

FACTORES ASOCIADOS A LOS ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA REGIÓN CARIBE COLOMBIANA

ESTELA CARRASCAL GARAVITO

FRANCISCO J. CASARRUBIA DIAZ

Trabajo de Investigación como requisito para optar el título de: Magister en
Actividad Física y Salud

RESUMEN

Antecedentes: Los estilos de vida son un conjunto de opción que se toman a diario a lo largo del tiempo que pueden beneficiar o amenazar la salud; se ha evidenciado que los diferentes hábitos de salud se presentan de manera simultánea, observándose asociaciones positivas entre el consumo de alcohol y la práctica de ejercicio, y entre esta última y unos patrones alimenticios adecuados; es decir que los distintos comportamientos de salud tienen fuertes influencias y efectos entre sí, de allí la necesidad de estudiarlos al mismo tiempo y observar la forma en cómo se relacionan entre sí.

Objetivo: Determinar los factores asociados a los estilos de vida de los estudiantes de las universidades Metropolitana y Cartagena.

Materiales y Métodos: Se realizó un estudio de tipo corte transversal para determinar los factores asociados a los estilos de vida de 377 estudiantes Universidad Metropolitana y 270 estudiantes Universidad de Cartagena, a través de la aplicación de la encuesta El Fantástico, respondiendo a las preguntas correspondientes a cada variable sobre F= Familia y amigos; A= Actividad física; N= Nutrición; T= Tabaco y sustancias tóxicas; A= Alcohol y otras drogas; S= Sueño

/Stress; T= Trabajo/Tipo de personalidad; I= Introspección; C= Comportamientos de salud y sexual; O= Otros Comportamientos.

Resultados: Con relación a los estilo de vida y el sexo, las mujeres presenta un estilo de vida malo-regular 123 (50,2%), de igual forma los que hombres 78 (59,1%). En la Universidad de Cartagena, estilo de vida y estado civil, los estudiantes solteros 117 (58,2%) malo-regular y los casados 51 (73,9%) maloregular.

Conclusión: se encontró que las horas gastadas frente a las pantallas son factores de riesgo, en las variables de asociatividad y actividad física, nutrición, trabajo tipo de personalidad, y control salud y conducta sexual.

Palabras clave: estilos de vida saludable, estudiantes, ejercicio.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Guerrero ML, León SA. Estilo de vida y salud. Educere. 2010; 14 (48): 13-19.
2. Sánchez OM, De Luna BE. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. NutrHosp. 2015; 31 (5):1910-1919.
3. García LD, García SP, Tapiero PY, Ramos CD. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Hacia la promoción de la salud. 2012; 17 (2): 169-185.
4. Egger G. Healthy living. AustFam Physician. 2017; 46 (1): 10-13.
5. Gooding H, Shay C, Ning H, Gillman M, Chiuve S, Reis J, et al. Optimal lifestyle components in young adulthood are associated with maintaining the ideal cardiovascular health profile into middle age. J Am Heart Assoc. 2015; 4 (11): 1-9.
6. Eaton DK, Kann L, Okoro CA, Collins J. Selected health status indicators and behaviors of young adults, United State-2003. Am J Heatth Educ. 2007; 38 (2): 66-75.
7. Morales G, Guillen GF, Muñoz S, Belmar C, Schifferli I, Muñoz A, et al. Cardiovascular risk factors among first and third year university students. Rev Med Chil. 2017; 145 (3): 299-308.
8. Mize TD. Profiles in health: Multiple roles and health lifestyles in early adulthood.

SocSci Med. 2017; 178: 196-205.

9. Rowlands A, Eston RG. Medición e Interpretación de la Actividad Física de los Niños. *Revista de Educación Física*. 2016; 34 (4): 0-0.
10. Becerra BF, Pinzón VG, Vargas ZM, Vera BS, Ruíz CM, Estilos de vida de estudiantes universitarios admitidos al pregrado de la carrera de medicina, Bogotá 2010-2011. *rev.fac.med.* 2014; 62 (Supl 1): 51-56.
11. Marín AH, Rodríguez SS, Vivanco D, Aristizábal N, Berrio M, Vinaccia AS. Factores culturales que privan de sueño y causan somnolencia excesiva en estudiantes universitarios: un estudio piloto. *Psicología y salud*. 2014; 15 (1): 57-68.
12. Hershner SD, Chervin RD. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nat Sci Sleep*. 2014; 6: 73–84.
13. Monsalve BK, García AS, Chávez BD, David MA, Cardona AJ. Prevalencia de insomnio y somnolencia en estudiantes de medicina pertenecientes a una institución educativa de Medellín (Colombia), 2013. *ArchMed (Manizales)* 2014; 14 (1): 92-102.
14. Adaya C, Carmona GM, Terán VO, Márquez MO. Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. *Rev. Medwave*. 2013; 13 (11): 68-83.
15. Pi RA, Vidal PD, Brassesco BR, Viola L, Aballay LR. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *NutrHosp*. 2015; 31 (04): 1748-1756.
16. Cervera BF, Serrano UR, Vico GC, Milla TM, Gracia MM. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *NutrHosp*. 2013; 28(2): 438-446.
17. Cardozo LA, Cuervo GY, Murcia TJ. Porcentaje de grasa corporal y prevalencia de sobrepeso-obesidad en estudiantes universitarios de rendimiento deportivo de Bogotá, Colombia. *Rev Nutr. clín. diet. Hosp*. 2016; 20 (1): 68-75.
18. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva N°311. Ginebra; 2016.

