Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Medicina
Escuela Profesional de Enfermería

Estilo de vida de los estudiantes universitarios en Latinoamérica, período 2013-2019

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Para optar el Grado Académico de Bachiller en Enfermería

AUTOR

Stefanny del Carmen GORDILLO SEMINARIO

ASESOR

Dra. Nancy HUAMÁN SALAZAR

Lima, Perú

2021



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Gordillo S. Estilo de vida de los estudiantes universitarios en Latinoamérica, período 2013-2019 [Tesis de investigación documental de bachiller]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2021.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Stefanny del Carmen Gordillo Seminario.
DNI	75441177.
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Nancy Huamán Salazar.
DNI	09934981
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-7274-9991
Datos de investigación	
Línea de investigación	A.1.3.1. Salud Pública
Grupo de investigación	Salud Integral Madre Niño, Adolescente y Responsabilidad Social – SINAMIR.
Agencia de financiamiento	Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Vicerrectorado de Investigación y Posgrado. Programa de Promoción de Trabajo de Investigación (TI) para optar al grado académico de Bachiller (Año - 2020). A20010060b.
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú. Departamento: Lima. Provincia: Lima. Distrito: San Juan de Miraflores. Latitud: -12.159549. Longitud: -76.962603.
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Mayo 2020 – diciembre 2020
URL de disciplinas OCDE	Salud Pública, Salud Ambiental. https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05 Enfermería. https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL MODALIDAD VIRTUAL PARA OPTAR EL GRADO DE BACHILLER EN ENFERMERÍA

1. **FECHA DE LA SUSTENTACIÓN** 13 /01 /2021

   HORA INICIO: 11.30 Hrs.

   HORA TÉRMINO: 12.30 hrs

2. **MIEMBROS DEL JURADO**

   PRESIDENTE: Dra. EDNA RAMIREZ MIRANDA

   MIEMBRO: Mg. **MARIA MARLENE TASAYCO RAMOS**

   MIEMBRO: Lic. Esp. **CARMEN LUCIA DE LOS SANTOS RIOS**

   ASESOR: Dra. NANCY HUAMAN SALAZAR

   DATOS DEL ESTUDIANTE

   APELLIDOS Y NOMBRES:

   GORDILLO SEMINARIO STEFANNY DEL CARMEN

   CODIGO: 16010377

   TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL:

   Estilo de vida de los estudiantes universitarios en Latinoamérica, período 2013-2019

   RECOMENDACIONES

   Ninguno

3. **NOTA OBTENIDA: 17 - DIECISIETE**

4. **PÚBLICO ASISTENTE:**

NOMBRES Y APELLIDOS	DNI
JHON ALEX ZELADITA HUAMÁN	40635267
ISABEL HINOSTROZA PÉREZ	70321238
ERIC MIGUEL ROBLADILLO TERRONES	72710302
DIEGO ALONSO CONTRERAS VÁSQUEZ	75172120

5. **FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO**

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Firma	**Firma**
Dra. EDNA RAMIREZ MIRANDA	Mg. **MARIA MARLENE TASAYCO RAMOS**
PRESIDENTA	**MIEMBRO**

Firma	**Firma**
Lic. Esp. **CARMEN LUCIA DE LOS SANTOS RIOS**	Dra. NANCY HUAMAN SALAZAR
MIEMBRO	**ASESOR (A)**

LINK de sustentación: https://medical-int.zoom.us/j/99513457993

ID de reunión: 995 1345 7993

Dia: 13 de enero 2021

Hora: 11.30 am

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

AUTORA

Nombres: Stefanny del Carmen.

Apellidos: Gordillo Seminario.

Código de matrícula: 16010377

DNI: 75441177

ASESORA

Dra. Nancy Huamán Salazar.

Código Docente: 088919

Código ORCID: 0000-0001-5436-3198

Grupos de Investigación:

- Prevención y Tratamiento para la Vida.
- Salud Integral Madre Niño, Adolescente y Responsabilidad Social.

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Ubicación Geográfica: Lima, Perú.

Rango de años que abarcó: 2013 – 2019.

ÍNDICE

RESUMEN 4

ABSTRACT 5

CAPITULO I: INTRODUCCIÓN 6

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA 10

CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN 12

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES 18

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 19

ANEXOS 23

RESUMEN

Los estilos de vida son hábitos, conductas y comportamientos que conllevan a la satisfacción de necesidades humanas, no obstante, cuando no son saludables tienen alta probabilidad de desarrollar enfermedades no transmisibles, que pueden evitarse previniendo. El estudio “Estilo de vida en estudiantes universitarios en Latinoamérica, período 2013 – 2019”, tuvo el **Objetivo:** Analizar la literatura existente acerca de los estilos de vida de los estudiantes universitarios en Latinoamérica, período 2013-2019. **Material y Método:** Estudio de revisión documental, retrospectiva y descriptiva. Se analizó la literatura existente en la base de datos PubMed, Scielo, LILACS, Elvesier, Dialnet, principalmente, mediante búsqueda manual y electrónica de investigaciones en el periodo 2013 a 2019. La recopilación teórico – conceptual y estadísticas usadas de fuentes confiables de la Organización Mundial de Salud. **Conclusiones:** Los estilos de vida de los estudiantes universitarios latinoamericanos, en su mayoría, son regularmente saludables. Sin embargo, hay algunas dimensiones afectadas, principalmente, el consumo de sustancias nocivas: alcohol, tabaco y/o drogas que tienen una alta prevalencia.

Palabras claves: Estilo de vida, factores de riesgo y estudiantes universitarios.

