



UNIVERSIDAD DEL SINÚ

Elías Bechara Zainúm

Seccional Cartagena

**ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES PERTENECIENTES A UNA INSTITUCIÓN
DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA CIUDAD DE CARTAGENA DURANTE EL
PERIODO 2021-1**

**DIANA BENÍTEZ GÓMEZ
VALENTINA DÍAZ ZURITA**

**UNIVERSIDAD DEL SINÚ SECCIONAL CARTAGENA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
PREGRADO
X SEMESTRE
CARTAGENA DE INDIAS D. T. H. Y C.**

2021

**ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES PERTENECIENTES A UNA INSTITUCIÓN
DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA CIUDAD DE CARTAGENA DURANTE EL
PERIODO 2021-1**

**DIANA BENÍTEZ GÓMEZ
VALENTINA DÍAZ ZURITA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL TÍTULO DE NUTRICIONISTA
DIETISTA**

ASESORES:

N.D. ESP PAULETTE ALEJANDRA SILVERA MENDOZA

UNIVERSIDAD DEL SINÚ SECCIONAL CARTAGENA

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

PREGRADO

X SEMESTRE

CARTAGENA DE INDIAS D. T. H. Y C.

2021

Cartagena, 01/07/2021

Doctor:

Oscar Torres Yarzagaray

Director de Investigaciones

Universidad del Sinú EBZ

Seccional Cartagena

L. C.

Cordial saludo.

La presente tiene como fin someter a revisión y aprobación para la ejecución del proyecto de investigación titulado: **“ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES PERTENECIENTES A UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA CIUDAD DE CARTAGENA DURANTE EL PERIODO 2021-1”** adscritos a la Escuela de Nutrición y Dietética en el área de pregrado.

Atentamente,

Firma:

Olga Tatiana Jaime Prada

Director Escuela de Nutrición y Dietética

Firma:

Paola Olarte Hernández

Coordinador de Investigaciones Escuela de Nutrición y Dietética

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

DEDICATORIA

En primer lugar, damos infinitamente gracias a Dios por darnos fuerzas y valor para culminar con satisfacción este proyecto que nos llevará a alcanzar nuestro título universitario de Nutricionista Dietistas.

A nuestros padres porque ellos siempre estuvieron brindándonos su apoyo y consejos para hacer de nosotras grandes profesionales.

Familia, amigos y personas especiales en nuestras vidas, queremos agradecerles a ustedes por la confianza y el amor que nos brindaron durante este proceso.

Este logro es en gran parte gracias a ustedes, hemos logrado concluir con éxito un proyecto que al principio nos pareció una tarea titánica e interminable, pero hoy nos llena de orgullo saber que lo logramos.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradecemos a la universidad del Sinú Elías Bechara Zainum por aceptarnos como sus estudiantes, ser parte de ella y abrirnos las puertas a la investigación, así como también a los diferentes docentes que tuvimos a lo largo de nuestra carrera.

Este trabajo debe ser reconocido como una labor conjunta realizada con nuestra asesora de proyecto Paulette Silvera a quien le agradecemos gran parte del aprendizaje durante este proceso

Para finalizar a nuestros compañeros quienes de una u otra manera aportaron en ideas, apoyo y motivación para sacar adelante este trabajo.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	12
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	17
3. JUSTIFICACIÓN.....	18
4. OBJETIVOS	19
4.1. OBJETIVO GENERAL	19
4.1.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	19
5. REVISIÓN LITERARIA	20
5.1. MARCO TEÓRICO	20
5.1.1. ESTILO DE VIDA	20
5.1.2. HÁBITOS ALIMENTARIOS	22
5.1.3. ACTIVIDAD FÍSICA	25
5.2. ANTECEDENTES.....	27
5.3. MARCO CONCEPTUAL	35
5.4. MARCO LEGAL.....	39
6. METODOLOGÍA.....	45
6.1. TIPO DE ESTUDIO	45
6.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	45

6.3. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	45
6.3.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN:	45
6.3.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:	45
6.4. VARIABLES DE ESTUDIO Y OPERACIONALIZACIÓN	46
6.5. FUENTES, MÉTODOS Y MECANISMOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	49
6.5.1. INSTRUMENTO	50
6.6. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	51
7. CONSIDERACIONES ÉTICAS	52
8. RESULTADOS	54
9. DISCUSIÓN.....	65
10. CONCLUSIÓN.....	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
ANEXOS	80

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. <i>Antecedentes</i>	27
Tabla 2. <i>Operacionalización de variables</i>	47
Tabla 3. <i>Sexo</i>	54
Tabla 4. <i>Escuelas participantes</i>	56
Tabla 5. <i>Estilos de vida</i>	56
Tabla 6. <i>Prueba Chi cuadrado</i>	64

LISTA DE GRÁFICAS

Gráfico 1. <i>Edad</i>	55
Gráfico 2. <i>Comparación por sexo</i>	58
Gráfico 3. <i>Comparación por sexo en cuanto a número promedio de tragos</i> <i>(Cerveza, vino, copita, trago fuerte)</i>	59
Gráfico 4. <i>Comparación por sexo en cuanto a mezcla de tragos en</i> <i>una misma ocasión</i>	60
Gráfico 5. <i>Comparación por sexo en cuanto Nutrición, consumo de</i> <i>verduras y frutas</i>	61
Gráfico 6. <i>Comparación por sexo en cuanto Nutrición, Consumo comida</i> <i>chatarra y otras</i>	62
Gráfico 7. <i>Comparación por sexo de consumo de café, té o</i> <i>bebidas con cafeína</i>	63

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida como “comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.”, siendo importante aclarar también que no existe un estilo de vida óptimo y que los contenidos del mismo deben cuestionarse, estudiarse y adaptarse a la realidad de los individuos, pues se ve afectada por las situaciones familiares, capacidades físicas, económicas, grupos de edad y entornos laborales.

Un patrón conductual es el modo habitual de respuesta a diferentes situaciones; el consumo de cigarrillo y alcohol, las dietas ricas en grasas o la falta de ejercicio, constituyen algunos ejemplos de comportamientos poco saludables o de riesgo (Sanabria-Ferrand, González, & Urrego, 2017). Entre las variables más clásicas a considerar dentro de un estilo de vida figuran la práctica deportiva, los hábitos de alimentación, el consumo del alcohol y de tabaco y también las percepciones de salud que experimentan los sujetos (Gómez-Acosta, 2018). Ahora bien, los estilos de vida no pueden ser vistos de manera aislada sino en forma integral, debido a que resultan de las interacciones entre la persona y el contexto social, económico, político y cultural al cual pertenece.

En el presente trabajo se procedió a realizar un estudio sobre los estilos de vida, hábitos alimentarios y actividad física, donde se llevó a cabo una exploración del tema en términos de datos que demostraran que se estaba presentando un problema alrededor del mismo.

Seguidamente, se continuo a la revisión de la literatura entorno a los tres temas básicos, para

reconocer que se ha investigado y como se ha hecho. De esta forma, se consolidó la relevancia y pertinencia de la investigación a nivel académico y científico. Por lo tanto, el objetivo principal fue, comparar los estilos de vida entre hombres y mujeres estudiantes de una institución de educación superior de la ciudad de Cartagena durante el periodo 2021-1.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Mantener una buena calidad de vida supone tener un buen estado de salud tanto a nivel físico como mental. Sin embargo, los cambios en los estilos de vida de las personas, especialmente en los jóvenes, puede acarrear el aumento en la aparición de problemáticas de salud a raíz de los malos hábitos que desarrollan, como es el caso de la obesidad, la cual puede a corto o mediano plazo ser un factor de riesgo para el desencadenamiento de enfermedades asociadas a cardiovascular, afecciones respiratorias, diabetes y cáncer; siendo la obesidad uno de los factores incidentes en las muertes tempranas (Lorenzini, Betancur-Ancona, Chel-Guerrero, Segura-Campos, & Castellanos-Ruelas, 2015).

Los estudiantes universitarios tienen una tendencia a propiciar hábitos y estilos de vida poco saludables e inadecuados que conducen significativamente a problemas relacionados no solo con malnutrición, sino a obesidad, por lo cual se considera que son un grupo poblacional de alto riesgo nutricional (Peña Kumul, y otros, 2009). No obstante, el mantenimiento de hábitos inapropiados no solo está vinculado al estado alimentario y nutricional, sino que también se liga con el acrecentamiento de afectaciones gastrointestinales como gastritis, intolerancia alimentaria, síndrome de colon irritable, colitis, estreñimiento, enfermedad celiaca, entre otras (Morales-Fernández & Ortiz, 2020).

Seguidamente, (Lapo-Ramírez, Arévalo-Hidalgo, Ayala-Palma, & Guillen-Godoy, 2020) señalan que los estudiantes mantienen un alto consumo de grasas trans, lo cual está directamente relacionado con problemas como desnutrición y que se agrupa como un determinante de impacto en el rendimiento académico, esta población vulnerable crece bajo un estilo de vida rico en

conductas o patrones de comportamientos inadecuados respecto al poco nivel de concientización y aplicación de medidas para evitar enfermedades y riesgos a la salud. Desde la perspectiva de (Durán, y otros, 2017) el proceso de vida universitaria conlleva a una toma de independencia en todos los sentidos, adquiriendo un nivel mayor de responsabilidad con respecto a la propia vida, por lo tanto, es indispensable que estos tomen sus propias decisiones, a lo cual se incluye el hecho de optar por aquello que se quiere o no comer, el donde y el cuándo hacerlo, y es en esta etapa donde se instauran con gran fuerza los hábitos y estilos de salud o no salud para toda la vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) los problemas como la mala alimentación e inadecuada nutrición se encuentran como factores de riesgos determinantes para enfermedades como diabetes, cáncer, problemas de presión, accidentes cerebrovasculares, infarto del miocardio, con un alcance mundial; cuyos datos demuestran que alrededor de 462 millones de adultos en el mundo padecen insuficiencia ponderal y 1900 millones sobrepeso u obesidad para 2016, mientras que para 2016 los cálculos manifiestan que 155 millones de menores presentaron retraso en el crecimiento y 41 millones eran obesos, donde el 45% de las muertes en esta población están asociadas a problemas con la nutrición, los cuales están aumentando significativamente. Al mismo tiempo afirman que la población en riesgo de ser afectados por cualquier forma de malnutrición es la población infantil – juvenil, mujeres y lactantes, percibido como uno de los problemas más significativos en el contexto sanitario a escala mundial (OMS, 2020). Así, como relevan por medio de un estudio dirigido por el Imperial College de Londres que este problema se ha multiplicado por 10 en los últimos 40 años y de mantenerse esta tendencia, para 2022 las cifras de población infantil y juvenil con obesidad serán alarmantes (Imperial College Londres, 2017).

Los datos y cifras exponen claramente que desde 1975 se ha triplicado la obesidad en todo el mundo, para 2016 el 39% de la población de 18 años en adelante tenían sobrepeso y el 13% obesidad, cuyas problemáticas de salud cobran más vidas que la afección de insuficiencia ponderal; donde los cambios de alimentación, y la disminución de la actividad física están íntimamente vinculados con los fenómenos mencionados, provocando consecuencias como enfermedades o trastornos del aparato locomotor, muerte prematura, discapacidad en la adultez, afecciones respiratorias, riesgo de fracturas y otras (OMS, 2020).

