

Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios Healthy lifestyles in teachers and college students

*Luz Marina Chalapud-Narváez, **Nancy Janeth Molano-Tobar, ***Elizabeth Roldán González

*Corporación Universitaria Autónoma del Cauca (Colombia), **Universidad del Cauca (Colombia), ***Fundación Universitaria María Cano (Colombia)

Resumen. El presente estudio de alcance descriptivo-correlacional, realizado bajo un diseño no experimental. Su objetivo fue identificar los estilos de vida de estudiantes y docentes universitarios de la ciudad de Popayán. Para lo anterior, se aplicó el Cuestionario de perfil de estilos de vida PEPS-I. Para el análisis estadístico se utilizó el software SPSS V.23.0, se aplicó estadística descriptiva y correlacional por medio de la prueba de Chi Cuadrado de Pearson y Rho Spearman. Entre los resultados más importantes, se destaca que el 74.2% de la población tiene hábitos personales suficientes y que las dimensiones de nutrición y ejercicio son las más inadecuadas en la población; también que hay una asociación estadísticamente significativa entre las dimensiones que evalúan los estilos de vida saludable. Los hallazgos permiten concluir que los estilos de vida de los docentes y estudiantes universitarios se deben potencializar, principalmente con programas que permitan una educación sobre nutrición y responsabilidad en salud, además del fomento en la realización de actividad física.

Palabras clave: Estilos de vida, salud, estudiantes universitarios, docentes, Colombia.

Abstract. This descriptive and correlational study was carried out with, a non-experimental design. Its main objective was to identify the lifestyles of students and university teachers in the city of Popayán. Therefore, the PEPS-I Lifestyle Profile Questionnaire was applied. SPSS V.23.0 software was used for statistical analysis, descriptive and relative statistics were applied through Pearson's Chi Cuadrado's test and y Rho Spearman. Among the most important results, it is highlighted that 74.2% of the population has sufficient personal habits and that the dimensions of nutrition and exercise are the most inadequate in the population; also that there is a statistically significant association between the dimensions that evaluate healthy lifestyles. The findings conclude that the lifestyles of teachers and university students should be potentialized, mainly with programs that allow education on nutrition and health responsibility, in addition to promoting physical activity.

Keywords: Lifestyles, health, university students, teachers, Colombia.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud menciona que los estilos de vida saludables (EVS) son conductas que se relacionan a la interacción del individuo con la sociedad y el medio ambiente, y que pueden generar beneficios físicos, mentales y sociales (Amau et al., 2021; Urrea-Cuéllar et al., 2021).

Por consiguiente, los EVS son un determinante en la promoción de la salud, que se relacionan a diferentes actividades del ser humano, desde la sexualidad hasta su relacionamiento con los demás. Las acciones de promoción de EVS se asocian a la potenciación de aptitudes personales en un 95.1% de los programas y los escenarios de acción de mayor impacto son los educativos en un 39% de casos (Calpa et al., 2019), evidenciando, que son las instituciones de educación, los espacios propicios para fomentar hábitos saludables.

La población se ve expuesta a factores de riesgo para la salud y bienestar, para el caso de las comunidades universitarias, se prioriza en su mayoría los estudiantes y docentes, quienes en el cumplimiento de sus obligaciones organizan sus tiempos en la realización de actividades que interfieren en la instauración de EVS (López-Nuevo et al., 2021; Molano-Tobar et al., 2017). En estudiantes universitarios se ha evidenciado que el 87.3% tienen estilos de vida bajos o inadecuados, entre ellos la no realización de actividad física en el 89.1% de ellos, el 95% no consumen frutas y verduras, y si tienen un alto consumo de productos azucarados, sumando que el 87% no tienen control con relación a su salud y sexualidad (Herazo-beltran et al., 2020). Por otro lado, los docentes presentan conductas sedentarias en un 45.5% y presencia de niveles de depresión en un 40.5% (Rosales-Ricardo et al., 2017), demostrando ser un foco relevante para estudio y generación de políticas públicas a favor de hábitos saludables.

En consecuencia de lo anterior, es una prioridad identificar factores de riesgo para la salud, sobre todo los relacionados a la instauración de enfermedades cróni-

Fecha recepción: 05-05-21. Fecha de aceptación: 17-11-21
Luz Marina Chalapud Narváez
luz.chalapud.n@uniautonomo.edu.co

casos no transmisibles y transmisibles (Morais et al., 2019), y ello se demuestra al estudiar como en países en desarrollo se ha evidenciado que los docentes presentan sobrepeso y obesidad en un 78.7%, además de presentar alto riesgo cardiovascular y de padecer diabetes mellitus (Morales et al., 2018), situaciones que pueden desencadenar en enfermedades cardiovasculares y metabólicas (Hagedorn et al., 2018; Pulgar & Fernández-Luna, 2019). Otro caso particular corresponde a los jóvenes universitarios cuyas manifestaciones se encuentran con las conductas sedentarias altas (Chalapud-Narváez, Campo, et al., 2020; Chalapud-Narváez, Campo-González, et al., 2020), esto es preocupante porque el sedentarismo se ha establecido como la cuarta causa de muerte a nivel mundial (Sánchez-Guette et al., 2019).