SUMMARY

Lifestyles are habits, conducts, and behaviors that lead to the satisfaction of human needs, however, when they are not healthy they have a high probability of developing non-transferable diseases which can be avoided. The study " Lifestyle in university students in Latin America, period 2013-2019" had the following **Objective:** To analyze the existing literature about the lifestyles of university students in Latin America from 2013-2019. **Material and Method:** A retrospective and descriptive documentary review study. The existing literature in the PubMed, Scielo, LILACS, Elvesier, and Dialnet databases were analyzed, mainly through manual and electronic searches for research from the year 2013 to 2020. The theoretical-conceptual compilation and statistics used from reliable sources of the World Health Organization. **Conclusions:** The lifestyles of Latin American university students, for the most part, are regularly healthy. However, there are some areas affected, mainly the consumption of harmful substances: alcohol, tobacco and/or drugs that have a high prevalence.

Keywords: Lifestyle, risk factors and university students.

AGRADECIMIENTO

A Dios por guiar mis pasos y por ser cobijo en todo momento.

A mis docentes de la Escuela Profesional de Enfermería, porque además del conocimiento científico, siempre me inculcaban y recalcaban la importancia del valor humano. Demostrando tanto en la teoría como en la práctica un modelo ideal de la labor de Enfermería.

A mi asesora, Dra. Nancy Huamán Salazar, por brindarme sus conocimientos, por su gran paciencia y por motivarme aún en las circunstancias más complicadas.

DEDICATORIA

A mis dos madres: Blanca y María y a mis dos padres: Daniel y Ricardo, por haberme apoyado y orientado en cada paso, por ser ejemplo de vida, por ser mi motor.

A mis hermanos, Jennifer y Richard por escucharme y motivarme en cada momento. A Eric, por ser mi apoyo en cada decisión importante.

A todas las personas importantes en mi vida que ahora están en el cielo, gracias por dejar sus huellas en mi vida.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

En el marco de la globalización y en referencia a las últimas décadas se han acrecentado cambios en todos los ámbitos, sobre todo el educativo, donde la innovación es esencial y la tecnología el vehículo para llegar a la misma. De esta manera, los cambios que se generan en los reglamentos exigen incorporar estándares de calidad en las instituciones educativas.

Todo esto involucra a los estudiantes universitarios, quienes son vistos como generadores de recursos que a través de la educación pueden mejoran su capacidad de producción, por lo que se ven ante un campo laboral cada vez más exigente y competitivo donde la ventaja se basa en la especialización. Ante tanta exigencia los jóvenes pueden inclinarse a el abandono progresivo de los estilos de vida saludable, poniendo de esta forma, su salud en peligro. (1)

En este sentido, estudios realizados por Marc Lalonde, donde se resalta la transición epidemiológica, establecen que la mayoría de las enfermedades tienen un origen principalmente socioeconómico generándose de esta forma los determinantes de la salud, los cuales se dividen en cuatro categorías: medio ambiente, estilo de vida, biología humana y servicios de atención. A su vez, se determinó que el determinante más influyente, con un 43%, era estilo de vida donde se incluyen las conductas de riesgo, puesto que, si bien el factor genético es importante, es modificable su influencia. (2)

Es así que, los estilos de vida se entienden como “Hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y/o grupo poblacional que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas”. (3) Dentro del cual, encontramos conductas de riesgo, como el consumo de sustancias nocivas que afectan la salud del ser humano, ya que son hábitos que, al estar presentes, elevan la probabilidad de que una persona desarrolle una patología originando morbimortalidad precoz. (4,5)

Por ello, las personas con prácticas inadecuadas del estilo de vida tienen alta probabilidad de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT). Las enfermedades no transmisibles son de carácter crónico y de progresión lenta. Según la OMS: “Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardiacos y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes”. [6]

Las enfermedades no transmisibles además de causar molestias a nivel físico, puede afectar el proyecto de vida, familia, trabajo e ingresos, causar inmovilidad o pérdida de la funcionalidad, trastornos en la imagen corporal y cambios drásticos en la vida cotidiana. Son un problema para el desarrollo del país ya que representan un obstáculo a las iniciativas de reducción de la pobreza en los países de bajos ingresos, puesto que el costo de la atención sanitaria afecta los recursos de las familias. [7,8]

A nivel mundial, las enfermedades no transmisibles (ENT) son la causa más importante de la mortalidad, representan un 63% de las muertes anuales, de las cuales cerca del 80%, se concentran en países de bajos ingresos. Según la Organización de Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE), cada año, en la Unión Europea (UE): “Aproximadamente 550.000 personas en edad de trabajar, mueren a causa de ENT. Estas enfermedades justifican la mayor parte de los gastos de asistencia sanitaria, con un coste aproximado para las economías de la UE de 115.000 millones de euros, es decir el 0,8% del PIB al año”.

En la Región de las Américas, las enfermedades no transmisibles ocasionan cuatro de cada cinco defunciones al año, lo que representa un 79%; evidenciándose muertes en enfermedades cardiovasculares (38%), cáncer (25%), enfermedades respiratorias (9%) y diabetes (6%). [8,9,10]

Estas cifras alarmantes motivan a identificar los estilos de vida que se están promoviendo en los estudiantes universitarios, a fin de prevenir las enfermedades no transmisibles, lo cual concuerda con el tercer objetivo de

desarrollo sostenible que dice: “Garantizar una vida sana y promover el bienestar”. [11]

Diversos estudios de investigación realizados en Brasil y Colombia sobre los estilos de vida en estudiantes universitarios coinciden en que, si bien el estilo de vida puede calificarse como bueno, se observa que un alto porcentaje de estudiantes consume alcohol o tabaco. [12,13,14,15]

En el mundo, el consumo de alcohol por persona es de 6,2 litros y se producen 3 millones de muertes cada año, esto representa el 5,3% de todas las defunciones. El exceso de ingesta de alcohol altera el metabolismo de la grasa, aumenta el ácido láctico y el gasto metabólico, acumula ácido úrico, disminuyendo el oxígeno y la absorción de vitaminas y minerales. [16,17]