Los cambios en los hábitos alimenticios y el estilo de vida se perciben como amenazas para la salud. Según (Minsalud, 2020) en el mundo el sedentarismo es uno de los principales determinantes del 9% de las muertes prematuras, es decir, a los inadecuados estilos de vida asociados a falta de actividad física. En Colombia la (Encuesta Nacional de Situación Nutricional ENSIN, 2015) se encontró que el promedio de delgadez nacional fue de 2,4%, para los hombres del 2,5%, mientras que el de las mujeres es más alto con 6,8%; en cuanto al exceso de peso la tendencia de 2005 a 2015 aumento del 45,9% al 56,6%, en hombres paso de 39,8% a 52,8%, mientras que en las mujeres incremento de 49,8% a 59,6%, lo que significa que uno de cada tres jóvenes padece sobrepeso y uno de cada cinco es obeso.

De acuerdo a los datos de esta misma encuesta calcula que el 48,1% de la población de 18 a 64 años de la Región Atlántica sufre sobrepeso y obesidad (Encuesta Nacional de Situación Nutricional ENSIN, 2015). Lo cual permite indicar que la población joven adulta del país está desarrollando cada vez más hábitos y estilos de vida inapropiados para su salud y bienestar en general, lo cual genera una preocupación debido al sin número de enfermedades que estos acarrearán consigo.

2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el estilo de vida de estudiantes pertenecientes a una institución de educación superior de la ciudad de Cartagena durante el periodo 2021-1?

3. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se enfocará en comparar los hábitos alimentarios y la actividad física entre hombre y mujeres estudiantes de una institución de educación superior de la ciudad de Cartagena periodo 2021-1. Teniendo en cuenta que se generan cambios drásticos en el estilo de vida, debido a que se logra una mayor independencia y la construcción de un criterio personal que va a reflejar en las decisiones que se toman en la cotidianidad y que influyen directamente sobre el estado nutricional y de salud del individuo.

Existen algunos estudios que demuestran actualmente el número de mujeres partícipes de un estilo de vida saludable es menor que el de varones, constatando el descenso progresivo de la práctica de actividad fisicodeportiva desde edades tempranas, así como el creciente aumento del sedentarismo (Fernández et al., 2006). La promoción de los hábitos saludables debe iniciar desde los primeros años de vida de los individuos, para garantizar con ello la adopción de patrones que conserven la calidad de vida de los mismos. Desde el ámbito universitario llama la atención, la adopción de hábitos disfuncionales, como el sedentarismo, el tabaquismo, el alcoholismo y los patrones alimenticios deficientes, pues es bien sabido que todos estos elementos conspiran contra la salud y se convierten en agravantes y facilitadores de las enfermedades hipocinéticas a muy temprana edad (Hoyos, 2008)

Así, esta investigación permitirá compara los estilos de vida entre hombres y mujeres estudiantes universitarios. Además, esta investigación propiciará a la profundización en el tema, lo que enriquecerá los conocimientos, no solo los hombres y mujeres de una institución de educación superior, sino también de la población universitaria en general y aportará una alternativa que contribuya a dar solución al problema identificado.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL

- Comparar los estilos de vida entre hombres y mujeres estudiantes de una institución de educación superior de la ciudad de Cartagena durante el periodo 2021-1.

4.1.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar el estilo de vida y sociodemográficamente la población de hombres y mujeres estudiantes de una institución de educación superior de la ciudad de Cartagena durante el periodo 2021-1.
- Determinar el estilo de vida de la población de hombres y mujeres estudiantes de una institución de educación superior de la ciudad de Cartagena durante el periodo 2021-1

5. REVISIÓN LITERARIA

5.1. MARCO TEÓRICO

5.1.1. ESTILO DE VIDA

Los estilos de vida se definen como comportamiento individual y patrones de conducta, consta de aspectos que se asocian y dependen de los sistemas psicosociales y socioculturales, estos estilos de vida hacen referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como características de alimentación, horas de sueño o descanso, consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, actividad física y vida sexual, estos estilos de vida pueden ser saludables o nocivos para la salud y guardan estrecha relación con los hábitos y la forma de vida de la persona y su colectividad (FNUAP,2002).

El término estilo de vida se utiliza para designar la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida, en su sentido más amplio, y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales, por lo expuesto los estilos de vida de un determinado grupo social comprenden una serie de pautas de conducta determinadas socialmente y de interpretaciones de situaciones sociales, estos modelos son desarrollados y utilizados por el grupo como mecanismo para afrontar los problemas de la vida, en este contexto se dice que el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización (OPS,1996)

Los estilos de vida, están relacionados con el consumo de alimentos, el consumo de cigarrillo, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de

alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Estos componentes que engloban los estilos de vida de un individuo son considerados factores de riesgo o de protección, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles. (Koesuka, 2006).

La influencia que ejerce las costumbres socio-culturales, económicas, hábitos alimentarios familiares, los medios de comunicación, la publicidad y la industria en las prácticas alimentarias y en los estilos de vida en la sociedad, intervienen en la adopción de comportamientos, creencias y gustos alimentarios propios del ser humano. (Beth, 2010). En los universitarios los principales aspectos relacionados con el estilo de vida, son la sexualidad, el estrés, el sueño, el tiempo libre y desde el punto de vista psicosocial: las relaciones interpersonales. Sin embargo, con el pasar del tiempo, se han estudiado los factores que se consideran de mayor influencia en el diario vivir de los estudiantes, dentro de los cuales se destacan la actividad física, la nutrición, el consumo de tabaco y alcohol. (Lema, 2009).

En un estudio multicéntrico con estudiantes universitarios del Norte-Westfalia, Alemania se tomaron seis aspectos para medir sus estilos de vida (hábitos de fumar, consumo de alcohol, consumo de drogas, estado nutricional, actividad física y la importancia que mostraban frente a una alimentación sana), y encontró que los estudiantes con una fuerte creencia en profesionales de la salud eran menos propensos a usar drogas y prestaron más atención a la nutrición saludable. Por otra parte, las creencias que se relacionaba con suerte o azar se asociaban con una mayor probabilidad de fumar, una actividad física baja y menor atención a una nutrición saludable (Helmer, 2012).

5.1.2. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser cómodo y agradable para la persona, llegando a ser parte de la vida cotidiana en donde llega a determinar un modo de actuar, preferencias, elecciones y un estilo de vida propio (Borgues,1990).

El hábito es definido como el modo de conducta adquirido, es decir una reacción aprendida que supone la tendencia a repetir y a reproducir ciertas acciones bajo las mismas circunstancias, la formación del hábito es el aprender a percibir, a imaginar, recordar, a sentir, a pensar o actuar en formas particulares bajo circunstancias especiales (Kelly, 1982), lo nombrado anteriormente resalta que el hábito es adquirido dependiendo del contexto y ambiente cultural en el cual se desenvuelva la persona y se convierte en una costumbre de por vida.

Una de las principales características de los hábitos alimentarios es que no son inmutables ya que son también esquemas de comportamiento modificables, abiertos al cambio a través de todas las potencialidades que ofrece la vida cotidiana. (Delormier, Frohlich, & Potvin, 2009). Demostrándose que el hábito se aprende desde una edad muy temprana que puede ser modificable dependiendo del entorno al cual se ha ido adaptando. El contexto social es determinante en la medida que puede desencadenar una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos (Cantarero, 2012), resaltándose que el hábito se ha ido condicionando dependiendo de la región, cultura en la cual se habita.

Según el manual de la alimentación, Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud, afirma que los hábitos alimentarios son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que están influenciados por múltiples factores culturales, geográficos y socioeconómicos, que se comienzan a ser formados desde el momento del nacimiento y se desarrolla durante la infancia y en la adolescencia (FAO, 2000) es por ello que desde pequeños la educación alimentaria se convierte en la base para preferir o generar aversión a determinados alimentos.

Los hábitos alimentarios se pueden evaluar de manera cualitativa (alimentos preferidos y rechazados), Semicuantitativa con un cuestionario de frecuencia de consumo y de manera cuantitativa: (recordatorio de 24 h, pesaje de alimentos, entre otros). A través de estos métodos se puede conocer el valor nutritivo de la dieta, establecer el papel que la dieta desempeña en el estado nutricional del individuo y la relación entre la dieta y una patología dada, esto nos acercara a los hábitos alimentarios preferidos por los estudiantes universitarios. Actualmente existen cuestionarios para cuantificar y determinar diferentes condiciones tales como trastornos de la conducta alimentaria, estado nutricional y envejecimiento, hábitos de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y consumos de grasas y azúcares conducta alimentaria entre otros (OPS, 2012).

En el marco nacional Colombia reporta en la ENSIN 2010, un 22,1%, de la población entre 5 y 64 años, consume gaseosas o refrescos diariamente. Además 1 de cada 3 colombianos entre 5 y 64 años consume golosinas y dulces diariamente, llegando a la conclusión que la población colombiana joven no practica una alimentación saludable, reflejando el impacto de una transición alimentaria que se ha evidenciado en los últimos años. (ENSIN, 2010). La población

que comienza los estudios universitarios se caracteriza por tener cambios fisiológicos, cambios sociológicos y culturales, abandono del hogar familiar en numerosas ocasiones, comienzo de una vida adulta, adaptación a un círculo social etc., debido a estos factores y la responsabilidad por primera vez de asumir su propia alimentación, los hábitos alimentarios, que en muchos casos van a ser adaptados para el resto de sus vidas se ven afectados. (Ledo, 2011).

En un estudio realizado en una población de 347 estudiantes de la Universidad de la frontera, Temuco-chile, sobre hábitos alimentarios muestra que los universitarios suelen omitir tiempos de comida: el 42,9 % no desayunan, el 26% desayuna en la cafetería de la Universidad, el 42,4% de los estudiantes no cenan y el 37,1% no toman onces. (Schenettler, 2013).

Por esta razón, al momento de analizar los hábitos de una persona a través de la categoría de estilos de vida permitirá conocer si el ámbito genera un orden simbólico que conduce las decisiones de las personas en la elección, compra y consumo de productos y servicios. (Douglas, & Isherwood, 1979), el consumo de alimentos es una categoría fértil porque permite articular la esfera pública y la privada, entender cómo las personas dentro de los cauces que le ofrece la sociedad mantienen su propia identidad en su conducta alimentaria (Álvarez & Álvarez, 2009).

Una conducta se denominará saludable al cumplir con los siguientes requisitos: Respeto a la hora de la ingesta de alimentos (se debe consumir los tres alimentos básicos Desayuno, almuerzo y cena), Respeto a los horarios de las comidas, desayuno, almuerzo, cena y refrigerios, respeto a la condición de los productos alimentarios consumidos y respeto a la cantidad adecuada de los alimentos a ingerir. (León, 2016).

5.1.3. ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (OMS, 2020).