Así mismo, estudios de Palacios-Delgado & Ortega-García (2020) evidencian que en la población adolescente y juvenil, principalmente, se presentan factores de riesgo en la salud relacionadas a la adquisición de infecciones de transmisión sexual (ITS), y ello está relacionado al uso ineficaz del condón por la falta de educación sexual, experiencias que en la vida universitaria se asocia a la experimentación desde las prácticas de socialización y reconocimiento del individuo; otro aspecto de relevancia en la población adolescente y juvenil corresponde a, la salud mental, las motivaciones y conductas de riesgo que guardan estrecha relación con la instauración de EV poco o nada saludables, ya que se ha encontrado afectación en las esferas relacionadas con las habilidades sociales, emocionales, interpersonales, intrapersonales, y desde la práctica y aplicación son determinantes en su promoción, como proyección de buena salud (Otáñez, 2017), lo cual también opera para los adultos y adultos mayores según los estudios de Sababria et al. (2020).

Por lo tanto, lo más apropiado es reconocer que los estilos de vida se relacionan con diferentes dimensiones que impactan en la salud del individuo, entre ellas la dimensión de actividad física o ejercicio, tener hábitos nutricionales adecuados, ser responsables con el control de la salud, las asistencia médica y la sexualidad, tener un adecuado manejo de las emociones como el estrés, tener un desarrollo intra e inter personal fuerte, además de un desarrollo integral en el rol que se desempeñe (Montenegro & Ruíz, 2019). Por consiguiente, es relevante conocer el estado de estas dimensiones de los estilos de vida de la comunidad universitaria con la finalidad de generar una base de información que permita estructurar planes de promoción de la salud, que dismi-

nuyan factores de riesgo para la salud, además de deserción estudiantil o enfermedades laborales, con el ánimo de generar desde bienestar universitario actividades con objetivos claros y eficaces, según las necesidades de la comunidad universitaria.

Es por ello, que el objetivo de esta investigación consistió en identificar los estilos de vida de estudiantes y docentes universitarios de tres universidades de educación superior de la ciudad de Popayán.

Materiales y métodos

El estudio presentó un alcance descriptivo-correlacional y un diseño no experimental. Se realizó durante el I y II periodo académico de 2019. Donde la evaluación estuvo a cargo de personal capacitado y con experiencia de más de 2 años en valoración funcional. Se realizaron jornadas de trabajo de campo en las universidades, en donde se invitó por medio de visitas a salones, correos electrónicos y comunicaciones a hacer parte del estudio, y así se generó la asistencia al stand de evaluación, donde se aplicó las herramientas de recolección de información.

Participantes

Los participantes fueron 524, distribuidos entre 342 estudiantes y 182 docentes universitarios de tres instituciones de educación superior de Popayán, Colombia, de los cuales 53,8% fueron mujeres y el 46,2% hombres, la edad promedio de la población fue de $32,52 \pm 14,16$ años. La muestra fue no probabilística intencional. Los criterios de inclusión determinados fueron: estudiantes y docentes activos durante el año 2019, y que firmarán consentimiento y asentimiento informado, para los menores de edad. Los criterios de exclusión fueron no presentarse o completar el cuestionario.

Aspectos Éticos

Teniendo en cuenta el respeto a la vida y dignidad de las personas, se trabajó bajo los criterios citados en la Declaración de Helsinki y la resolución 8430 del Ministerio de Salud de Colombia, para ello todos los participantes firmaron el consentimiento informado y en el caso de los menores de edad el asentimiento firmado por los tutores legales, se pudo estimar que la investigación fue con riesgo mínimo, y se cumplió con la Ley 1851 de 2012 de Protección de datos personales en Colombia, sobre confidencialidad de la identidad, de la misma manera la investigación fue avalada por el comi-

té de ética de la Universidad del Cauca, bajo el ID 4675 y por la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca mediante Resolución 039.