Con respecto al humo de tabaco, se encuentran alrededor de 10.000 compuestos, lo cuales se producen por fenómenos de combustión. Su principal componente es la nicotina, la nicotina es el principal ingrediente psicoactivo que buscan los consumidores de tabaco. El acto de fumar es considerado una de las principales causas de cáncer, además puede causar más de 50 enfermedades por su uso prolongado. El consumo de tabaco es la causa de la mortalidad anual de alrededor de 6 millones de consumidores en el mundo. [18]

Así mismo, los estilos de vida incluyen la alimentación y la actividad física como indicadores esenciales, no obstante, estos han denotado cifras contrarias a una dieta y actividad adecuadas para la salud. [12,13,19,20] La OMS, señala que: “Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, cardiopatías, accidentes cardiovasculares y el cáncer”. [21] Sin embargo, América tiene el 47% del gasto global en comida rápida, convirtiéndose de esta manera, en el continente que concentra mayor consumo. [22]

En cuanto a la actividad física, tiene beneficios considerables para la salud, como la prevención del sobrepeso y obesidad. No obstante, se estima que a nivel mundial el 23% de la población adulta no se mantiene activo en los niveles recomendados. [23]

Considerando la problemática existente de la comunidad universitaria a nivel internacional es probable que los estilos de vida varíen de un país a otro, por tanto surge la inquietud de realizar la búsqueda bibliográfica sobre el estilo de vida en los estudiantes universitarios en Latinoamérica, en el período 2013-2019, con el propósito de brindar información a las organizaciones encargadas del bienestar estudiantil para direccionar acciones de mejora y la creación de programas que promuevan el estilo de vida saludable y la prevención de conductas de riesgo.

Es por ello que se plantean las siguientes interrogantes que orientaron la búsqueda: ¿Cuáles son los hábitos de alimentación en los estudiantes universitarios de Latinoamérica? ¿Cuáles son las prácticas de actividad física en los estudiantes universitarios de Latinoamérica? ¿Cuáles son las prácticas de sueño y descanso en los estudiantes universitarios de Latinoamérica? ¿Cuáles son las conductas de riesgo que afectan el estilo de vida de los estudiantes universitarios de Latinoamérica?

Tomando en cuenta los anteriormente expuesto formulamos la siguiente pregunta:

¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes universitarios en Latinoamérica, período 2013-2019?

OBJETIVO GENERAL:

Analizar la literatura existente acerca de los estilos de vida de los estudiantes universitarios en Latinoamérica, período 2013-2019, a partir de los artículos publicados en revistas y tesis.

CAPITULO II: METODOLOGÍA

El presente trabajo tiene una perspectiva metodológica de investigación documental, porque se realizó un proceso de recolección, organización, análisis e interpretación de artículos científicos publicados.

Se utilizaron las revistas indexadas de las bases de datos: PubMed, Scielo, LILACS, Elvesier, Dialnet, además de búsqueda de tesis en repositorios de universidades latinoamericanas, con palabras claves: estilo de vida, factores de riesgo y estudiantes universitarios; de los últimos 7 años en el período 2013 - 2019. Se seleccionó 16 artículos, de los cuales la población investigada fueron estudiantes universitarios latinoamericanos.

Criterios de Inclusión:

- Artículos científicos y tesis publicados en los últimos 7 años.
- Artículos científicos y tesis relacionados con el tema de estudio.
- Artículos científicos y tesis en los idiomas: español y portugués.
- Artículos científicos y tesis con acceso abierto.
- Artículos científicos y tesis en formato completo.

Criterios de Exclusión:

- Artículos no originales.
- Boletines y conferencias.
- Artículos o tesis con descriptores que difieren con el tema de estudio.

En lo referente a datos estadísticos de los estilos de vida fueron considerados fuentes internacionales como la Organización Mundial de la Salud y la Unión Europea, en el caso de datos estadísticos en el Perú, se tomarán los datos ofrecidos por el Ministerio de Salud y el Instituto Nacional de Estadística e Informática.

Se analizaron los resultados de datos encontrados en cada dimensión del estilo de vida: alimentación, sueño y descanso, actividad física y consumo

de sustancias nocivas. Tomando en cuenta también las características de la población tales como sexo, edad, estado civil, situación laboral, facultad a la cual pertenece entre otros datos de relevancia.

CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSION

A. RESULTADOS

De las investigaciones recopiladas tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, se depuraron y seleccionaron únicamente aquellas orientadas al logro del objetivo del presente trabajo de investigación. Posteriormente, se organizaron las características en una tabla para una mejor visualización.

TABLA 1: CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTUDIOS SELECCIONADOS

Ítems	Características	N°	%
Enfoque metodológico	Cuantitativo	16	100%
Total		16	100%
Diseño de investigación	Descriptivo Correlacional	2 14	12.5% 87.5%
Total		16	100%
Sujeto de estudio	Adultos	16	100%
Total		16	100%
Tamaño de Muestra	Menos de 100 Entre 101 y 249 Entre 250 y 499 Mayor de 500	3 7 3 3	18.75% 43.75% 18.75% 18.75%
Total		16	100%
País de realización	Brasil Chile Colombia Costa Rica Ecuador México Perú	2 1 5 1 1 2 4	12.5% 6.25% 31.25% 6.25% 6.25% 12.5% 25%
Total		16	100%
Institución donde se realizó	Universidad	16	100%
Total		16	100%
Instrumento	Cuestionario estructurado Escalas	13 3	81.25% 18.75%
Total		16	100%
Idioma	Español Portugués	14 2	87.5% 12.5%
Total		16	100%
Tipo de documento	Artículo original	13	81.25%

	Tesis	3	18.75%
Total		16	100%
Distribución Temporal	2013	2	12.5%
	2014	2	12.5%
	2015	1	6.25%
	2016	6	37.5%
	2017	1	6.25%
	2018	3	18.75%
	2019	1	6.25%
Total		16	100%

Del 100% (16) de estudios revisados tuvieron enfoque metodológico cuantitativo y fueron realizados con adultos universitarios, en relación al diseño de investigación, 87.5% (14) fueron descriptivos y 12.5% (2) correlacionales.

