

AGENTES QUE AFECTAN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS 2006 – 2016

Crispoca-Ariza Jennifer Carolina
Ecker Iriarte Shakira Luz
Hernández Morales Massiel Lainet
Martínez Iriarte Lady Paola
Tapia Osorio Yulisa Fernanda
Gaviria-Garcia Gladys Gregoria

RESUMEN

Introducción. Los estilos de vida saludable son las cualidades o características con las cuales las personas se comportan en relación con la exposición a factores que representan algún riesgo para la salud. Entre los cuales se encuentran, factores como son; tiempo, consumo de tabaco y alcohol, inactividad física y la inadecuada alimentación entre otros. **Objetivo:** Identificar y conocer los agentes de riesgo que afectan o impiden llevar a cabo un hábitos saludable en la población universitaria. **Materiales y Métodos:** Se realizó un estudio con enfoque documental, para la cual se analizaron artículos electrónicos de distintas bases datos electrónicas y científicas como: redalyc, scielo, artículos asociados a los hábitos o conductas saludables en la población de estudiantes universitarios, entre los años 2006 y 2016. Por consiguiente, se obtuvo la información acerca del concepto y seguidamente, se identificaron las circunstancias que predisponen a la alteración los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. **Resultados y Conclusión:** Basado en diferentes investigaciones que se han hecho para determinar los factores que inciden en un estilo de vida no saludables, el presente estudio permitió conocer los factores pre disponibles de estudiantes universitarios relacionados con los hábitos adecuados o beneficiosos en el la vida diaria de los estudiantes universitarios.

PALABRAS CLAVE: Estudiantes, universidades, estilo de vida, factores de riesgo.
(DeCS)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cid HP, Merino JM, Stieповich J. Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud. *Revméd Chile*[Internet]. 2006 Dic; [citado 30 mar 2016]; 134 (12):1491- 1499. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872006001200001&script=sci_arttext
2. Barrios-Cisnero, Henry Alexander (2007). *Estilo de Vida Saludable y Espiritualidad*. Monografía s/p. Mérida, Venezuela.
3. Guerrero LR, León AR. Estilo de vida y salud. *Educere* [internet]. 2010 Ene-Jun; [citado 23 de abril de 2016]; 14 (48):13- 19. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
4. Organización Mundial de la Salud (1998). *Glosario de Promoción de Salud*, WHO/HPR/HEP/98.1, 1998.
5. Calfas KJ, Sallis JF, Nichols JF, et-al. Project GRAD: two-year outcomes of a randomized controlled physical activity intervention among young adults. *GraduateReadyforActivityDaily*. *Am J PrevMed*. 2000; 18(1): 28-37.
6. Organización Mundial de la Salud, 2013. <http://www.who.int./topics/adolescenthealth/es/> (Consulta: 30 de marzo de 2017)
7. Gómez JI, Salazar N. Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán, Ver [Tesis]. Minatitlán: Universidad Veracruzana, Facultad de Enfermería; 2010.
8. Hopper M, Brown G, Funke K, et-al. Prevalence of Hyperinsulinemia Associated With Body Mass Index, Genetic Predisposition, and Lifestyle in College Freshmen Students. *J Am CollHealth*. 2012; 60(1): 27-36.
9. Fabro A, Tolosa A. Patrón de consumo, estilo de vida y estado nutricional de estudiantes universitarios de las carreras de Bioquímica y Licenciatura en Nutrición. *FABICIB: Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas, Universidad Nacional del Litoral*. 2011; 15: 160-169.
10. Gómez M, Galeano C, Jaramillo D. El estado del arte: una metodología de investigación. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales* [Internet]. 2015 [citado 30 mar 2017]; 6(2):1-5. Disponible en: <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/RCCS/article/view/1469>
11. Jenkins, David. (2005). *Mejoremos la salud a todas las edades. Un manual para el cambio de comportamiento*. Organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C.

Barrios-Cisnero, Henry Alexander (2007). *Estilo de Vida Saludable y Espiritualidad*. Monografía s/p. Mérida, Venezuela.