Instrumentos de evaluación

Se realizó una encuesta con las características sociodemográficas de los participantes, la cual indagaba sobre su sexo, edad, estrato socioeconómico, estado civil, anexo a ello se presentó para el diligenciamiento el cuestionario de perfil de estilos de vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996) validado por estudios recientes (Otáñez, 2017; Bahamón et al., 2019) con un alfa de Cronbach de 0,92 lo que indica una fiabilidad; el PEPS-I esta conformado por 48 ítems tipo Likert, cuyo patrón de respuesta corresponde a 4 características: 1 = nunca; 2 = a veces; 3 = frecuentemente; y 4 = rutinariamente. La menor puntuación corresponde a 48 puntos y la mayor a 192 puntos, este cuestionario evalúa las dimensiones de nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización, los ítems se calculan por agrupación de preguntas según las indicaciones del autor. Para la clasificación del perfil de estilos de vida se tiene en cuenta que un puntaje < a 96 es malo o de hábitos personales deficientes; un puntaje entre 97 y 144 es medio o de hábitos personales suficientes; y un puntaje > a 145 es excelente o de hábitos personales saludables.

Proceso estadístico

El procesamiento de los datos se realizó utilizando el paquete estadístico SPSS versión 23.0. Se aplicó estadística descriptiva por medio de medidas de tendencia central y de distribución con frecuencias relativas y absolutas. Se realizó pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov arrojando significación $p < .05$, por tanto se aplicó coeficiente de correlación de Rho Spearman para el análisis de la correlación de variables numéricas. Finalmente, se aplicó Chi cuadrado de Pearson para el análisis de las variables categóricas. Se tuvo en cuenta un nivel de significancia ($p < .05$).

Resultados

De los 524 participantes del estudio el 65.3% (n=342) eran estudiantes y el 34.7% (n=182) docentes. El sexo predominante fue el femenino con un 53,8% (282),

Respecto al sexo se logro evidenciar que 282 de las personas fueron de sexo femenino y 242 del sexo masculino; realizando una subclasificación por categoría se

encontró que de los 182 docentes, 100 corresponden a sexo femenino y 82 a sexo masculino, mientras que la distribución en estudiantes se encontró 182 mujeres y 160 hombres.

En cuanto a la edad promedio 32.52 ± 14.16 años, con una edad mínima de 17 y máxima de 68 años de edad, el rango de edad que mas participantes tuvo fue el de 21 a 30 con un 46.9% (n=246), y el 44.5% son de estrato socioeconómico bajos.

En cuanto a las características sociodemográficas se pudo evidenciar que el estado de solteros sobresale en la población (n=343), primando esta condición en los estudiantes (n=306), mientras que los docentes presentan una mínima representación (n=37), pero si sobresale el estado de unión libre (n=61) en ellos.

Realizando el análisis respecto al estrato socioeconómico se logro vislumbrar que los estudiantes se ubican en niveles bajo (n=161) y medio bajo (n=82); situación opuesta que se manifiesta con los docentes los cuales se ubicaron en estrato medio (n=87) y medio bajo (n=66).

Tabla 1.
Estadísticos descriptivos de las dimensiones del cuestionario de estilos de vida PEPS-I

Variable	media	mediana	moda	DS	Mínimo	Máximo
Nutrición	2.66	2.67	2.33	.63	1.17	4
Ejercicio	2.44	2.4	2	.78	1	3.8
Responsabilidad en salud	2.53	2.5	2.83	.66	1	4
Manejo del estrés	2.23	2.2	1.9	.54	1	3.8
Soporte interpersonal	2.82	2.86	2.86	.58	1.14	4
Autoactualización	3.24	3.29	3	.45	1.79	4
Total cuestionario de Perfil de Estilos de vida	130.94	129	116	18.79	78	185

Los estilos de vida de los universitarios se clasificaron de la siguiente manera: 13 (2.5%) con hábitos personales deficientes (malo); 389 (74.2%) con hábitos personales suficientes (medio); y 122 (23.3%) con hábitos personales saludables (excelente).

Una proporción alta de los participantes consume alimentos que elevan la presión arterial (74%); el 17.5% no consumen 3 comidas diarias; y solo entre el 25 al 30% planea e incluye una dieta saludable en su alimentación. Desde la dimensión de ejercicio, el 57.1% no realiza o solo a veces ejercicios como mínimo 3 veces por semana; el 55.7% no realiza ejercicio de intensidad vigorosa; en la realización de ejercicio no hay supervisión de un experto (57.6%); y en actividades que generar placer, como caminar, correr o practicar algún deporte no se realiza o pocas veces se hace en el 50.2% de la población.

En la dimensión de responsabilidad en salud se observó que la mayoría de ítems se relacionan a hábitos poco saludables. El 67.2% nunca se ha monitorizado los niveles de colesterol en sangre; además, lo relacionado a asistencia médica, consulta a expertos, búsqueda de

información, asistencia a programas educativos en salud y ambientales, y autoexploración solo entre el 25 a 30% de la población lo hace entre frecuentemente y rutinariamente.