19. Práxedes A, Sevil J, Moreno A, Del Villar F, García GL. Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio, *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2016; 11 (1): 123-132.
20. Romaguera D, Tauler P, Bennasar M, Pericas J, Moreno C, Martinez S, et al. Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *J Sports Sci*. 2011; 29 (9):989-997.
21. Páez M, Castaño J. Estilos de Vida y Salud en estudiantes de una Facultad de Psicología. *Psicol caribe*. 2010; 25: 155-178.
22. Lema SL, Salazar TI, Varela AM, Tamayo CJ, Rubio SA, Botero PA. Comportamiento y Salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*. 2009; 5 (12): 71-88.
23. Betancourth ZS, Tácan BL, Cordoba PE. Consumo de alcohol en estudiantes universitarios colombianos. *Rev Univ. Salud*. 2017;19(1):37-50.
24. Congreso de la Republica de Colombia. Ley 1355 de 2009. Bogota; 2009.
25. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud Glosario. Ginebra; 1998.
26. Paredes DR, Orraca CO, Marimón TER, Casanova MMC, Veliz MDM. Influence of smoking and alcoholim on the población of pinardel rio. *Medical Sciences*. 2015; 19 (1): 46-56.
27. Plan Decenal de Salud Pública. 2012-2021. Ministerio de Salud y Protección Social. 2013
28. Laguado JE, Gómez DMP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia promoc. salud*. 2014; 19(1):68-83.
29. Carta De Ottawa Para La Promoción De La Salud, 1986, OMS.
30. Giraldo OA, Toro RM, Macias LA, Valencia GC, Palacio RS. La promoción de la salud para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*. 2010; 15 (1):128 – 143.
31. Rondanelli RI, Rondanelli RS. Estilo de vida y enfermedad cardiovascular en el hombre. *Rev. Med. Clin. CONDES*. 2014; 25(1) 69-77

32. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. 2014
33. Cockerham W, Schneider G. Springer. the increasing interest in health lifestyle research International Journal of Public Health 2007.
34. Álvarez RJ, Castaño CJ, Marin VJ, Navas CC, Noreña VP, Ovalle AH. Et al. Estilos de vida en estudiantes de la universidad de Manizales, año 2006. Archivos de medicina (Col). 2007; (15): 46-56
35. Tassini CC, VAI Ribeiro G, Candido Da SS, Bachur KC. Assessment of the lifestyle of university students in healthcare area using the fantastic questionnaire. Int. J. Cardiovasc. Sci. 2017; 30(2)117-122.
36. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians. A working document. Ottawa: Government of Canada, 1974. 26.
37. Avila AM. Hacia una nueva Salud Pública: Determinantes de la Salud. Actaméd. costarric. 2009; 51 (2): 71-73.28.
38. Whitehead M, Dalghren L. A discussion paper on concepts and principles for tackling social inequities in health, in Studies on social and economic determinants of population health. WHO. Copenhagen, Denmark; 2006.
39. Caballero GE, Moreno GM, Sosa CM, Mitchell FE, Vega HM, Columbié PL. Los determinantes sociales de la salud y sus diferentes modelos explicativos. INFODIR. 2012; 8 (15)
40. Betancurth LDP, Vélez AC, Jurado VL. Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantástico por técnica Delphi. Salud Uninorte. 2015; 31 (2): 214-227.
41. López CJ, Ariza AC, Rodríguez MJ, Munguía MC. Construcción y validación inicial de un instrumento para medir el estilo de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Salud pública Méx. 2003; 45(4): 259-267.
42. Ramírez VR, Agredo R. Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Rev. salud pública. 2012; 14 (2): 226-237.
43. Silva AM, Brito ID, Amado JM. Translation, adaptation and validation of the Fantastic Lifestyle Assessment questionnaire with students in higher education. Ciencia&saudecoletiva. 2014; 19 (6): 1901-1909.

44. Heidari M, Borujeni MB, Borujeni MG, Shirvani M. Relationship of lifestyle with academic achievement in nursing students. *J ClinDiagn Res.* 2017; 11(3): 1-3.
45. Ramírez VR, Triana HR, Carrillo HA, Ramos SJ, Rubio F, Poches FL, et al. Crosssectional study of Colombian University students' self-perceived lifestyle 2015. *SpringerPlus*; 4 (289): 1-8.
46. Córdoba D, Carmona M, Terán OE, Márquez O. Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. *Medwave* 2013;13(11): e5864.
47. Peterson NE, Sirard JR, Kulbok PA, DeBoer MD, Erickson JM. Sedentary behavior and physical activity of young adult university students. *Res Nurs Health.* 2018; 41(1): 30-38.
48. González ZL, Carreño AC, Estrada A, Monsalve AJ, Alvarez LS. Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. *Rev. chil. nutr.* 2017; 44(3): 251-261.
49. De Souza MM, Zea RA, Rodríguez CG, Molina PA. Estilo de vida y factores socioeconómicos en estudiantes de electivas de actividad física y deporte de la Pontificia Universidad Javeriana. *ANÁLISIS.* 2017; 49 (90): 229-243.
50. Guillem SP, Wang Y, Guillem SJ, Fernández VG, Saiz SC. Estilos de vida, adherencia a la dieta mediterránea, características antropométricas en un colectivo de universitarios de ciencias de la salud. *RevEspNutr Comunitaria* 2017; 23(2): 1-11.
51. Musaiger AO, Awadhalla MS, Al-Mannai M, AlSawad M, Asokan GV. Dietary habits and sedentary behaviors among health science university students in Bahrain. *Int J Adolesc Med Health.* 2015; 29(2): 0-0.