
- 25 Escobar F, Benavides R, Montenegro H, Eslava J. Somnolencia diurna excesiva en estudiantes de noveno semestre de medicina de La Universidad Nacional de Colombia. Rev Fac Med. 2011; 59(3):191-200.
26. Braun C, Foreyt JP, Johnston CA. Estrés: un problema central de estilo de vida, artículo de investigación. SAGE Journals, 10 abril de 2016. <https://doi.org/10.1177/1559827616642400>.