Según la OMS el individuo según su actividad física debe clasificarse como: Sedentario si la persona en su tiempo libre no ha realizado actividad física en el mes inmediatamente anterior. Irregularmente activo: si la actividad física se realiza menos de 4 veces a la semana y menos de 60 minutos y Activo si la persona realiza actividad física todos días de la semana 60 minutos. (OMS, 2010).

La OMS da ciertas recomendaciones donde el nivel de actividad física en adultos de 18 a 64 años donde deberían realizar actividades aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos. Además, se deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud. (OMS,2020).

Los beneficios de realizar actividad física aparecen tanto en la población sana como en personas en riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, con enfermedades crónicas o discapacidad. También aparecen a cualquier edad, independientemente del sexo, raza, etnia o peso corporal (HHS, 2008). No obstante, el papel de la actividad física continúa siendo subestimado a pesar de toda la evidencia que existe de sus efectos protectores de la salud y de la disminución de los costes sanitarios provocados por los niveles actuales de inactividad física a nivel mundial (Kohl 3rd HW al et, 2012).

5.2. ANTECEDENTES

Tabla 1. *Antecedentes*

Año, autor	País	Título	Resultado
2011 Luis Espinoza O., Fernando Rodríguez R., Jorge Gálvez C., Norman MacMillan K.	Chile	Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios.	En este estudio se pretende determinar la influencia de los centros universitarios, en los hábitos de alimentación y actividad física de los estudiantes. Se valúan los hábitos alimentarios y de actividad física de una muestra intencionada de 169 estudiantes de diferentes carreras de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, que asisten a la asignatura de estudios fundamentales "Autocuidado y vida saludable", dictada durante el año 2010. Se aplicaron dos encuestas: Calidad del Servicio de Alimentación (CASEDA) y Calidad de Servicio de Deporte Universitario (CASEDU). Además, se realizaron antropométrica básica, determinación de la presión arterial, frecuencia cardíaca de reposo y pruebas sanguíneas para la determinación de glicemia y trigliceridemia.

Los resultados arrojaron que los estudiantes tienen una mala percepción de la calidad del servicio de alimentación y aunque señalan que existe una amplia oferta de alimentos saludables y no saludables, tienden a elegir alimentos ricos en carbohidratos y lípidos. Esta situación se suma a su escasa práctica de actividad física. Se aprecia además que en el grupo femenino predominan niveles de triglicéridos elevados (161,7 mg/dL) y en el grupo masculino, hipertensión arterial elevada (132,1 mmHg). Estos antecedentes ponen de manifiesto la necesidad tomar acciones a nivel universitario que permitan a los alumnos adquirir hábitos alimentarios adecuados y entregar una oferta de actividades físicas que permitan a los estudiantes ocupar sus tiempos libres dentro de la universidad.

2015	Guatemala	Estudio del impacto de los Hábitos Alimentarios en estudiantes	¿Por qué se considera que es importante tener buenos hábitos alimenticios a lo largo de la vida? Para algunas personas, el concepto de hábitos alimenticios es desconocido, para otras les es indiferente, sin embargo, todas las
------	-----------	--	---

<p>Rocío Marisol de León Gálvez.</p>	<p>de maestría de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala, durante el período de julio a noviembre del dos mil catorce.</p>	<p>personas manejan un grado de conocimiento y por supuesto involucramiento en su vida, debido a que los hábitos alimenticios son los comportamiento que tienen cada uno ante los alimentos y su alimentación y, la elección de estos alimentos se ve influida por factores geográficos, socioeconómicos, culturales, psicológicos e incluso religiosos; sumado al estrés y falta de tiempo que se vive actualmente, posiblemente por la globalización acelerada en donde Guatemala, no se encuentra excluida. Tiene como objetivo elaborar un estudio para determinar el impacto que producen los “Hábitos Alimenticios” en estudiantes de maestría de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Se consideró que el estudio deber ser complementado con evaluaciones propias de la nutrición personalizada a cada estudiante, como por ejemplo realizar evaluaciones antropométricas y dietéticas para conocer y relacionar otros supuestos teóricos con la población en estudio, controlar los puestos de</p>
--	--	--

comida que ingresen al campus universitario para que estos velen por la salud del estudiante por medio de productos nutritivos, culturalmente adecuados y económicamente aceptado. Además de llevar a la práctica la propuesta en mención para promover el estilo de vida saludable en los estudiantes, ayudándoles a reducir el riesgo de tener Enfermedades Crónicas No Transmisibles y a mejorar su rendimiento laboral, académico y personal.

2014	Colombia	Hábitos alimentarios. Estilos de vida saludables y actividad física en neojaverianos del programa de nutrición y dietética de la	Los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludables y el nivel de la actividad física determinan el riesgo de contraer en el futuro enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición del individuo. El presente estudio tuvo como objetivo identificar los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludables y el nivel de actividad física en neojaverianos del programa Nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana primer periodo 2014. El estudio fue de tipo observacional, descriptivo y de corte transversal, la población estudio estuvo
Jinneth Viviana Quintero Godoy			

puj primer periodo 2015. conformada por 30 estudiantes ente los 16 y 23 años. Se realizó valoración nutricional por IMC, se evaluó hábitos alimentarios por frecuencia de consumo, y practicas saludables y estilos de vida se evaluaron por medio de un cuestionario estructurado, que incluía consumo de cigarrillo, bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas y bebidas energizantes; por último, para determinar la práctica de actividad física se aplicó el cuestionario IPAQ formato corto. Los resultados del estado nutricional según IMC, reportó que el 90% de la población estudio se encuentra en normalidad, el 10% restante en sobrepeso. Los alimentos preferidos son carne (42%), arroz (31%) y frutas (27%). Los alimentos rechazados son verduras (58%). El (13%) son fumadores, el 37% consumen bebidas alcohólicas, el 50% de los participantes se encuentra en un nivel de actividad física moderado, 37% en un nivel de actividad física alto, y un 13% de la población presentan un nivel de actividad física bajo. Es necesario continuar evaluando el estilo de vida y el estado

			de nutrición de los estudiantes universitarios, que permite orientar acciones de promoción de alimentación y estilos de vida saludables.
2015	Chile	Comparación	Los estudiantes universitarios manifiestan
Samuel Durán		en hábitos	mayor susceptibilidad a la hora de adquirir
A.		alimentarios y	hábitos inadecuados durante su formación, que
		condición	podrían asentarse a lo largo de su vida. El
		física entre	objetivo de este estudio es comparar los hábitos
		estudiantes de	alimentarios y la condición física entre
		educación	estudiantes de Educación Física y otras carreras
		física y otras	universitarias de la misma universidad y sede.
		carreras	La muestra incluyó a 343 estudiantes, hombres
		universitarias	(70%), 212 estudiantes pertenecientes a la
			carrera de Educación Física (EF) y 131
			estudiantes a otras carreras (OC) de la
			Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco.
			A cada estudiante se le aplicó una encuesta de
			hábitos alimentarios validada y pruebas de
			condición física. Como resultado se obtuvo que
			los estudiantes varones de EF presentan una
			menor frecuencia para el consumo de lácteos,
			verduras y alcohol, en cambio las mujeres de EF

			presentan mayor frecuencia de consumo de comida casera, galletas y snacks.
2018	España	Revisión	El presente trabajo realiza una revisión
Rubén		sistemática	sistemática de la literatura, de artículos sobre
Moreno		sobre hábitos	hábitos de actividad física de estudiantes
Andrés		de actividad	universitarios de diferentes países.
Fernández		física en	Concretamente con este trabajo damos respuesta
Marta Linares		estudiantes	a interrogantes como: ¿Es un tema novedoso y
Tamara		universitarios	por el cual se muestra interés?, ¿Qué
Espejo			instrumentos se utilizan con más frecuencia para
			medir los hábitos de actividad física? ¿En qué
			países se ha estudiado este tema?, ¿Coinciden
			los resultados y conclusiones de las
			investigaciones estudiadas? ¿Qué factores se
			estudian transversalmente junto a los hábitos de
			actividad física en esta población?, ¿Existen
			diferencias entre sexos? Se ha seguido un
			procedimiento de revisión sistemática, en la
			Web of Science (WOS), extrayéndose estudios
			en base a unos criterios de selección
			determinados. Tras aplicar los criterios de
			selección, resultan un total de 10
			investigaciones objeto de revisión en

profundidad. Es un tema novedoso y con una tendencia ascendente en los últimos años. El instrumento más utilizado en los estudios revisados es el IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Con respecto a los hábitos de actividad física de los estudiantes universitarios son débiles, y se han de potenciar. Por último, con respecto al sexo, la mayoría de las investigaciones obtienen diferencias significativas entre hombres y mujeres, siendo los hombres los que tienen mayor apego a la actividad física.

Fuente: Elaboración propia

5.3. MARCO CONCEPTUAL

Actividad física

La Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”. También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente (Vidarte. J, 2011).

Alcohol

El alcohol, sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia, se ha utilizado ampliamente en muchas culturas durante siglos. El consumo nocivo de alcohol conlleva una pesada carga social y económica para las sociedades (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Alimento

Es el producto de origen animal, vegetal y mineral que contiene sustancias nutritivas y son proporcionados por la naturaleza y utilizado por el ser humano para su alimentación y nutrición (FAO, 2010, p.67) (Gonzales & Merino, 2000, p.24)

Amigos

Se comprende como una relación donde se vincula el afecto, la confianza, lealtad y simpatía entre distintas personas (Milone, Maccioni, & Santucci, 2020).

Conducta sexual

Conductas sexuales se dan desde el momento en que se produce el desarrollo de la maduración sexual, que comienza en las hembras con la menarquía o primera menstruación y en los varones con la primera eyaculación nocturna o espontánea (Alfonso Figueroa & Figueroa Pérez, 2017).

Drogas

Las sustancias psicoactivas son diversos compuestos naturales o sintéticos, que actúan sobre el sistema nervioso generando alteraciones en las funciones que regulan pensamientos, emociones y el comportamiento (Organización Panamericana de la Salud, 2020).

Estudiante universitario

Persona que cursa enseñanzas oficiales en alguno de los tres ciclos universitarios, enseñanzas de formación continua u otros estudios ofrecidos por las universidades. La ley regula sus derechos y deberes.

Estrés

El estrés es una afección de salud que reviste gran importancia para la calidad de vida de los seres humanos (Aguilar, 2018).

Familia

Es una institución que se encuentra en todas las sociedades humanas, sintetiza la congruencia entre los cambios económicos, políticos, sociales, culturales y demográficos que tienen lugar en los países (Benítez Pérez, 2017).

Hábitos alimentarios

Son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias. (Abigail E. et al, 2019).

Introspección

De acuerdo a Rosenthal (1999), la introspección es el proceso a través del cual adquirimos un tipo de conciencia “focalizada o atenta” sobre nuestros procesos y contenidos mentales, que difiere de la conciencia casual, fugaz y difusa que se tiene a diario sobre ellos (Mora, 2007).

Nutrición

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Salud

Es el estado del bienestar físico, mental y social de la persona, siendo una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte. (Tito E., 2019).