12. Olivares S, Lera L, Bustos N. Etapas de cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Revista chilena de nutrición* 2008; 35(1): 1-21.

13. García, D., García, G., Tapiero, Y., & Ramos, D., (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista Hacia la 78 Promoción de la Salud*, Julio-Diciembre, 169-185. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826012>

14. Portalfitness.com. Sedentarismo en el mundo. Los universitarios tienen un alto grado de sedentarismo. *Portal Fitness*; 2008 [consultado abril 10 de 2012]. Disponible en: <http://www.portalfitness.com/Nota.aspx?i=2072>

15. Martínez Lemos RI. Prevalencia y factores asociados al hábito sedentario en una población de universitarios. *Actas V Congreso Asociación Española de Ciencias del Deporte*; 2009. p. 1-8.

16. Salazar I, Arrivillaga M. El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología* 2004; 13: 74-89.

17. Zárate M, Zavaleta A, Danjoy D, Chanamé E, Prochazka R, Salas M et al. Prácticas de consumo de tabaco y otras drogas en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima, Perú. *Investigación y educación en enfermería* 2006; 24(2): 72-81. 52.

18. Vargas Zárate M, Becerra Bulla F, Prieto Suárez E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev. Salud Pública* [Internet]. 2010 [citado 22-11-2013]; 12(1):116-125. Disponible en: http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012400642010000100011&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S0124-00642010000100011>

19. Majra J. Do Our Medical Colleges Inculcate Health-Promoting Lifestyle Among Medical Students: A Pilot Study from Two Medical Colleges from Southern India. *International Journal of Preventive Medicine*. 2013; 4(4): 425-429.

20. Ampt AJ, Amoroso C, Harris MF, McKenzie SH, Rose VK, Taggart JR. Attitudes, norms and controls influencing lifestyle risk factor management in general practice. *BMC FamPract*. 2009;10: 1-23.

21. Rodrigo M, Márquez M, García M, Mendoza R, Rubio A, Martínez A et al. Relaciones padres hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema* 2004; 16(2): 203-10.

22. Mollinedo Montaña FE, Trejo Ortiz PM, Araújo ER, Lugo BL. Índice de masa corporal, frecuenciay motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física. *EducMedSuper* [Internet].2013 [citado 20-08-2013]; 27(3):189-199. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421412013000300004&lng=es
23. Solórzano Peza M. Estilos de vida en adolescentes de nivel medio superior de una comunidad semiurbana. *Eureka*. 2013 [citado 22 Ago 2013]; 10(1):77-85. Disponible en: <http://www.psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-10-1-13-77-85.pdf>
24. Varela M, Duarte C, Salazar I, et-al. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos pararealizarlas. *Colombia Médica*. [Internet]. 2011 Jul-Sep [Consultado 2016 Abr 13]; 42 (3). Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/283/28322503002.pdf>
25. Vargas Zárate M, Becerra Bulla F, Prieto Suárez E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev. Salud Pública* [Internet]. 2010 [citado 22-11-2013]; 12(1):116-125. Disponible en: http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012400642010000100011&lng=en.<http://dx.doi.org/10.1590/S0124-00642010000100011>
26. Moreno Y. Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana [tesis doctoral]. Valencia: Servei de Publicacions, Universitat de Valencia; 2004
27. Molina-García, J., & Castillo, I., & Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad*, 18, 79-91.
28. Gómez JI, Salazar N. Hábitos alimenticios en estudiantes universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán, Ver. [Tesis en Internet]. Minatitlán: Universidad Veracruzana; 2010 [consultado 16 de julio de 2013]. Disponible en: <http://cdigital.uv.mx/bitstream/123456789/30073/1/GomezDominguezJIySalazarHdzNayeli.pdf>
29. Lema LF, Salazar IC, Varela MT, Tamayo JA, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico* 2009;5(12):71-88
30. Monteiro M. Alcohol y salud pública en las Américas. Un caso para la acción. <http://www.who.int/globalatlas>; 2007.