Desde la dimensión del manejo de estrés el 47.35% de los participantes del estudio solo a veces dedica tiempo a relajarse; el 42.7% frecuentemente es consciente de la fuente que produce tensión; el 41.2% toma, a veces, de 15 a 20 minutos de relajación al día y el 9.9% nunca; la relajación muscular antes de dormir solo lo hace rutinariamente el 11.8% y solo el 15.8% tiene pensamientos agradables para dormir rutinariamente; finalmente, el 37.8% solo a veces controla la tensión.

Siguiendo con la descripción de los estilos de vida, desde la dimensión de soporte interpersonal, se encontró que frecuentemente los participantes mantienen relaciones personales que les causan satisfacción (44.5%), pasan tiempo con amigos cercanos (41.8%), expresan fácilmente amor, interés y calor humano a otros (40.1%) y les gusta mostrar y que les muestren afecto por medio de palmadas, abrazos, caricias por parte de personas que les importa (40.6%); por otro lado, rutinariamente, solo el 13% discute con personas cercanas sus preocupaciones y problemas; y el 45.6% les gusta expresar y que le expresen cariño personas cercanas a ellos. Finalmente, el 45.8% solo a veces encuentra la forma de expresar sus sentimientos positivamente.

Con relación a la dimensión de autoactualización se encontró que, frecuentemente son entusiastas y optimistas con referencia a su vida (48.3%), creen que están creciendo y cambiando personalmente de manera positiva (51.9%), se sienten felices y contentos (45.2%), son conscientes de sus capacidades y debilidades personales (51.3%), trabajan en apoyo de metas a largo plazo en su vida (51.3%), y elogian con facilidad a otros por sus éxitos (45.2%); rutinariamente, el 44.7% mira hacia el futuro, el 48.3% es consciente de lo que le importa en la vida, el 43.5% ve cada día como interesante y desafiante, el 46% es realista con las metas que se propone, y el 58.4% cree que su vida tiene un propósito. Finalmente, el 42.4% respeta sus propios éxitos frecuentemente y rutinariamente respectivamente, y el 42.4% encuentra agradable el ambiente de su vida frecuentemente y rutinariamente respectivamente.

En la Tabla 2, las dimensiones tienen correlación estadísticamente significativa al nivel de 0.05 en la mayoría de dimensiones, a excepción de la correlación entre la dimensión de ejercicio con el soporte interpersonal y la dimensión de responsabilidad en salud con la autoactualización cuyo nivel de significación fue de 0.01.

No se encontró relación del sexo y rol con los estilos de vida de la población.

Tabla 2.
Correlación de Rho Spearman de las dimensiones

Dimensiones	1	2	3	4	5	6
1. Nutrición	-	.383**	.403**	.239**	.281**	.350**
2. Ejercicio	.383**	-	.262**	.201**	0.096*	.262**
3. Manejo del estrés	.403**	.262**	-	.462**	.372**	.388**
4. Responsabilidad en salud	.239**	.201**	.462**	-	.323**	.399**
5. Soporte interpersonal	.281**	0.096*	.372**	.323**	-	.507**
6. Autoactualización	.350**	.262**	.388**	.399**	.507**	-

* Correlación significativa 0.01 level (2-tailed). ** Correlación significativa 0.05 level (2-tailed).

Tabla 3.
Cruce de variables estilos de vida con sexo

Variables	Sexo		Valor Chi ²	Sig.	
	Valores	femenino			masculino
Estilos de vida según PEPS-I	Excelente	70 (13.4%)	52(9.9%)	.818	.664
	malo	7 (1.3%)	6 (1.1%)		
	medio	205 (39.1%)	184 (35.1%)		

Tabla 4.
Cruce de variables estilos de vida con rol

Variables	Rol		Valor Chi ²	Sig.	
	Valores	Estudiante			docente
Estilos de vida según PEPS-I	Excelente	82 (15.6%)	40 (7.6%)	1.154	.561
	malo	10 (1.9%)	3 (0.6%)		
	medio	250(47.7%)	139 (26.5%)		

Discusión

Las características sociodemográficas indican que la población es congruente con los estudios diversos en el ámbito universitario, donde se demuestra que la población estudiantil realiza sus procesos académicos para mejorar sus realidades sociales y económicas como calidad de vida (Robles-Espinoza et al., 2016), de la misma manera muestra que la disponibilidad de recursos que se ubican en los estratos bajos y medio bajos repercute de manera importante en los procesos de aprendizaje y desempeño cognitivo que se relaciona específicamente con el acceso a una buena alimentación y otros determinantes de salud (Barrera et al., 2019)

Las evidencias demostraron que la comunidad docente presenta un mayor acceso a una mejora de las condiciones socioeconómicas por su disponibilidad económica, lo cual es coherente con algunos estudios de índole nacional de calidad de vida (Galdames Cruz et al., 2019), lo que permite forjar mejores hábitos como estilos de vida (Montoya et al., 2017).