Sueño

El sueño es una función biológica de central importancia para la mayoría de los seres vivos. Los estudios sobre la fisiología del sueño han demostrado que durante este se produce una diversidad de procesos biológicos de gran relevancia, como la conservación de la energía, la regulación metabólica, la consolidación de la memoria, la eliminación de sustancias de desecho, activación del sistema inmunológico, (Carrillo-Mora, Barajas-Martínez, Sánchez-Vázquez, & Rangel-Caballero, 2018).

Tipo de personalidad

El modelo actual de eneagrama de los tipos de personalidad proviene de distintas fuentes. Se trata de una mistura, es decir, una mezcla que procede de distintas culturas fusionadas con la psicología actual (NÚÑEZ GALVEZ, 2020).

Trabajo

Conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos (Organización Internacional de Trabajo, 2004).

5.4. MARCO LEGAL

Resolución 008430 de octubre 4 de 1993

ARTICULO 1. Las disposiciones de estas normas científicas tienen por objeto establecer los requisitos para el desarrollo de la actividad investigativa en salud.

ARTICULO 2. Las instituciones que vayan a realizar investigación en humanos, deberán tener un Comité de Ética en Investigación, encargado de resolver todos los asuntos relacionados con el tema.

(Constitución Política de Colombia , 1991)

Artículo 44°. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.

Artículo 45°. El adolescente tiene derecho a la protección y a la formación integral. El Estado y la sociedad garantizan la participación activa de los jóvenes en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y progreso de la juventud.

(LEY 1270 , 2009)

Artículo 15°. Mínimo un 1% de todos los recursos monetarios del país deben ser destinados a nutrición y seguridad alimentaria como lo dicta la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN), seguida y coordinada por la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN, Decreto 2055 de 2009).

Artículo 1°. Creación de la Comisión Nacional de Seguridad, Comodidad y Convivencia en el Fútbol. Créase la Comisión Nacional de Seguridad, Comodidad y Convivencia en el Fútbol, como organismo asesor del Gobierno Nacional en la implementación de políticas, planes y programas, así como en la ejecución de estrategias dirigidas a mantener la seguridad, comodidad y convivencia en la organización y práctica de este espectáculo deportivo.

(Ley 1355, 2009)

Artículo 3°. Promoción. El estado a través de los Ministerios de la Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente y Vivienda y desarrollo territorial y Agricultura y Desarrollo Rural y de las Entidades Nacionales Públicas de orden nacional Coldeportes, el ICBF y Departamento Nacional de Planeación, promoverá políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros para el desarrollo de las mismas. Estas políticas se complementarán con estrategias de comunicación, educación e información.

Artículo 4°. Estrategias para promover una Alimentación Balanceada y Saludable. Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones:

- Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras.
- Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un programa de educación alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.
- El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, deberá establecer mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola.

Artículo 12°. Publicidad y mercadeo de alimentos y bebidas en medios de comunicación. El Ministerio de la Protección Social a través del Invima creará una sala especializada, dirigida a regular, vigilar y controlar la publicidad de los alimentos y bebidas, con criterios de agilidad y eficiencia operativa en su funcionamiento, buscando la protección de la salud en los usuarios y en especial de la primera infancia y la adolescencia, teniendo en cuenta lo establecido por la

Organización Mundial de la Salud - OMS con respecto a la comercialización de alimentos en población infantil.

(Ley 115 , 1994)

Artículo 23°. Áreas obligatorias y fundamentales. Para el logro de los objetivos de la educación básica se establecen áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que necesariamente se tendrán que ofrecer de acuerdo con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional. Los grupos de áreas obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudios, son los siguientes: 1. Ciencias naturales y educación ambiental. 2. Ciencias sociales, historia, geografía, constitución política y democracia. 3. Educación artística. 4. Educación ética y en valores humanos. 5. Educación física, recreación y deportes. 6. Educación religiosa. 7. Humanidades, lengua castellana e idiomas extranjeros. 8. Matemáticas. 9. Tecnología e informática.

(Ley 181 , 1995)

Artículo 2°. El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Artículo 4°. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y

constituyen gasto público social bajo los siguientes principios: universalidad, participación comunitaria, participación ciudadana, integración funcional, democratización y ética deportiva.

Artículo 6°. Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

Artículo 7°. Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

Artículo 8°. Los organismos deportivos municipales ejecutarán los programas de recreación con sus comunidades, aplicando principios de participación comunitaria. Para el efecto crearán un Comité de Recreación con participación interinstitucional y le asignarán recursos específicos.

Artículo 9° El Ministerio de Educación Nacional, Coldeportes y los entes territoriales propiciarán el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud.

(Ley 715, 2001)

Artículo 42°. Competencias en salud por parte de la Nación. Corresponde a la Nación la dirección del sector salud y del Sistema General de Seguridad Social en Salud en el territorio nacional, de acuerdo con la diversidad regional y el ejercicio de las siguientes competencias.

Artículo 43°. Competencias de los departamentos en salud. Sin perjuicio de las competencias establecidas en otras disposiciones legales, corresponde a los departamentos, dirigir, coordinar y vigilar el sector salud y el Sistema General de Seguridad Social en Salud en el territorio de su jurisdicción, atendiendo las disposiciones nacionales sobre la materia.

(Ley 912 , 2004)

Artículo 1°. Institucionalizase el Día Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física, el cual se celebrará el tercer domingo del mes de septiembre de cada año.

Artículo 3°. El director del Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, podrá contribuir en la celebración del Día Nacional del Deporte con actividades y programas que se encuentren apoyados dentro del Plan Nacional del Deporte.

(Decreto 2771, 2008)

Artículo 1°. Objeto y ámbito de aplicación. El presente decreto tiene por objeto la creación de la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física, en los ámbitos nacional y territorial.

6. METODOLOGÍA

6.1. TIPO DE ESTUDIO

La presente investigación se delimita como un estudio observacional, descriptivo de corte transversal. Los estudios descriptivos tienen el propósito de puntualizar, especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis; la naturaleza transversal, comprende la medición de las variables en un momento dado en el tiempo.

6.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La muestra estuvo constituida por 121 estudiantes de una institución de educación superior de la ciudad de Cartagena periodo 2021-1. La participación en este estudio fue a conveniencia donde los estudiantes decidieron participar voluntariamente en el estudio.

6.3. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

6.3.1. Criterios de inclusión:

Hombres y mujeres estudiantes de una institución de educación superior objeto de estudio, activos durante el periodo académico 2021-1

6.3.2. Criterios de exclusión:

Estudiantes en condición de intercambio.

6.4. VARIABLES DE ESTUDIO Y OPERACIONALIZACIÓN

Para el presente estudio se identificaron las variables asociadas con el estudio se tienen la edad, el sexo, la escuela y el estado nutricional. A continuación, se muestra la operacionalización de las variables (ver Tabla 2).

Tabla 2. *Operacionalización de las variables*

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Tipo de variable
Actividad física	Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.	Activo en grupos de apoyo en salud y calidad de vida. Realiza actividad física. Caminata por 30 minutos.	Cuantitativa continua
Alcohol y Drogas	Sustancias que al ser tomadas pueden modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de un individuo	Número de tragos que consume. Usa drogas	Cuantitativa discreta
Café	El café es la bebida que se obtiene a partir de los granos tostados y molidos de los frutos de la planta del café (cafeto); es altamente estimulante por su contenido de cafeína, una sustancia psicoactiva.	Consumo de bebidas estimulantes.	Cuantitativa

Cigarrillo	Producto del tabaco en forma de tubo que se fabrica con hojas de tabaco curadas, cortadas finamente, enrolladas y envueltas en un papel delgado. También puede tener otros ingredientes, como sustancias para añadirle diferentes sabores.	Numero de cigarrillos que consume.	Cuantitativa discreta
Edad	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento.	Edad en años cumplidos	Cuantitativa discreta
Estrés	El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.	Capacidad de manejar el estrés y tensión en la vida.	Cualitativa binaria asimétrica
Escuela	Institución o establecimiento destinados a enseñar determinadas materias especializadas.	Escuela a la que pertenece dentro de la institución educativa	Cualitativa politómica
Frutas y verduras	Las frutas y verduras son importantes componentes de una dieta saludable y su consumo ayuda a prevenir diversas enfermedades.	Número de porciones que consume.	Cuantitativa discreta

Introspección	la introspección es el proceso a través del cual adquirimos un tipo de conciencia “focalizada o atenta” sobre nuestros procesos y contenidos mentales, que difiere de la conciencia casual, fugaz y difusa que se tiene a diario sobre ellos	Manejo de emociones	Cualitativa binaria asimétrica
Sexo	Condición biológica al nacer	Mujer Hombre Otro	Cualitativa Politómica
Sueño	El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento.	Duermo bien y me siento descansado (a)	Cualitativa binaria asimétrica
Peso ideal	Se entiende como el peso corporal que confiere la mayor esperanza de vida a una persona.	Peso por encima de lo ideal	Cuantitativa Continua

Fuente: Elaboración Propia

6.5. Fuentes, métodos y mecanismos de recolección de la información

Para la recolección de la información se aplicó una encuesta validada de 30 preguntas categorizadas en dos componentes: datos personales y preguntas del cuestionario FANTÁSTICO. La primera parte del cuestionario tuvo la presentación del objetivo de la

encuesta, y el correo de identificación del estudiante. La segunda parte, indaga varios aspectos a evaluar con base a cada letra que conforma el nombre FANTÁSTICO. F: Familia y amigos. A Asociatividad y actividad física. N: Nutrición. T: Tabaco. A: Alcohol y otras drogas. S Sueño y estrés. T: Trabajo y tipo de personalidad. I: Introspección. C: Control de la salud y conducta sexual. O: Otras conductas.

El cuestionario fue diseñado con la herramienta de encuestas de Google Forms drive, para ser enviado de manera masiva a los correos electrónicos institucionales de los estudiantes.

6.5.1. Instrumento

Con el fin de cumplir los objetivos de la investigación se aplicó el Cuestionario FANTÁSTICO diseñado en el departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton, Ontario (Canadá) y permite identificar y medir el estilo de vida de una población particular. El cuestionario contiene 30 ítems cerrados que exploran diez categorías o dominios tanto físicos, psicológicos y sociales, relacionados con el estilo de vida. Este cuestionario presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría con una calificación total de 0 a 120 puntos. El puntaje final estratifica el comportamiento en cinco niveles: 0 - 46 puntos= zona de peligro; 47 a 72 puntos = algo bajo, puedes mejorar; 73 a 84 puntos = adecuado, estas bien; 85 a 102 puntos = buen trabajo, estás en el camino correcto; 103 a 120 puntos = felicitaciones, tienes un estilo de vida Fantástico.

6.6. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

En primer lugar, se realizó un análisis exploratorio y descriptivo de las variables incluidas en el estudio, las variables cualitativas se describieron en proporciones y la variable edad de tipo cuantitativa discreta se presentó en media y desviación estándar. Posteriormente se determinó el estilo de vida a partir de la sumatoria de puntos obtenidos en cada una de las dimensiones evaluadas y se multiplica por dos (2). Finalmente, se realizó un análisis comparativo del estilo de vida de acuerdo con el sexo, y se determinó su significancia estadística a partir de una prueba de chi-cuadrado o exacta de Fisher.