Con respecto a la muestra un 43.75% (7) fluctuaban entre 101 y 249 participantes, las muestras con menos de cien participantes 18.75% (3), y con 250 y 499 participantes 18.75% (3) y mayor a 500 participantes 18.75% (3).

En relación a los países de realización, el 31.25% (5) fueron en Colombia, 25% (4) en Perú, 12.5% (2) en Brasil, en México 12.5% (2), 6.25% (1) en Chile, 6.25% (1) en Costa Rica y 6.25% (1) en Ecuador.

En cuanto a instrumento, el 81.25% (13) usó el cuestionario y el 18.75% (3) escala. En relación al idioma el 87.5% (14) se encontraba en español, y el 12.5% (2) en portugués. Con respecto al tipo de documento, el 81.25% (13) fueron artículos originales y el 18.75% (3) corresponde a tesis de repositorios de universidades latinoamericanas.

En lo referente a distribución temporal, el 37.5% (6) fueron publicados en el 2016 representando un 37.5% (6) del total de investigaciones, el 18.75% (3) fueron publicados en 2018, 12.5% (2) fueron publicados en 2014 y 2013; 6.25% (1) en el 2015, 6.25% (1) en el 2017 y 6.25% (1) en el 2019.

B. DISCUSIÓN

En el último siglo se ha visto un desplazamiento importante de las causas de morbimortalidad desde procesos infecciosos a factores socio económicos, tal como indicó Marc Lalonde, donde según su informe el estilo de vida alcanzó un elevado protagonismo puesto que es considerado como el determinante más importante sobre la salud. [2]

Un estilo de vida es entendido como aquellas prácticas que se dan en la cotidianidad que están relacionadas a la alimentación, actividad física, sueño y descanso y consumo de sustancias nocivas, elementos que de manera acumulativa y progresiva tienen repercusión directa en la salud. [3]

Por otro lado, la población universitaria tiene un alto valor social, debido a que se espera que aporten a la sociedad con conocimientos e innovaciones que ayuden a mejorar la calidad de vida, así como brindar sus servicios por largos períodos de tiempo, lo cual puede verse afectado por una enfermedad no trasmisible al no haber adquirido un estilo de vida saludable durante la juventud. Por tanto, es fundamental plantear de estrategias que fomenten los estilos de vida saludables en sus diferentes dimensiones.

Se encontró que en la mayoría de estudios de investigación descriptivos de corte transversal revisados sobre los estilos de vida en estudiantes universitarios coinciden que de manera global el estilo de vida se encuentra dentro del rango considerado regularmente saludable o saludable, sin embargo, un estudio longitudinal realizado por Brito J. Bruno et al [12], refiere que existe una tendencia creciente en la prevalencia de estudiantes con estilo de vida no saludable al comparar resultados de estudiantes durante su primer año y posteriormente en su segundo año.

Así mismo, Jefferson A. et al [13], en su estudio comparó resultados de universitarios ingresantes y del último año, observando que, si bien las prácticas de estilo de vida en ambos grupos se consideraban saludables, los estudiantes de primer año tienen prácticas de estilo de vida más saludable que los estudiantes del último año. Lo cual podría significar un

abandono de estilos de vida saludable dentro del contexto universitario. También es importante señalar, que el estudio realizado por Lara Y. et al[14], indica que las mujeres tienen estilos de vida más saludables que los varones, lo cual puede relacionarse a la importancia que la mayoría de mujeres tiene por cuidar su apariencia física, evitando hábitos que perjudiquen su estética a corto plazo, y que además pueden generar enfermedades no transmisibles a largo plazo.

TEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN	N°	%
Estilo de vida	13	81.25%
Conductas de salud	1	6.25%
Factores comportamentales para enfermedades no transmisibles	1	6.25%
Influencia de los estilos de vida	1	6.25%
Total	16	100%

Dentro de los hábitos que conforman los estilos de vida se encuentra la alimentación, la cual, en el mundo debido a las condiciones laborales y/o horarios de estudio se ha notado una preferencia por el consumo de comida rápida, la cual, según expertos del área de la salud no es recomendable puesto que concentra grandes cantidades calorías ocasionando obesidad y sobrepeso en los consumidores, las que a su vez a largo plazo son causantes de enfermedades no trasmisibles. [21]

Estudios revisados sobre la alimentación en estudiantes universitarios en Latinoamérica señalan que si bien, se encuentra dentro del rango considerado como saludable, hay algunas prácticas que pueden considerarse como perjudiciales para la salud. Villaquirán A. et al[24], en su estudio indica que si bien un alto porcentaje (81,2 %) reconoce que la alimentación es muy importante, la dieta ingerida por los estudiantes no es la adecuada, encontrándose que más de la mitad consume mayor cantidad de carbohidratos a la semana, menos de la mitad consume frutas y verduras al menos una vez a la semana, más de la cuarta parte añade sal

y/o azúcar a los alimentos previamente preparados y más de la tercera parte tiene un consumo diario de 1 a 2 vasos de agua al día, además de esto, más de la mitad de los encuestados refieren consumir alimentos ricos en azúcares con frecuencia e ingerir comidas rápidas 1 a 2 veces por semana.

Estas cifras coinciden con un estudio realizado por Gómez Z. et al [25], donde casi un cuarto de los alumnos mencionó que sólo consumen 2 comidas diarias, se observa que más de la mitad consume diariamente de azúcares y menos de la mitad consume frutas y verduras en cantidades adecuadas. Este estudio también señala una mayor tendencia de las mujeres a presentar un índice de masa corporal por debajo del normal, por el contrario, los varones presentan un índice de masa corporal más orientada al sobrepeso y obesidad.