Los hallazgos de esta investigación permiten evidenciar que los estudiantes y docentes universitarios presentaron estilos de vida saludable suficientes, pero que se deben tener en cuenta procesos de acompañamiento para llegar a la excelencia, toda vez que se evidenciado que los EVS son indispensables para una mejor calidad de vida y de su permanencia en el tiempo, como lo es la práctica regular de actividad física y una adecuada alimentación, estos resultados coinciden con los observados en estudios anteriores (Sánchez-Alcaraz et al., 2018; Palomino-Devia et al., 2018; Palomino et al., 2021).

Se confirma la asociación entre las diferentes dimensiones de los estilos de vida, lo que permite evidenciar, como menciona Schultchen et al. (2019) que el estrés se relaciona directamente con la realización de actividad física, entendiendo que este aumenta cuando menor actividad física realiza el individuo; además, que las personas que tienen sobrepeso tienden a no realizar actividad física y a tener baja adherencia a programas que lo fomentan. Por otro lado, Vidarte-Claros et al. (2020) muestran una asociación entre el sobrepeso y obesidad con la baja capacidad cardiorrespiratoria, entendiendo que una inadecuada alimentación y baja actividad física repercute en la salud física del individuo. Finalmente, Velten et al. (2018) mencionan que la salud mental se relaciona con la salud física y en general con estilos de vida saludables.

Las manifestaciones del estudio actual son consistentes con lo encontrado por Bernardo et al. (2017) y Abdelhafez et al. (2020) quienes observaron que la vida universitaria tiene un lazo estrecho con hábitos alimenticios inadecuados, ya que se ha evidenciado que hay un alto consumo de snacks, comida chatarra, alimentos fritos y ricos en azúcares, bebidas azucaradas y procesadas, además de la disminución del consumo de frutas y verduras, lo anterior repercutiendo en el aumento de peso y generando factores de riesgo para la instauración de enfermedades crónicas como el sobrepeso y la obesidad como lo menciona Khabaz et al. (2017), además que una dieta inadecuada se relaciona con un nivel de aptitud física bajo (Cobo-Cuenca et al., 2019). Por otro lado, si bien no hay una asociación entre el estilo de vida y el sexo, se ha evidenciado que en las mujeres los estilos de vida son malos o suficientes, y se relacionan con hábitos alimenticios inadecuados, esto según el estudio de Mohebbi et al. (2017) quienes mencionan que el proceso hormonal relacionado al ciclo menstrual generan un aumento del consumo de carbohidratos y comidas ricas en grasa por su asociación con la disminución de los síntomas menstruales.

Desde la dimensión de ejercicio, se encontró que la población no cumple con las recomendaciones de actividad física de la organización mundial de la salud (OMS, 2020), además que desde las actividades que generan factores protectores para la salud en el tiempo de ocio no se realizan o son casi nulas, esto repercute en la salud física del individuo. Estos resultados coinciden con los observados en estudios anteriores (Velten et al., 2018; Zurita-Ortega et al., 2019; Gómez-Mazorra et al., 2020; Palomino et al., 2021) quienes evidenciaron que los niveles de actividad física son bajos, y que se debe fomen-

tar programas que permitan que la población universitaria instaure la actividad física como disciplina, pero como lo menciona Cedeño-Brizuela et al., (2019) y Martins et al. (2019) no sólo se deben generar programas de fomento, ya que esto no genera impacto si no se acompaña de escenarios adecuados para estas actividades.

La realidad antes mencionada permite demostrar como sin importar la actividad que desempeña una persona sea docente o estudiante, se convierten en una limitante para la realización de ejercicio físico, lo cual de acuerdo a las investigaciones de Cassaretto et al. (2020) de la necesidad de plantear estrategias para vincular la actividad física a los espacios académicos como parte fundamental para el bienestar universitario.

La responsabilidad en salud en la población objeto de estudio es preocupante porque se evidencia que no hay un control, seguimiento y acompañamiento en el proceso relacionado con el autocuidado y la salud, situación que se mostró en los pocos porcentajes de asistencia al médico, de búsqueda de información, entre otros. Lo anterior, se asemeja a lo encontrado en otras investigaciones como la de Almutairi et al. (2018) y Galdames et al. (2019) quienes encontraron que la población universitaria no asiste a programas educativos sobre atención médica o de salud, además que tienen un nivel de adherencia bajo a programas de fomento de estilos de vida como la actividad física, y que no hay buena práctica de autocuidado en los jóvenes; en este sentido el estudio de Shu-Ching et al. (2017) concluye que las personas con un alto nivel de educación en salud tienen más probabilidades de instauración de hábitos saludables de alimentación, ejercicio y sueño.