7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

De acuerdo con los principios establecidos en Declaración de Helsinki; y en la Resolución 008430 de octubre 4 de 1993: y debido a que esta investigación se consideró como Investigación sin riesgo cumplimiento con los aspectos mencionados con el Artículo 6 de la presente Resolución, este estudio se desarrollará conforme a los siguientes criterios:

Para el desarrollo de esta investigación, se le explicará claramente a cada uno de los posibles estudiantes entrevistados o encuestados el contenido y la naturaleza del estudio, A cada participante previamente se le brindará explicación de los siguientes apartados.

- Posibles riesgos y beneficios.
- Participación voluntaria.
- Garantías de confidencialidad.
- Propósito de la investigación.
- Forma de escoger los participantes.

La presente investigación no considera ningún tipo de riesgo para la salud de la población a participar, la cual estará conformada por hombres y mujeres estudiantes de la institución de educación superior, teniendo en cuenta las normas éticas de investigación en Colombia. Se garantiza la no discriminación de ningún tipo. El estudio se llevará a cabo por medio de herramientas virtuales atendiendo a las necesidades actuales de la pandemia por Covid – 19. Al

mismo tiempo se garantiza el uso y manejo adecuado de los datos personales con respecto a la privacidad y confidencialidad de los mismos por medio del anonimato. Los resultados del estudio serán utilizados con fines académicos y podrán ser divulgados en medios de interés científico, guardando como se había mencionado total confidencialidad de los participantes.

8. RESULTADOS

La nutrición es un aspecto fundamental para la salud y el bienestar integral de todo ser humano, por eso es indispensable mantener buenos hábitos de alimentación y de ejercicios. De esta manera, mantener una buena calidad de vida supone tener un buen estado de salud tanto a nivel físico como mental.

En el presente estudio se contó con una muestra total de 121 estudiantes de una institución de educación superior, de los cuales el 33,9% corresponde a hombres y el 66,1% mujeres (ver Tabla 3). Seguidamente, en relación con la edad se encontró que la edad mínima fue de 16 años equivalente a un 8% y la máxima de 62 con un 8%, la edad promedio fue de 21 años, es decir, 14,0% (ver Gráfico 1). En cuanto a la profesión se identificó que el 36,4% corresponden al programa de Nutrición y Dietética, el 27,3% a Ingeniería Industrial, el 10,7% a Gastronomía, el 9,9% a Ingeniería Civil, el 6,6% a otro programa y el 4,1% a Biología Marina (Ver Tabla 4).

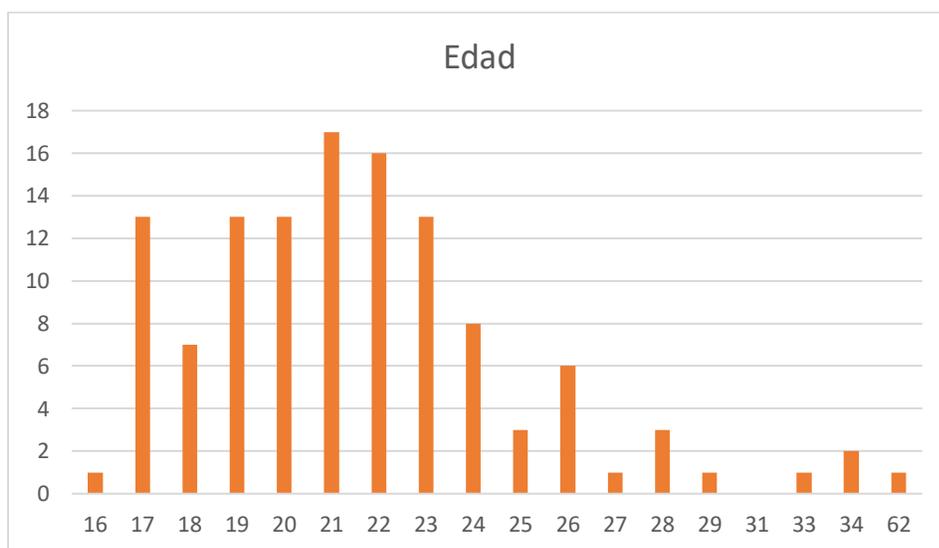
Tabla 3. *Sexo*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Hombre	41	33,9
	Mujer	80	66,1
	Total	121	100,0

Fuente: Matriz Excel – Elaboración propia

Por otra parte, en cuanto a los resultados del instrumento FANTÁSTICO de acuerdo a las estimaciones del mismo se encontró que el 12,4% tiene un estilo de vida fantástico, el 46,3% está en el camino correcto, el 24,8% está bien, y el 16,5% está en nivel podría mejorar, y finalmente, no hubo recuentos para zona de peligro (ver Tabla 5).

Gráfico 1. Edad



Fuente: Matriz Excel – Elaboración propia

Tabla 4. *Escuelas participantes*

Carrera	N	%
Nutrición y Dietética	44	36,4
Biología marina	5	4,1
Gastronomía	13	10,7
Optometría	6	5,0
Ing. Industrial	33	27,3
Ing. Civil	12	9,9
Otro programa	8	6,6
Total	121	100

Fuente: Matriz Excel – Elaboración propia

Tabla 5. Estilo de vida

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO, FELICITACIONES	15	12,4
	BUEN TRABAJO	56	46,3
	ADECUADO	30	24,8
	ALGO BAJO	20	16,5
	ZONA DE PELIGRO	0	0
	Total	121	100,0

Fuente: Matriz Excel – Elaboración propia

Con relación a la comparación de los resultados de la encuesta teniendo en cuenta el sexo se muestra que en todas las variables las mujeres tienen un porcentaje o resultado mayor que los hombres. Del 33,9% que representa a los hombres solo el 4% y del 66,1% de mujeres el 15% tienen un estilo de vida fantástico, lo que significa que tienen con quien hablar, dan y reciben cariño, realizan actividad física, caminan al menos 20 minutos, comen dos porciones de frutas y verduras, no consumen alimentos azucarados con regularidad, no están pasados de su peso ideal, no fuman, no se sobrepasan con el alcohol, duermen bien y no se sienten cansados, no son acelerado ni enojados, se sienten bien, piensan positivo, se realizan chequeos médicos, conversa con pares sobre sexualidad y cuidado sexual, son respetuosos con las normas de tránsito y usan el cinturón de seguridad.

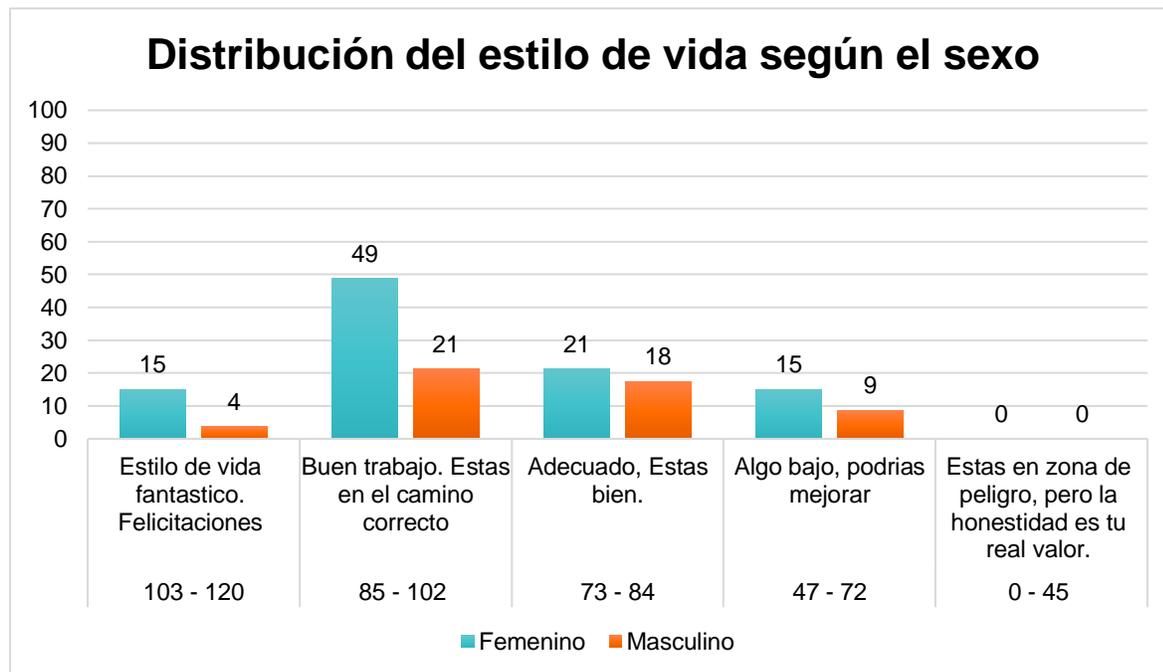
En la variable de Buen trabajo, estas en el camino correcto, se identificó que 21% de los hombres y 49% de las mujeres se encuentran aquí, lo que significa que manifiestan ciertas conductas negativas en su estilo de vida, hábitos de alimentación y actividad física, pero que les falta poco para poder tener un estilo de vida general fantástico.

El 18% de hombres y 21% de las mujeres se encuentran en una escala de adecuado, estas bien, es decir, en un estado medio, lo que puede inferir que los estudiantes pueden manifestar un número significativo de conductas negativas que impactan en su estilo de vida, de alimentación y de actividad física, pero que no es tan grave, con predominancia de mujeres sobre hombres.

En la variable de, Algo bajo, podrías mejorar, el 9% de los hombres y el 15% de las mujeres se encuentran en un estado de estilo de vida, alimentación y actividades física inadecuada para su salud, donde se visualiza una predominancia de mujeres. Para efectos de los resultados, no se reportaron resultados para la escala de, Estas en zona de peligro, pero la honestidad es tu real

valor, suponiendo que los jóvenes de cierta manera presentan conductas de voluntad para tratar de mantenerse saludables.