Esto último concuerda con un estudio realizado por Rodríguez F. et al [26], donde señala una mayor tendencia por parte de los varones de presentar un índice de masa corporal que señale sobrepeso y obesidad en comparación con las mujeres que presentan un índice de masa corporal dentro de los rangos normales. A su vez, este estudio resalta que las mujeres tienen una mayor adherencia a la dieta mediterránea, es decir, se alimentan de manera más saludable que los varones.

Otro aspecto importante es la actividad física, puesto que tiene beneficios considerables para la salud, como la prevención del sobrepeso y obesidad. Se encontró que aquellos estudios donde la muestra era representativa y que además incluían a diversas facultades, presentaban prácticas no saludables con respecto a esta dimensión. Así mismo, aquellos estudios realizados con estudiantes del área de la salud, con muestra menor a 250 universitarios, indican prácticas saludables en actividad física. Además, la mayoría de los estudios coinciden en que los hombres tienen mejores prácticas de actividad física que las mujeres.

Con respecto al sueño, a nivel mundial la prevalencia de trastornos en esta área es de aproximadamente del 46% al 50%, lo cual además de disminuir la productividad, atención, concentración y memoria, estudios demuestran que este tipo de personas están más propensas de sufrir enfermedades como hipertensión, diabetes, cáncer y obesidad. [27]

Diversos estudios coinciden en que se encuentra como una de las dimensiones con prácticas no saludables en la mayoría de los estudiantes, o que se encuentra en riesgo de no ser saludable. Según González A. et al [28] el principal motivo para no dormir el tiempo que se necesita es porque tienen mucha carga académica (56,8%), seguido de porque tienen otras responsabilidades distintas al estudio. Por otro lado, aunque Becerra S. encontró que más de la mitad de los estudiantes encuestados duerme al menos 7 horas, solo el 36.8% duerme bien y se levanta descansado con frecuencia o siempre, habiendo un alto porcentaje de estudiantes (85,2%) que presenta somnolencia durante el día. [29]

Diversos estudios han demostrado que el consumo de sustancias nocivas, tales como: consumo de alcohol, tabaco y drogas, afectan la salud de las personas tanto a corto como a largo plazo. La mayoría de las investigaciones coinciden en que el consumo de sustancias nocivas es de alta prevalencia entre los estudiantes universitarios latinoamericanos, siendo mayor entre los varones. Brito B. et al [12] y Amaral J. et al [13] quienes compararon estudiantes ingresantes y estudiantes en su segundo año y último año respectivamente, coincidieron en que hay un aumento del consumo de sustancias nocivas en estudiantes de segundo y último año.

Lara Y. et al [14] señala que entre las razones para el consumo de estas sustancias son “sentirse mejor” o “ser más sociable”. Por todo lo expuesto, se podría indicar que los estudiantes universitarios promueven el consumo de sustancias nocivas dentro sus áreas de socialización. Por otro lado, Tamayo J. et al [15] indica que los estudiantes universitarios que además trabajan presentan un menos consumo de sustancias nocivas.

En este contexto, es fundamental la creación de programas que promuevan estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios, donde es importante resaltar el desempeño de la profesional de enfermería en los diferentes escenarios y niveles de atención donde se desenvuelve, pues es capaz de resolver problemas de salud del individuo y comunidad mediante una atención integral.

CAPITULO IV: CONCLUSIONES

Los estilos de vida de los estudiantes universitarios latinoamericanos, en su mayoría, son regularmente saludables. No obstante, se observó que estudiantes de los primeros años de la universidad suelen tener prácticas de estilo de vida más saludables que aquellos estudiantes del último año, lo cual podría significar un abandono progresivo de un estilo de vida saludable dentro del contexto universitario.

En cuanto a consumo de sustancias nocivas, tales como: alcohol, tabaco y/o drogas se evidenció una alta prevalencia entre los estudiantes universitarios latinoamericanos, lo que repercute negativamente la salud física y mental a corto y largo plazo, esto a su vez es promovido por los mismos estudiantes dentro de sus ámbitos de socialización.

En cuanto a alimentación, se observó en su mayoría prácticas regularmente saludables, donde los estudiantes universitarios suelen agregar más sal y azúcar a sus alimentos previamente preparados, no consumen frutas, verduras y agua en cantidades adecuadas. Además, los hombres tienen mayor tendencia al sobrepeso y obesidad que las mujeres.

Con respecto a la actividad física, se encontró muestras representativas de estudiantes que pertenecen a diferentes facultades, siendo las prácticas no saludables, puesto que no practican con la frecuencia las recomendaciones para tener efectos positivos en la salud.

Referente al sueño y descanso, diversos estudios coinciden en que las prácticas no son saludables o están en riesgo de no ser saludables, puesto que a pesar de que en algunos estudios se evidencie que los estudiantes pueden llegar a cumplir con la cantidad de horas de sueño recomendadas, hay altos porcentajes de somnolencia diurna.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

(1) Lombana Jahir, Muñoz Alberto. Competitividad, educación y empleabilidad: consideraciones para el desarrollo de los países. Rev El Clío de América. Vol 11. N°21. Colombia. 2017. [Internet]. Citado 05 de junio del 2020. Disponible en: http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/clioamerica/article/view/2437

(2) Amanda Galli, Marisa Pagés y Sandra Swieszkowski. Factores determinantes de la salud. [Internet]. 2019. Citado 05 de junioo del 2020. Disponible en: https://www.sac.org.ar/wpcontent/uploads/2018/04/factores-determinantes-de-la-salud.pdf

(3) Judith Mariela Ortega Sánchez. Prácticas de estilo de vida saludable en el profesional de enfermería del servicio de emergencia del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra. Perú. 2013. [Internet]. Citado 10 de junio. Disponible en: https://www.slideshare.net/paolavivivelasquezsalvador/estilo-de-vida-saludables-en-enfermera-2013.