Los hallazgos actuales mostraron que la mayoría de la población no presenta hábitos adecuados para el manejo del estrés, situación que indica la repercusión significativa en la instauración de patrones de vida saludables, y que se relaciona con los hábitos alimenticios y sueño. Esto es concordante con lo expuesto por Schultchen et al. (2019) quienes mencionan que los individuos con mayores niveles de estrés no practican actividad física y tienen a padecer de sobrepeso, y a tener estados de ánimo bajos; por otro lado, Laybourn et al. (2019) demostraron que en los docentes el estrés genera procrastinación en actividades de su vida diaria como la laboral, esto repercutiendo en sus estilos de vida saludable, lo cual puede relacionarse con a la carga académica, laboral y personal, que no permite destinar tiempo para la realización de actividad física, o de actividades relacionadas a los estilos de vida saludables.

Se debe mencionar que los docentes y estudiantes universitarios tiene un nivel de soporte interpersonal adecuado importante para la salud mental y el desarrollo integral del individuo, ya que el relacionamiento con los pares permite desarrollar actividades de interacción, como el desarrollo de actividad física en compañía, que disminuyen factores de riesgo en la salud como la depresión, esto está en consonancia con los resultados del estudio de Maya et al. (2020) quienes mencionan que a mayor nivel de actividad física menor nivel de depresión. Por otro lado, Zurita-Ortega et al. (2019) señalan que la presencia de funcionalidad familiar se puede relacionar a niveles de actividad física altos, por ende la familia influye en la promoción e instauración de estilos de vida saludables. Por consiguiente a lo anterior, se puede decir que a mayor estilos de vida saludable mejor desarrollo integral y social se presenta en los individuos (Otañez, 2017).

La dimensión de autoactualización evidencia que la mayoría de la población tiene niveles altos de satisfacción de su vida, se sienten felices, son conscientes, entre otros aspectos que permiten la generación de aptitudes que favorecen la permanencia en la universidad, disminuyendo niveles de deserción, y potencializando el éxito académico (Montoya et al., 2017).

Finalmente, los hallazgos de este estudio permiten evidenciar la necesidad de generar programas de educación nutricional y de promoción de actividad física, que son las dimensiones más afectadas en la población participante, esto en concordancia con lo manifestado por Veramendi et al. (2020).

Conclusiones

El estudio ha contribuido a mejorar nuestra comprensión sobre los estilos de vida que tienen los docentes y estudiantes universitarios, confirmando la hipótesis de trabajo acerca de que la mayoría de la comunidad universitaria presentó un nivel medio o suficiente del mismo, situación que requiere del desarrollo de programas que permitan la promoción de la salud desde el fomento de estilos de vida saludable desde las instituciones de educación superior.

Este estudio ha demostrado, que las dimensiones del estilos de vida más inadecuadas son la nutrición y el ejercicio, situación que genera impacto en el resto de dimensiones, ya que se concluye que hay asociación estadísticamente significativa entre todas las dimensiones que evalúan un estilo de vida saludable.

La estimación de los niveles socioeconómicos de los

universitarios, confiere una incidencia de relevancia para próximas investigaciones y su connotación en la calidad del vida de los mismos.

Nota aclaratoria

Los autores de este artículo expresan no tener ningún conflicto de interés que sea relevante para el contenido de este manuscrito.

Referencias

- Abdelhafez, A. I., Akhter, F., Alsultan, A. A., Jalal, S. M., & Ali, A. (2020). Dietary practices and barriers to adherence to healthy eating among king faisal university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238945>
- Almutairi, K., Alonazi, W., Vinluan, J., Almigbal, T., Batais, M., Alodhayan, A., Alsadhan, N., Tumala, R., Moussa, M., Abosshaiqah, A., & Alhoqail, R. (2018). Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. *Public Health*, 18, 1–10.
- Amau Chiroque, J. M., Mercado Portal, N., & León Manco, R. (2021). Estilos de vida y estado nutricional en el personal militar sanitario durante la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(3), 1–16. <http://scielo.sld.cuhttp://www.revmedmilitar.sld.cu>
- Bahamón, M., Estrada-López, H., & Iglesias-Navas, M. (2019). Estilos de vida promotores de salud como moderadores de compra y consumo de alimentos saludables. *Agroalimentaria*, 25(49), 1.
- Barreraa, E. A. V., Lima, R. A., Hardman, C. M., Soares, F. C., Martins, C. L., & Bezerra, J. (2019). Perfil sociodemográfico, ocupacional e prática de atividade física em trabalhadores de um programa comunitário de atividade física. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 12(2), 71–75. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2018.01.001>
- Bernardo, G., Mika Jomori, M. M., Fernandes, A. C., Flemming Colussi, C., Condrasky, M. D., & Da Costa Proença, R. P. (2017). Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: A randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students - Study protocol. *Nutrition Journal*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12937-017-0305-y>
- Calpa Pastas, A. M., Santacruz Bolaños, G. A., Álvarez Bravo, M., Zambrano Guerrero, C.A., Hernández Narváez, E. de L., & Matabanchoy Tulcan, S. M. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escena-