Gráfico 2. Comparación por sexo



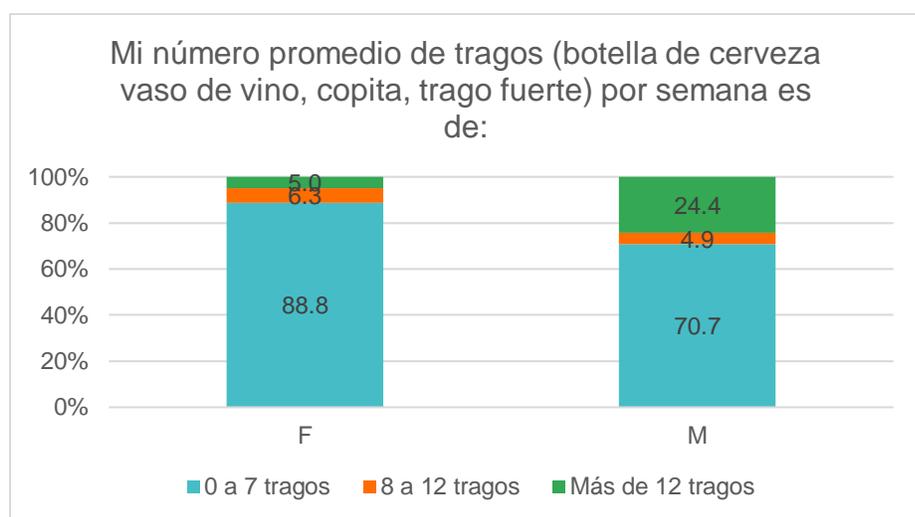
Fuente: Matriz Excel – Elaboración propia

En cuanto a los resultados asociados al número promedio de tragos por semana se encontró que el 88,8% de las mujeres consume hasta 7 tragos, mientras que los hombres solo lo hacen el 70,7%. El 6,3% de las mujeres consume de 8 a 12 tragos, mientras que los hombres solo lo hacen el 4.9%. El 24,4% de los hombres ingiere más de 12 tragos, mientras que las mujeres solo lo hacen el 5,0%, en este último, se evidencia mayor prevalencia masculina.

En el punto de mezcla de tragos en una misma ocasión se pudo identificar el 45,0% de las mujeres y el 31,7% de los hombres nunca beben más de 4 tragos en una misma ocasión, mientras

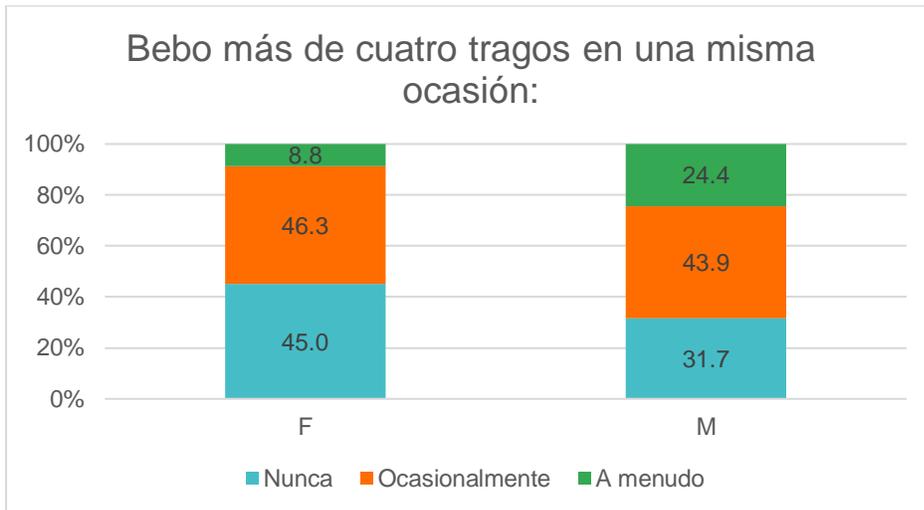
que el 46,3% de las mujeres y el 43,9% de los hombres lo hace ocasionalmente, y el 8,8% de las mujeres y el 24,4% de los hombres lo hacen a menudo. Esto último, esclarece que un mayor porcentaje de hombres tiene una tendencia a mezclar más de 4 tragos con respecto de las mujeres.

Gráfico 3. Comparación por sexo en cuanto a número promedio de tragos (cerveza, vino, copita, trago fuerte)



Fuente: Matriz Excel – Elaboración propia

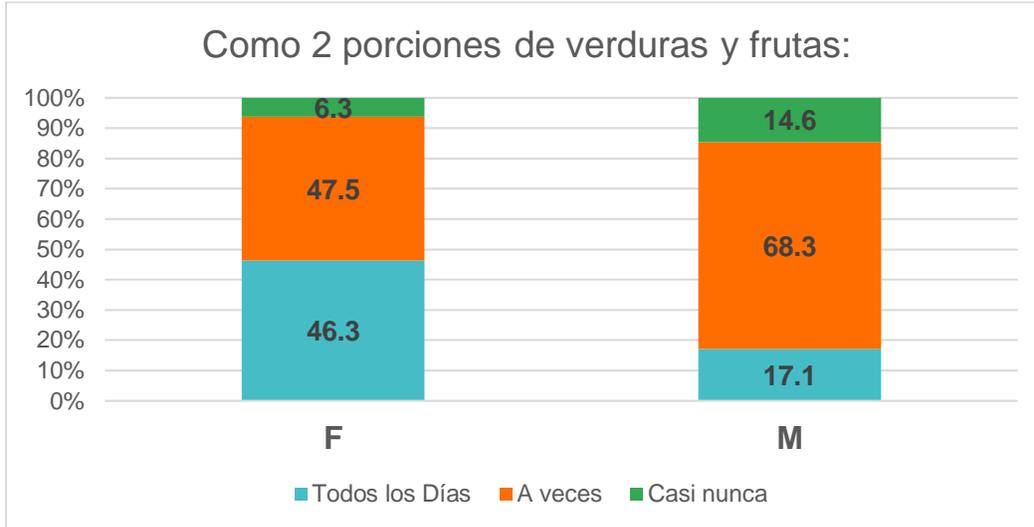
Gráfico 4. Comparación por sexo en cuanto a mezcla de tragos en una misma ocasión.



Fuente: Matriz Excel – Elaboración propia

Se evidencia que en la comparación de ingesta de verduras y frutas el 46,3% de las mujeres y el 17,1% de los hombres consumen estos todos los días, mientras que el 47,5% de las mujeres y el 68,3% de los hombres lo hacen a veces, con un predominio masculino. Y, el 6,3% de las mujeres y el 14,6% de los hombres casi nunca lo hacen, predominando los hombres en el poco habito de consumo de verduras y frutas.

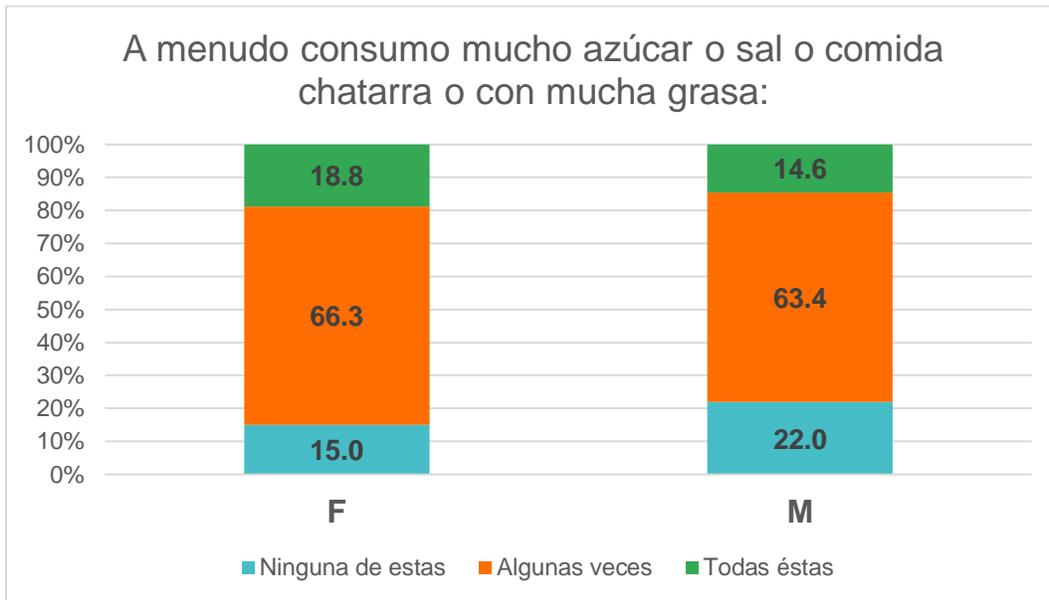
Gráfico 5. Comparación por sexo en cuanto Nutrición, consumo de verduras y frutas



Fuente: Matriz Excel – Elaboración propia

En la comparación por “a menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa”, se encontró que el 15% de las mujeres y el 22% de los hombres no consumen ninguna de estas, mientras que el 66,2% de mujeres y el 63,4% de los hombres lo hacen algunas veces, esto se representa en un porcentaje igual para ambos sexos. El 18,8% de las mujeres y el 14,6% de los hombres consumen todo este tipo de comidas y derivados, un porcentaje relativamente bajo para quienes lo hacen algunas veces y en las mujeres más alto de quienes no consumen este tipo de alimentos.

Gráfico 6. Comparación por sexo en cuanto Nutrición, Consumo comida chatarra y otras.



Fuente: Matriz Excel – Elaboración propia

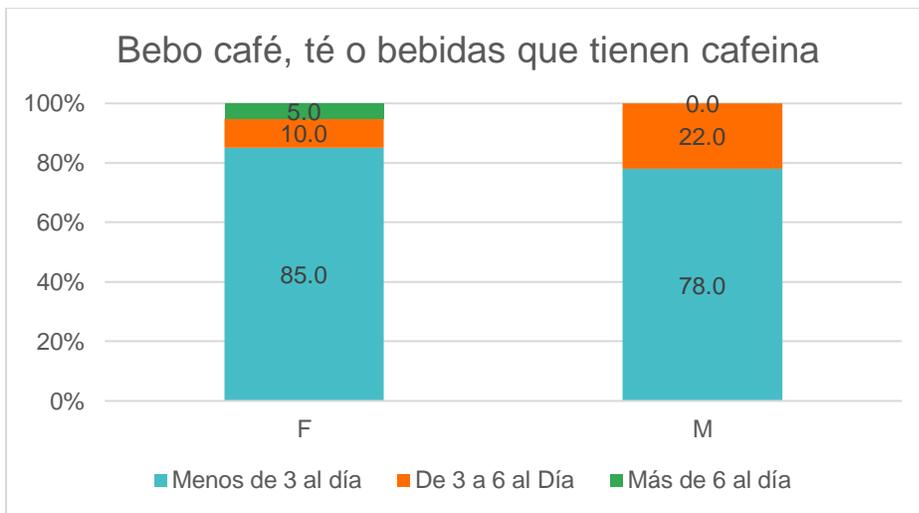
En el consumo de café, té o bebidas con cafeína los hallazgos demuestran que el 85% de las mujeres y el 78% de los hombres lo hacen menos de 3 tazas en el día, el 10% de las mujeres y 22% de los hombres consumen este tipo de bebidas de 3 a 6 veces al día, y el 5% de las mujeres y 0% de los hombres más de 6 veces al día. Esto demuestra que el género femenino manifiesta una tendencia a consumir café, té o bebidas con cafeína menos de veces al día y más de 6 veces al día. Mientras que los hombres presentan una tendencia mayor en el promedio de 3 a 6 veces al día.

En cuanto a la asociación o nivel de relación de las variables para sexo y estado nutricional, se realizó la prueba de Chi – cuadrado para muestras mayores a 50 casos, con un intervalo de confianza del 95%. Cuyas hipótesis fueron las siguientes:

- H0: Existe relación entre el sexo y el estado nutricional ($P > 0,05$ se acepta H0).
- H1: No existe relación entre el sexo y el estado nutricional ($P < 0,05$ se rechaza H0).