(4) Consuelo Vélez-Álvarez, Mónica Hoyos-Londoño, Maria Eugenia Pico-Merchán. Comportamientos de Riesgo en Estudiantes Universitarios: La Ruta para Enfocar Acciones Educativas desde los Currículos. Latinoam.estud.educ. Manizales (Colombia), 15 (1): 130-153, enero de 2019. [Internet]. Citado 10 de junio del 2020. Disponible en: http://latinoamericana.ucaldas.edu.co/downloads/Latinoamericana15(1)_8.p

(5) Dr. Enrique Rosabal García, Dra. Nancy Romero Muñoz, Dra. Keyla Gaquín Ramírez. Conductas de riesgo en adolescentes. Rev Cub Med Mil vol.44 no.2 Ciudad de la Habana abr.-jun. 2015. [Internet]. Citado 10 de junio del 2020. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572015000200010

(6) Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles. [Internet]. Actualizado 1 de junio del 2018.Citado 10 de junio. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases

(7) Gonzáles, Gisela, Borrego Martha, Suárez Rafael. Enfermería familiar y social. Editorial Ciencias Médicas. Cuba.2004

(8) Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre las enfermedades no transmisibles. [Internet]. Actualizado marzo del 2013. Citado 10 de junio de 2020. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases

(9) Comisión Europea. Enfermedades Crónicas y de Alta Prevalencia. [Internet]. Citado 05 de mayo del 2019. Disponible en: https://ec.europa.eu/health/non_communicable_diseases/overview_es

(10) Manuel Villar Aguirre. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. Acta méd. peruana v.28 n.4 Lima oct./dic. 2011. [Internet]. Citado 05 de mayo del 2019. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011

(11) Esther Pari Torrez. Estilos de Vida Saludable en Relación al Rendimiento Académico de los Alumnos de las Unidades Educativas 20 de octubre I y República del Perú. Bolivia. 2012. Citado 10 de abril del 2019. Disponible en: https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/6715/2835.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

(12) Brito B, Gordia A, Quadros T. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. Medicina (Ribeirao Preto Online) [Internet]. 11nov.2016. Citado 20 junio 2020. 49(4):293-02. Disponible en: http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/122721

(13) Amaral J., Saracini N., Camila W., Honório J., Aparecida T., Gonçalves M. Estilo de vida relacionado à saúde de estudantes universitários: comparação entre ingressantes e concluintes. Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde. 2014, Brasil. Citado 20 junio 2020. Vol39. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Jefferson_Santos3/publication/305285754_Estilo_de_vida_relacionado_a_saude_de_estudantes_universitarios_comparacao_entre_ingressantes_e_concluintes/links/58eb6d15aca272bd2875d885/Estilo-de-vida-relacionado-a-saude-de-estudantes-universitarios-comparacao-entre-ingressantes-e-concluintes.pdf

(14) Lara Yeny, Quiroga Claudia, Jaramillo Adriana, Bermeo Myriam. Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. Rev. Odont. Mex [Internet]. 2018. Citado 20 de junio 2020. 22(3): 144-149. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-199X2018000300144&lng=es.

(15) Tamayo JA, Rodríguez K, Escobar K, Mejía AM. Estilos de vida de estudiantes de odontología. Hacia promoc. salud. 2015; 20(2): 147-160. DOI: 10.17151/hpsal.2015.20.2.10. [Internet]. Citado 20 de junio 2020. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772015000200011

(16) Organización Mundial de la Salud. Alcohol. [Internet]. Actualizado 21 de septiembre del 2018.Citado 05 de mayo del 2019. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol.
(17) Sanitas. El consumo de alcohol. [Internet]. Citado 28 de mayo del 2019. Disponible en: https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/nutricion-familiar/san041176wr.html
(18) J. J. Moreno Arnedillo. Tabaquismo. 2da edición. Editorial Medical. Madrid. 2003. . [Internet]. Citado 28 de mayo del 2019. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=yPWXcQFV8n0C&pg=PA18&lpg=PA18&dq=En+la+composici%C3%B3n+de+la+hoja+de+tabaco+se+descubren+unos+600+componentes,+aunque+muchos+de+ellos+son+variables+simples+del+producto+primario.+Est%C3%A1+formada+fundamentalmente+por+dos+grandes+componentes+invariables:+agua+y+materia+seca.&source=bl&ots=rrQxFJV8hn&sig=ACfU3U2Af0u2qtxvwZDzkenJPZX61R7qdw&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiz5qiPuprjAhUHpFkKHW2zB-cQ6AEwAHoECAkQAQ#v=onepage&q=En%20la%20composici%C3%B3n%20de%20la%20hoja%20de%20tabaco%20se%20descubren%20unos%20600%20componentes%2C%20aunque%20muchos%20de%20ellos%20son%20variables%20simples%20del%20producto%20primario.%20Est%C3%A1%20formada%20fundamentalmente%20por%20dos%20grandes%20componentes%20invariables%3A%20agua%20y%20materia%20seca.&f=false.
(19) Rodríguez F., Espinoza L., Gálvez J., Macmillan N., Solis P. Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Chile. 2013. [Internet]. Citado 22 de agosto del 2020. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072013000200004
(20) Gonzalez A., Palacios J. Estilos de Vida y Salud percibida en Estudiantes de un Programa de Odontología de una Universidad de Santiago de Cali. Colombia. 2017. [Internet]. Citado 22 de agosto del 2020. Disponible en: http://vitela.javerianacali.edu.co/handle/11522/7984
(21) Organización Mundial de la Salud: Alimentación Saludable. 2016. [Internet]. Citado 22 de agosto del 2020. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
(22) Juan Aitor Lago Moneo. Mariola Rodríguez Sirgado. Ángel Lamas. El Consumo de Comida Rápida Situación en el mundo y acercamiento autonómico. 2016. [Internet]. Citado 04 de mayo del 2019. Disponible