- rios. *Hacia La Promoción de La Salud*, 24(2), 139–155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
- Cassaretto Bardales, M., Martínez Uribe, P., Tavera Palomino, M., Cassaretto Bardales, M., Martínez Uribe, P., & Tavera Palomino, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de Psicología (PUCP)*, 38(2), 499–528. <https://doi.org/10.18800/PSICO.202002.006>
- Cedeño-Brizuela, A. I., Sánchez-Rodríguez, G. del C., & Ramírez-Pérez, A. M. (2019). La orientación educativa en la formación de un estilo de vida saludable. *Revista Luz*, 18(4), 1–9.
- Chalapud-Narváez, L. M., Campo, J., Porras, J., & Alvear, D. (2020). Sedentarismo, consumo de alcohol y cigarrillo en estudiantes universitarios, Colombia. *Comunidad y Salud*, 18(2), 1–8.
- Chalapud-Narváez, L. M., Campo-González, J. P., Porras-Toro, J. A., & Alvear-Hoyos, D. A. (2020). Relación del sedentarismo con el consumo de alcohol y cigarrillo en estudiantes de primer semestre de Ingeniería Ambiental y Sanitaria y Entrenamiento deportivo. *Revista Criterios*, 27(2), 191–206.
- Cobo-Cuenca, A. I., Garrido-Miguel, M., Soriano-Cano, A., Ferri-Morales, A., Martínez-Vizcaíno, V., & Martín-Espinoza, N. M. (2019). Adherence to the mediterranean diet and its association with body composition and physical fitness in Spanish university students. *Nutrients*, 11(11), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu11112830>
- Galdames Cruz, S., Jamet Rivera, P., Bonilla Espinoza, A., Quintero Carvajal, F., & Rojas Muñoz, V. (2019). Creencias sobre salud y prácticas de autocuidado en adultos jóvenes: estudio biográfico de estilos de vida. *Hacia La Promoción de La Salud*, 24(1), 28–43. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.4>
- Gómez-Mazorra, M., Sánchez-Oliva, D., & Labisa-Palmeira, A. (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios Colombianos. *Retos*, 37, 181–189. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/71495/44854>
- Hagedorn, R. L., Baker, K., DeJarnett, S. E., Hendricks, T., McGowan, M., Joseph, L., & Olfert, M. D. (2018). Katalyst pilot study: using interactive activities in anatomy and physiology to teach children the Scientific Foundation of Healthy Lifestyles. *Children*, 5(12), 162. <https://doi.org/10.3390/children5120162>
- Herazo-beltran, Y., Nuñez-bravo, N., Sánchez-guette, L., Vásquez-osorio, F., Lozano-Ariza, A., Torres-Herrera, E., & Valdelamar-Villegas. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 38, 547–551.
- Khabaz, M. N., Bakarman, M. A., Baig, M., Ghabrah, T. M., Gari, M. A., Butt, N. S., Alghanmi, F., Balubaid, A., Alzahrani, A., & Hamouh, S. (2017). Dietary habits, lifestyle pattern and obesity among young Saudi university students. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 67(10), 1541–1546.
- Laybourn, S., Frenzel, A. C., & Fenzl, T. (2019). Teacher procrastination, emotions, and stress: A qualitative study. *Frontiers in Psychology*, 10(2325), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02325>
- López-Nuevo, C. E., Sanchez-Molina, J., & Díaz Ureña, G. (2021). Adherence to healthy habits and academic performance in Vocational Education Students. *Retos*, 42, 118–125. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Martins, J., Cabral, M., Elias, C., Nelas, R., Sarmiento, H., Marques, A., & Nicola, P. (2019). Physical activity recommendations for health: knowledge and perceptions among college students. *Retos*, 36, 290–296. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/68324/43365>
- Maya Martínez, J., Contal Romero, C., García Silvestre, J., Gómez Castellanos, D., & Juárez Sánchez, M. (2020). El estilo de vida como predictor de la depresión en las personas que realizan actividad física como disciplina. *PsicoSophia*, 2(2), 70–77.
- Mohebbi, M., Ali Akbari, S. A., Mahmodi, Z., & Nasiri, M. (2017). Comparison between the lifestyles of university students with and without premenstrual syndromes. *Electronic Physician*, 9(6), 4489–4496. <https://doi.org/10.19082/4489>
- Molano-Tobar, N. J., Ordoñez-Fernández, M. Y., & Molano-Tobar, D. X. (2017). Cambios antropométricos y asociación del nivel de actividad física en docentes universitarios. *Revista Ciencia y Cuidado*, 14(2), 38. <https://doi.org/10.22463/17949831.1109>
- Montenegro, A., & Ruíz, A. (2019). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte.*, 6(1), 87–108.
- Montoya Londoño, D. M., Pinilla Sepúlveda, V. E., & Dussán Lubert, C. (2017). Caracterización del autoconcepto en una muestra de estudiantes universitarios de algunos programas de pregrado de la ciudad de Manizales. *Psicogente*, 21(39), 124–137. <https://doi.org/10.17081/psico.21.39.2829>
- Morais, C., Amorim, I., Cracel Viana, C., & Ferreira, S.