Donde se encontró que el P – valor es mayor a 0,5, lo que significa que existe una relación entre el género y estado nutricional (ver Tabla 6).

Gráfico 7. Comparación por sexo de consumo de café, té o bebidas con cafeína



Fuente: Matriz Excel – Elaboración propia

Tabla 6. Prueba de Chi – cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,080 ^a	3	,380
Razón de verosimilitudes	3,158	3	,368
Asociación lineal por lineal	2,575	1	,109
N de casos válidos	121		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 5,08.

Fuente: SPSS

9. DISCUSIÓN

Para una muestra de 121 participantes un resultado de 12,4% para una escala de tener un “estilo de vida fantástico” no se percibe como significativo, pero para un promedio de 46,3% en un nivel de “vas por el camino correcto” se visualiza como representativo, teniendo en cuenta que se trata de un aproximado al 50% de los integrantes del estudio. Lo cual se expresa en términos de alimentación y actividad física como menciona Espinoza, Rodríguez, Gálvez & MacMillan (2011) en relación a la oferta que existe de productos comestibles que son saludables en comparación con los no saludables ricos en carbohidratos y lípidos y la poca actividad física que realizan los jóvenes universitarios.

Seguidamente, León Gálvez (2015) expone que todas las personas manejan un grado de conocimiento y por supuesto involucramiento en su vida, debido a que los hábitos alimenticios son los comportamientos que tienen cada uno ante los alimentos y su alimentación que provienen desde el núcleo familiar como de la cultura. Lo que explica de cierta manera que los estudiantes tengan y manifiesten conductas que no son saludables, pero que ellos creen que si, como no consumir frutas y verduras, por ejemplo, y los resultados demuestran que alrededor del 40% de los estudiantes están en un nivel mediano y bajo de estilo de vida donde se vincula tanto alimentación como actividad física.

Por otra parte, Quintero Godoy (2014) que identifico que el 90% de su población se encuentra en estado de normalidad, es decir, están en un estado de salud adecuado, se muestran casi que semejantes a los resultados del presente estudio donde se estima que aproximadamente el 80% de la muestra tiene un estilo de vida, de alimentación y de actividad física adecuado. Lo cual se

presenta como una referencia bastante cercana para este caso, y que se percibe como significativo, teniendo en cuenta que la muestra del estudio de comparación fue mayor a la que se consolidó en este caso. Por consiguiente, en el estudio llevado a cabo por Moreno Fernández, Linares & Espejo (2018) se encontró que en relación a los hábitos de actividad física de los estudiantes universitarios se caracterizan por ser débiles, a lo cual afirma que se deben potenciar; y las diferencias significativas entre hombres y mujeres, se determinó que los hombres tienen mayor apego a la actividad física. Lo cual se puede constatar con los resultados del estudio, arrojaron que el 4% de los hombres y el 15% de las mujeres realizan actividad física, caminan al menos 20 minutos, diferenciado por el sexo, donde las mujeres tienen una tendencia más alta a tener un estilo de vida más saludable abarcando tanto la parte alimenticia como la deportiva respectivamente.

Los resultados del estudio llevado a cabo por Durán (2015) donde obtuvieron que los estudiantes varones presentan una menor frecuencia para el consumo de lácteos, verduras y alcohol, en cambio las mujeres presentan mayor frecuencia de consumo de comida casera, galletas y snacks. Encontrándose estos semejantes a los hallazgos del estudio, en el cual los hombres tienen mayor tendencia al consumo de verduras, sin embargo, las mujeres tienen mayor porcentaje en consumo de alcohol y productos tipo snack salados o dulces.

10. CONCLUSIÓN

El objetivo principal del proyecto de investigación se basó en comparar los estilos de vida entre hombres y mujeres estudiantes de una institución de educación superior de la ciudad de Cartagena durante el periodo 2021-1. Se pudo esclarecer al realizar el análisis de los resultados arrojados por el instrumento, cuyos hallazgos demuestran que las mujeres tienen un porcentaje mayor que los hombres, esto quiere decir que del 66,1% de las mujeres el 15% tiene más apoyo, cariño, realizan mayor actividad física, su alimentación es más balanceada, mientras que el 33,9% de los hombres solo el 4% goza de un estilo de vida fantástico. Con lo anterior, también se logró determinar el estilo de vida de los estudiantes, señalando que ningún grupo se ubicó dentro de la zona de peligro, lo cual se comprende como un aspecto positivo.

Para el objetivo de caracterización de la población los datos evidencian que la población estudiada perteneciente a una institución de educación superior del año 2021, presenta una edad promedio de 21 años de los cuales el 33,9 % corresponde a hombre y el 66,1 % mujeres. Con rangos de edades comprendidas entre 16 y 62 años que participaron en la investigación el 46,3% presentan un estilo de vida categorizado como BUEN TRABAJO según el cuestionario FANTASTICO, lo que significa que adoptan conductas con influencia positiva para la salud.

Al realizar el análisis individual de cada ítem del cuestionario que evalúa los estilos de vida, se observa que los estudiantes en los últimos años no fuman cigarrillos y se encuentran más cerca del valor normal en Familia y Amigos, manifestando el apoyo por parte de su círculo más cercano durante el período académico. Esto lleva a que los estudiantes tengan contención emocional, importante frente a situaciones de estrés resguardando el autocuidado. Por otro lado,

el ítem de Asociatividad y actividad física, fue el que estuvo más lejano de los valores teóricos, demostrando que los estudiantes no pertenecen a un grupo de apoyo de su salud y calidad de vida, esto puede tener especial relación con el poco tiempo libre que tienen los estudiantes una vez que ingresan a la educación superior, dedicando los momentos que tienen sin actividades curriculares a estudiar, preparar materiales o simplemente descansar. Finalmente, se puede afirmar que se alcanzaron satisfactoriamente los objetivos planteados al inicio del proceso. Se presentaron algunas limitaciones en relación con el acceso a la población, pero se pudo concluir.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed*, 21(6), 1+.
- Alfonso Figueroa, L., & Figueroa Pérez, L. (2017). conductas sexuales de riesgo en adolescentes desde el contexto cubano. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(2), 143-151.
- Benítez Pérez, M. (2017). La familia: Desde lo tradicional a lo discutible. *Revista Novedades en Población*, 13(26), 58-68.
- Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K., Sánchez-Vázquez, I., & Rangel-Caballero, M. (2018). Trastornos del sueño:¿ qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 6-20.
- Constitución Política de Colombia . (1991). Constitución Política de Colombia . 1-108.
- Decreto 2771. (2008). Decreto 2771. *Función pública*, 1+.
- Durán S. (2015) Comparación en hábitos alimentarios y condición física entre estudiantes de educación física y otras carreras universitarias. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n2/46originaldeporteyejercicio06.pdf>
- Ley 115 . (1994). Ley general de educación. *Ministerio de Educación Nacional*, 1-50.
- LEY 1270 . (2009). a Comisión Nacional para la Seguridad, Comodidad y Convivencia en el Fútbol y se dictan otras disposiciones. *Diario Oficial N° 47.223*, 1-3.
- Ley 1355. (2009). se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. *EL ABEDUL*, 1-10.

- Ley 181 . (1995). n disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. *Ministerio de Educación Nacional*, 1-23.
- Ley 715. (2001). normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 357 (Acto Legislativo 01 de 2001). *Ministerio de Educación*, 1-46.
- Ley 912 . (2004). Día Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física. *Función Pública*.
- Milone, G., Maccioni, F., & Santucci, S. (2020). Lo que se aprende en amistad. *Revista Crítica Cultural*, 15(2), 287-290.
- Mora, C. (2007). Introspección: pasado y presente. *Artículos–Escuela de Psicología–UCV*, 26(2), 59-73.
- Moreno, R. Fernández, A. Linares, M. Espejo, T. (2018) Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2018.4.1.2062/g2062_pdf_es
- NÚÑEZ GALVEZ, C. (2020). Relación entre los tipos de personalidad según el Eneagrama y los tipos de reacción al estrés psicosocial en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas Ica . *Universidad Nacional Mayor de San Marcos* , 1-126.
- Organización Internacional de Trabajo. (9 de agosto de 2004). *Organización Internacional de Trabajo*. Obtenido de Organización Internacional de Trabajo: https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_LIM_653_SP/lang-es/index.htm#:~:text=El%20Tesoro%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,sustento%20necesarios%20para%20los%20individuos.

Organización Mundial de la Salud. (21 de septiembre de 2018). *Organización Mundial de la Salud*.

Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol#:~:text=El%20alcohol%2C%20sustancia%20psicoactiva%20con,y%20econ%C3%B3mica%20para%20las%20sociedades>.

Organización Mundial de la Salud. (14 de mayo de 2021). *Organización Mundial de la Salud*.

Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Organización Panamericana de la Salud. (1 de julio de 2020). *Organización Panamericana de la*

Salud - Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud - Organización Mundial de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>

Abigail E. & Machacuay I. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los

estudiantes del 4° y 5° grado del Colegio Libertador Simón Bolívar del distrito de Junín-2017. 1- 92. Universidad Nacional del centro de Perú. <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/5275/Estrella%20Paucar%20-%20Machacuay%20cano.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Actividad Física. (2020, 26 noviembre). Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Álvarez, L., & Álvarez de Luis, A. (2009) Estilos de vida y alimentación. *Gazeta de antropología*

25 (1) Artículo 27. Tomado de: <http://hdl.handle.net/10481/6858>

Balaguer I. *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Promolibro. 2002.

Borgues H. (1990). *Costumbres prácticas y hábitos alimentarios*. Cuadernos de Nutrición,

Volumen 13, Número 2.

Canterero, L (2012) La antropología de la alimentación en España: Perspectivas actuales. Ed: UOC. Madrid.

Constitución Política de Colombia . (1991). Constitución Política de Colombia . 1-108.

Decreto 2771. (2008). Decreto 2771. *Función pública*, 1+.

Delormier, T, Frohlich, K & Potvin, L. (2009) Food and eating as social practice – understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health. *Sociology of health and illness* Volumen 31, (2), Pp. 215–228 tomado de: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-9566.2008.01128.x/full>

Douglas, M & Isherwood B. (1979) El mundo de los bienes hacia la antropología del consumo. Ed: El Grijalbo. Buenos Aires, Argentina

Durán, S., Crovetto, M., Espinoza, V., Mena, F., Oñate, G., Fernández, M., . . . Valladares, M. (2017). Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. *Revista médica de Chile*, 145(11), 1403-1411.

Encuesta Nacional de Situación Nutricional ENSIN. (noviembre de 2015). *Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)*. Obtenido de Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF): <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>.

ENSIN. Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia 2010 (en línea). Ministerio de salud y protección social. P,15. (18 de octubre del 2009). Disponible en internet: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital>.

Estudiantes universitarios. (2010, 31 diciembre). Diccionario panhispánico del español jurídico.