en: https://www.abc.es/gestordocumental/uploads/Sociedad/comida-rapida.pdf
(23) Organización Mundial de la Salud. Actividad física. 2018. [Internet]. Citado 22 de agosto del 2020. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
(24) Villaquiran Hurtado AF, Jácome Velasco SJ, Benavides Ortega E. Factores comportamentales para enfermedades no transmisibles en estudiantes Universitarios. Rev. cienc. cuidad. [Internet]. 30 de junio de 2018 [citado 6 de septiembre de 2020];15(2):52-4. Disponible en: https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/1401
(25) Gómez CZ, Landeros RP, Romero VE, et al. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. Rev Salud Publica Nutr. 2016;15(2):15-21. [Internet]. Citado 22 de agosto del 2020. Disponible en:https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2016/spn162c.pdf
(26) Rodríguez Rodríguez Fernando Javier, Espinoza Oteiza Luis René, Gálvez Carvajal Jorge, Macmillan Kuthe Norman Guillermo, Solis Urra Patricio. Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Univ. Salud [Internet]. 2013 Dec. Citado 20 de agosto de 2020.15(2): 123-135. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072013000200004&lng=en.
(27) Morbidity and Mortality Weekly Report. Unhealthy Sleep-Related Behaviors. 2011. [Internet]. Citado 15 de junio del 2019. Disponible en: https://www.cdc.gov/mmwr/PDF/wk/mm6008.pdf
(28) Gonzalez Ceballos Angélica, Palacios Jenis Jennifer. Estilos de vida y salud percibida en estudiantes de un programa de Odontología de una Universidad de Santiago de Cali. Pontificia Universidad de Cali. [Internet]. 2017. Colombia. Citado 20 de agosto de 2020. Disponible en: http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/7984/Estilos_vida_salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y
(29) Becerra Silvia. Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Revista de Psicología [Internet]. 2016, vol.34, n.2. Citado 20 de agosto de 2020. pp.239-260. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472016000200002

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A: Matriz de Revisión Bibliográfica..... I

Anexo A: Matriz de Revisión Bibliográfica

Base de Datos	Título	Autor(es), año y país	Objetivo General	Metodología	Resultados	Conclusiones
Repositorio Universidad de Sao Paulo PubMed	Estilo de vida de los estudiantes universitarios: estudio de seguimiento durante los primeros dos años del curso de pregrado	Brito B., Gordia A., Quadros T., 2016, Brasil	Evaluar el estilo de vida de los estudiantes universitarios durante los primeros dos años del curso de posgrado.	Investigación cuantitativa descriptiva de cohorte, longitudinal. **Muestra:** 92 estudiantes universitarios. **Instrumento:** Autoinforme de características sociodemográficas, peso y talla. Cuestionario “Fantastic Lifestyle”.	• En el análisis global del estilo de vida, hubo un aumento de la prevalencia de estilo de vida no saludable de 16.21% a 21.7%. • Para los dominios "actividad física" y " nutrición” se observó una alta prevalencia de EV no saludable, sin cambios significativos entre el comienzo del primer y el final del segundo año del curso de pregrado. • Los estudiantes universitarios que ingresaron con el dominio de “Familia y amigos” e “Instrospección” con prácticas poco saludables tenían un mayor riesgo de mantener este comportamiento después de dos años. • Con respecto a los dominios "cigarrillos y drogas" y "alcohol", los estudiantes universitarios investigados mostraron un aumento en la prevalencia de estilo de vida no saludable. • Para los dominios de "sueño, cinturón de seguridad, estrés y sexo", los resultados indicaron una tendencia a	El período de tiempo en la universidad tuvo influencia en el estilo de vida del estudiante, es por ello que las políticas de promoción de la salud pública deben desarrollarse dentro de los campus universitarios para contribuir a la adopción de comportamientos más saludables entre sus estudiantes.

					disminuir la prevalencia de estilo de vida no saludable.	
LILACS	Estilo de vida relacionado con la salud de estudiantes universitarios: comparación entre estudiantes de primer año y graduados.	Amaral J., Saracini N., Camila W., Honório J., Aparecida T., Gonçalves M., 2014, Brasil.	Analizar el estilo de vida de estudiantes universitarios en una institución educativa privada educación superior, así como las diferencias entre académicos estudiantes de primer año y graduados.	Investigación cuantitativa, descriptivo de corte transversal. **Muestra:** 720 estudiantes de diferentes carreras universitarias. 399 ingresantes y 320 estudiantes del último año. **Instrumento:** Cuestionario de características sociodemográficas. Mediciones antropométicas: peso y talla. Cuestionario "Fantastic Lifestyle".	• Los estilos de vida, en general, están puntuados como "buenos" o "muy buenos". • Los estudiantes de primer año y graduados, en general, no presente diferencias significativas con respecto a la prevalencia de estilo de vida no saludable. • Bajos niveles de actividad física tanto en estudiantes ingresantes como estudiantes del último año, este último grupo además presenta puntajes inferiores en esta dimensión en comparación con los ingresantes. • Índice de masa corporal dentro de los rangos normales, sin embargo, se hallaron valores más altos en estudiantes del último año, con mayor prevalencia en varones. • El 44.2% de los estudiantes son bebedores problemáticos, con mayor prevalencia en los hombres. • Diferencia significativa de los estudiantes que consumían tabaco, siendo mayor en estudiantes del último año. • El número de los estudiantes que consumieron marihuana al final del	Este estudio enfatiza la importancia de la orientación de los estudiantes universitarios a un estilo de vida saludable y proporcionar programas de actividad física en este entorno destinados a control de peso hasta los últimos años de estudio, ya que las personas mayores son el grupo con mayor probabilidad de sobrepeso.