- (2019). Estilos de vida e bem-estar de estudantes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental (Spe7)*, 7, 1–15. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0248>
- Morales, J., Matta, H., Fuentes-Rivera, J., Pérez, R., Suárez, C., Alvines, D., & Carcausto, W. (2018). Exceso de peso y riesgo cardiometabólico en docentes de una universidad de Lima: oportunidad para construir entornos saludables. *Educacion Medica*, 19(S3), 256–262. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.08.003>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Otañez Ludick, J. E. (2017). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Vertientes. Revista Especializada En Ciencias de La Salud*, 20(2), 5–11. <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2017/vre172a.pdf>
- Palacios-Delgado, J. R., & Ortego-García, N. (2020). Diferencias en los estilos de negociación sexual y autoeficacia en el uso del condón en hombres y mujeres universitarios de Querétaro, México, 2018. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 71(1), 9–20. <https://doi.org/10.18597/RCOG.3327>
- Palomino Orizano, J., Zevallos Ypanaque, G., & Orizano Quedo, L. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(1), 82–92. <https://doi.org/doi.org/10.36996/delectus>
- Palomino-devia, C., Reyes-oyola, F. A., & Sánchez-oliver, A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*.
- Pulgar Muñoz, S., & Fernández-Luna, A. (2019). Práctica de actividad física, consumo de tabaco y alcohol y sus efectos en la salud respiratoria de los jóvenes universitarios. *Retos*, 35, 130–135. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/60603/41108>
- Robles-Espinoza, A., Rubio-Jurado, B., De la Rosa-Galván, E., & Nava-Zavala, A. (2016). Generalidades y conceptos sobre calidad de vida. *Medigraphi-El Residente*, 11(3), 120–125.
- Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., & Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts Medicina de l'Esport*, 52(196), 159–166. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2016.07.004>
- Sababria, J., Riaño-lara, V., & Rojas Gomez, J. S. (2020). *Efectos en la salud mental de la población colombiana durante la pandemia del COVID-19* (Issue: August). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33334.52805/4>
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B., Calabuig Martí, V., Gómez-Mármol, A., Valero Valenzuela, A., & Alfonso Asencio, M. (2018). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes. *Acciónmotriz*, 12(21), 7–14.
- Sánchez-Guette, L., Herazo-Beltrán, Y., Galeano-Muñoz, L., Romero-Leiva, K., Guerrero-Correa, F., Mancilla-González, G., Pacheco-Rodríguez, N., Ruiz-Marín, A., & Orozco Pino, L. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. *Latinoamericana de Hipertensión*, 14(4), 6–10.
- Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R. M., Smyth, J. M., Blechert, J., & Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British Journal of Health Psychology*, 24(2), 315–333. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12355>
- Shu-Ching, Y., Yi-Fang, L., & Chia-Hsun, C. (2017). The associations among individual factors, ehealth literacy, and health-promoting lifestyles among college students. *Journal of Medical Internet Research*, 19(1), 1–21. <https://doi.org/10.2196/jmir.5964>
- Urrea-Cuellar, M. Á., Arenas, J., & Hernández Calle, J. (2021). Relación entre los estilos de vida y autoconcepto en jóvenes universitarios. *Retos*, 41, 291–298. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Velten, J., Bieda, A., Scholten, S., Wannemüller, A., & Margraf, J. (2018). Lifestyle choices and mental health: A longitudinal survey with German and Chinese students. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5526-2>
- Veramendi Villavicencios, N., Portocarero Merino, E., & Espinoza Ramos, F. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Universidad y Sociedad*, 12(6), 246–251.
- Vidarte-Claros, J. A., Fontalvo-Navarro, S., Herazo-Beltrán, A. Y., & Vélez-álvarez, C. (2020). Body mass index and cardiorespiratory fitness among public school teachers from Barranquilla, Colombia. *Revista Facultad de Medicina*, 68(1), 100–106. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v68n1.70177>
- Zurita-Ortega, F., Badicu, G., Chacón-Cuberos, R., & Castro-Sánchez, M. (2019). Motivational climate and physical activity: A multigroup analysis in Romanian and Spanish university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph16112013>