<https://dpej.rae.es/lema/estudiante->

[universitario#:~:text=Adm.,estudios%20ofrecidos%20por%20las%20universidadesFAO](https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario#:~:text=Adm.,estudios%20ofrecidos%20por%20las%20universidadesFAO)

(2000). Alimentación saludable. 2000, de 2000 sitio web:

<http://www.google.com.co/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0ahuk>

[ewjhkbbzmibqahvv_mmkhqixd_4qfpgamaa&url=http%3a%2f%2fwww.fao.org%2fdocrep%2f0](http://www.fao.org/docrep/0ahukewjhkbbzmibqahvv_mmkhqixd_4qfpgamaa&url=http%3a%2f%2fwww.fao.org%2fdocrep%2f0)

[14%2fam401s%2fam401s02.pdf&usq=afqjcnffwywnpic3e3krbxobeiqcs8zlg&sig2=2yj7pjwb6afec0u1sl-35g&bvm=bv.137132246,d.ewe](http://www.fao.org/docrep/0ahukewjhkbbzmibqahvv_mmkhqixd_4qfpgamaa&url=http%3a%2f%2fwww.fao.org%2fdocrep%2f014%2fam401s%2fam401s02.pdf&usq=afqjcnffwywnpic3e3krbxobeiqcs8zlg&sig2=2yj7pjwb6afec0u1sl-35g&bvm=bv.137132246,d.ewe)

Fondo de Población de las Naciones Unidas (FNUAP), Ministerio de la Protección Social Colombia, OPS Y OMS: Manual de procedimiento para la prestación de servicios de atención al adolescente. Bogotá, 2002, 156p

Gómez, Z., Ramírez, P., Velarde, E., & Troyo, S. (2016). Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista de salud pública y nutrición*, 15(2), 1–7. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2016/spn162c.pdf>

Helmer, S., Mikolajczyk, R., & Krämer, A. (2012). Health-related locus of control and health behaviour among university students in North Rhine Westphalia, Germany. *BMC Research Notes*, 5doi:10.1186/1756-0500-5-703

Kelly. (1982). *psicología de la educación*. Madrid; Ediciones: Morata.

Kozuka, N. Koo, M. Allison, K. Adlaf, E. Dwyer, J. Faulkner, G. & Goodman, J. (2006). The Relationship between Sedentary Activities and Physical Inactivity among Adolescents:

- Results from the Canadian Community Health Survey. *Journal of Adolescent Health*. Vol. 39, No.4. Pp. 515-522
- Lapo-Ramírez, D., Arévalo-Hidalgo, S., Ayala-Palma, S., & Guillen-Godoy, M. (2020). Consumo de grasas trans y su Incidencia en la Desnutrición en Estudiantes Universitarios del Sistema de Educación Superior (Cantón Milagro). *Anatomía Digital*, 3(1), 70-81.
- Ledo-Varela, M., de Luis Román, D., González-Sagrado, M., Izaola Jauregui, O., Conde Vicente, R., & Aller de la Fuente, R. (2011). Nutritional characteristics and lifestyle in university students. *Nutrición Hospitalaria*, 26(4)
- Lema L, Salazar I, Varela M. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico*. Vol. 5 No.12 pg: 71-88
- León L. (2017). Hábitos, estilos de vida y prácticas de consumo de alimentos saludables en jóvenes universitarios de Bogotá. Universidad Santo Tomás. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/2514/Le%C3%B3nmedinaliliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aguilar, M. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed*, 21(6), 1+.
- Alfonso Figueroa, L., & Figueroa Pérez, L. (2017). conductas sexuales de riesgo en adolescentes desde el contexto cubano. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(2), 143-151.
- Benítez Pérez, M. (2017). La familia: Desde lo tradicional a lo discutible. *Revista Novedades en Población*, 13(26), 58-68.
- Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K., Sánchez-Vázquez, I., & Rangel-Caballero, M. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 6-20.

- Constitución Política de Colombia . (1991). Constitución Política de Colombia . 1-108.
- Decreto 2771. (2008). Decreto 2771. *Función pública*, 1+.
- Gómez-Acosta, C. A. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista de Salud Pública*, 20, 155-162.
- Ley 115 . (1994). Ley general de educación. *Ministerio de Educación Nacional*, 1-50.
- LEY 1270 . (2009). a Comisión Nacional para la Seguridad, Comodidad y Convivencia en el Fútbol y se dictan otras disposiciones. *Diario Oficial N° 47.223*, 1-3.
- Ley 1355. (2009). se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. *EL ABEDUL*, 1-10.
- Ley 181 . (1995). n disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. *Ministerio de Educación Nacional*, 1-23.
- Ley 715. (2001). normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 357 (Acto Legislativo 01 de 2001). *Ministerio de Educación*, 1-46.
- Ley 912 . (2004). Día Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física. *Función Pública*.
- Milone, G., Maccioni, F., & Santucci, S. (2020). Lo que se aprende en amistad. *Revista Crítica Cultural*, 15(2), 287-290.
- Mora, C. (2007). Introspección: pasado y presente. *Artículos–Escuela de Psicología–UCV*, 26(2), 59-73.

NÚÑEZ GALVEZ, C. (2020). Relación entre los tipos de personalidad según el Eneagrama y los tipos de reacción al estrés psicosocial en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas Ica . *Universidad Nacional Mayor de San Marcos* , 1-126.

Organización Internacional de Trabajo. (9 de agosto de 2004). *Organización Internacional de Trabajo*. Obtenido de Organización Internacional de Trabajo:
https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_LIM_653_SP/lang-es/index.htm#:~:text=El%20Tesoro%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,sustento%20necesarios%20para%20los%20individuos.

Organización Mundial de la Salud. (21 de septiembre de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol#:~:text=El%20alcohol%2C%20sustancia%20psicoactiva%20con,y%20econ%C3%B3mica%20para%20las%20sociedades.>

Organización Mundial de la Salud. (14 de mayo de 2021). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Organización Panamericana de la Salud. (1 de julio de 2020). *Organización Panamericana de la Salud - Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud - Organización Mundial de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>

Sanabria-Ferrand, P., González, L., & Urrego, D. (2017). ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN PROFESIONALES DE LA SALUD COLOMBIANOS. ESTUDIO EXPLORATORIO. *REVISTA MED*, 15 (2), 207-217.

- Lorenzini, R., Betancur-Ancona, D., Chel-Guerrero, L., Segura-Campos, M., & Castellanos-Ruelas, A. (2015). Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 94-100.
- Minsalud. (24 de septiembre de 2020). *Ministerio de Salud y Protección Social*. Obtenido de Ministerio de Salud y Protección Social: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-promueve-la-Semana-de-habitos-de-vida-saludable.aspx>
- Maya L. Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida. Costa Rica: Funlibre; 2001. [consultado 9 de mayo de 2013]. Disponible en: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
- Morales-Fernández, A., & Ortiz, P. (2020). Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18-30 años de guápiles, Pococí, Costa Rica. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 6(1), 14-21.
- OMS. (1 de abril de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- OMS. (1 de abril de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS, 2010, Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la salud, [en línea]: <http://www.who.int/rpc/guidelines>. (Consulta: 13/04/21).
- Organización Panamericana de la Salud. Promoción de la Salud: Una Antología. Publicación Científica N° 557. Washington. 1996.

- Organización panamericana de la salud. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Abril 5 2012[en línea] <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111> (consulta: 13/04/21)
- Peña Kumul, L., Cano Campos, A., Burguete Ruiz, A., Castro Evia, L., León López, M., & Castellanos Ruelas, A. (2009). Efectos atribuibles a la procedencia de estudiantes universitarios sobre su estado nutricional: foráneos y locales. *Nutr. clín. diet. hosp*, 29(2), 40-45.
- Quintero J. (2014). Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en neojaverianos del programa de nutrición y dietética de la puj primer periodo 2014. Pontificia Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1>.
- Sanabria-Ferrand, P., González, L., Urrego, D. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Rev. Med* 15 (2), 207-217Sung, K., Kim, S., Reaven, G. (2007). Relationship Among Alcohol, Body Weight, and Cardiovascular Risk Factors in 27,030 Korean Men. *Diabetes Care* 30(10), 2690-2694.
- Schnettler, B., Miranda, H., Denegri, M., Sepúlveda, J., Orellana, L., Paiva, G., & Grunert, K. (2013). Eating habits and subjective well-being among university students in southern Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(6), 2221-2228. doi:10.3305/nh.2013.28.6.6751
- Solis León KE. Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional Según Índice de Masa Corporal de los Adolescentes en la Institución Educativa 09 de Julio de la Provincia de Concepción en el Año 2015. Tesis de Grado. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes , Nutrición Humana ; 2016.

Tito E. (2019). Estilos de vida de los adolescentes que acuden al centro de salud de huanca, 2019. Universidad Nacional de Huancavelica. 1- 59.

<https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3024/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019-TITO%20QUISPE%20DE%20HERRERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). Actividad Física: Estrategia de promoción de la salud. *Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 1–17. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta

	Variable	N° Pregunta	Preguntas	
F	Familia y Amigos	1	Tengo con quien hablar de cosas que son importantes para mi	Estilo de vida
		2	Yo doy y recibo cariño	
A	Asociatividad Actividad física	3	Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organización de auto cuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros) Yo participo:	Actividad física
		4	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinear) o deporte durante 30 min. Cada vez:	
		5	Yo camino al menos 30 minutos diariamente	
N	Nutrición	6	Como 2 porciones de verduras y frutas:	Hábitos alimentarios
		7	A menudo consumo mucho azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:	
		8	Estoy pasado (a) de mi peso ideal en:	

	Variable	N° Pregunta	Preguntas	
T	Tabaco	9	Yo fumo cigarrillo:	Estilo de vida
		10	Generalmente fumo _____ cigarrillos por día	
A	Alcohol Otras drogas	11	Mi número promedio de tragos (botella de cerveza vaso de vino, copita, trago fuerte) por semana es de:	Estilo de vida
		12	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:	
		13	Manejo el auto después de beber alcohol	
		14	Uso drogas como marihuana, cocaína o base:	
		15	Uso excesivamente los remedios que me indican a los que puedo comprar sin receta:	
		16	Bebo café, té o bebidas que tienen cafeína	
S	Sueño. Estrés	17	Duermo bien y me siento descansado (a):	Estilo de vida
		18	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida	
		19	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre	
T	Trabajo. Tipo de personalidad	20	Parece que ando acelerado (a):	Estilo de vida
		21	Me siento enojado (a) o agresivo (a):	
		22	Yo me siento contento (a) con mi trabajo o mis actividades	

	Variable	N° Pregunta	Preguntas	
I	Introspección	23	Yo soy un pensador positivo u optimista:	Estilo de vida
		24	Me siento tenso (a) o apretado (a)	
		25	Me siento deprimido (a) o triste	
C	Control de salud. Conducta sexual	26	Me realizo controles de salud en forma periódica:	Estilo de vida
		27	Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad	
		28	En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja	
O	Otras Conductas	29	Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso (a) de las ordenanzas del tránsito:	Estilo de vida
		30	Uso cinturón de seguridad:	