					curso fueron más del doble del número de estudiantes del primer semestre. • Se encontró que los graduados tenían los peores puntajes en la práctica peligrosa de manejar vehículos bajo la influencia del alcohol, • Los estudiantes del último año presentaban mayor agitación que los estudiantes ingresantes, sin embargo, tenían puntajes más altos también en optimismo. • Con respecto a "dar y recibir afecto" ambos grupos presentaron puntajes altos, pero siendo mayor en estudiantes concluyentes.	
Scielo	Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso	Rodríguez F., Espinoza L., Gálvez J., Macmillan N., Solis P., Chile, 2013.	Determinar el estado nutricional y algunos componentes que definen el estilo de vida en este grupo de estudiantes.	Investigación cuantitativa, descriptiva, de corte transversal. **Muestra:** 323 estudiantes universitarios de 27 carreras diferentes. **Instrumento:** Medidas antropométricas: Peso, Estatura, Pliegues cutáneos. Test CASEDA (Calidad del Servicio de	• Las mujeres se encuentran en un nivel de IMC normal, en cambio los hombres se encuentran en el límite de Normal-Sobrepeso. • En la dimensión de actividad física se encontró que solo 10% cumple con realizar actividad física con la frecuencia adecuada y el 29% de los hombres lo hace. • Con respecto a la alimentación, se observa que se tiene una media o baja tendencia a la adherencia a la dieta mediterránea y además las mujeres tienen una mayor adherencia. Se observa también que los estudiantes	Se apreció en este grupo que dos de los principales componentes del estilo de vida saludable, el ejercicio y la alimentación, se encuentran deteriorados y podría proyectarse un empeoramiento de estos factores, transformándose el "ciclo universitario" en un

				Alimentación) y CASEDU (Calidad del Servicio Deportivo Universitario). Test Kidmed, adherencia a la dieta mediterránea. Cuestionario de nivel socioeconómico diseñado por Adimark.	se autocalifican con un puntaje más alto con respecto a sus conocimientos de nutrición, en comparación a la calidad nutricional que llevan, donde su puntaje es más bajo	periodo de transición que influye en el desarrollo de ECNT en la adultez.
LILACS	Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali, 2016.	Lara Y., Quiroga C., Jaramillo A., Bermeo M., Colombia, 2016.	Identificar los estilos de vida de los estudiantes de primer semestre de Odontología en una universidad privada en el año 2016.	Investigación cuantitativa, descriptiva, de corte transversal. **Muestra:** 58 estudiantes de odontología de primer semestre. **Instrumento:** Cuestionario "Fantastic Lifestyle"	• El estilo de vida de manera general puede se categoriza como 'bueno'. Tomando en cuenta una escala de excelente, bueno, regular y malo. Siendo las mujeres quienes presentan un estilo de vida más saludable en comparación con los hombres. • Las categorías en las que se obtuvo un bajo puntaje fueron actividad física, alimentación, fumar, consumo de alcohol, hábitos de sueño y estrés. • Hubo diferencias significativas en el consumo de cigarrillo, siendo mayor en hombres. • Con respecto a la actividad física, las principales motivaciones para realizarla fueron: "mejorar su figura" (40,9%) y "beneficiar su salud"	El estilo de vida en la mayoría de los estudiantes fue excelente y bueno.

					(38,9%). Mientras que para no realizarla fueron: “pereza” (42,3%) e “implica mucho esfuerzo y se cansa fácil” (20,6%). • El 54,4% de los estudiantes reportan que el principal motivo para consumir alcohol es sentirse mejor; el principal motivo para consumir cigarrillo es para ser más sociable (25,8%) y el principal motivo para consumir drogas ilegales es sentirse mejor (14,1%). • El principal motivo para no dormir el tiempo que necesita es porque tiene mucha carga académica (56,8%), seguido del porque tiene responsabilidades distintas al estudio o al trabajo que le impiden dormir el tiempo adecuado (24,5%).	
Scielo	Estilos de vida de estudiantes de odontología.	Tamayo J., Rodríguez K., Escobar K., Mejía A., Colombia, 2015.	Identificar y describir los estilos de vida de estudiantes universitarios de una Facultad de Odontología de la ciudad de Cali.	Investigación cuantitativa, descriptiva, de corte transversal. **Muestra:** 205 estudiantes de la Facultad de Odontología. **Instrumento:** Cuestionario de Estilos de Vida en	• Se evidenció que el indicador porcentual muestra que las prácticas más saludables que llevan a cabo son el ejercicio y la actividad física (30,8%). • Las prácticas menos saludables que tienen estos estudiantes son las habilidades interpersonales (73,5%), el sueño (72,2%) y el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales (70,6%). • Las prácticas que tienden a ser riesgosas son el tiempo de ocio (65,8%), la alimentación (61%), el	Las mujeres presentan prácticas de actividad física más saludables que los hombres, sin embargo, presentan prácticas más riesgosas en el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales

				Jóvenes Universitarios	afrontamiento (55,4%) y el estado emocional (50,9%). • Se identificó que las mujeres y el estado civil de casado(a) aumentan significativamente las prácticas saludables en el ejercicio y actividades físicas. • En relación al tiempo de ocio, se identificó que el aumento en la edad de los estudiantes de odontología aumenta las prácticas saludables en tiempo de ocio. • Aquellos estudiantes casados y que trabajan aparte de estudiar, presentan prácticas de alimentación más saludables, mientras que las mujeres tienen prácticas alimenticias menos saludables que los hombres. • El estar trabajando aumenta significativamente las prácticas saludables en el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales; son las mujeres las que presentan prácticas menos saludables en este factor que los hombres. • Los estudiantes casados reportan prácticas más saludables en sueño que el resto de estudiantes de odontología. • Los estudiantes casados y que trabajan son los que evidencian	y la alimentación. Estudiantes de mayor edad presentan un tiempo de ocio más saludable. Estudiantes que trabajan/estudian y que están casados presentan prácticas de alimentación y de estado emocional saludables, estos últimos presentan mejores hábitos saludables en el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales y en el sueño.

					prácticas en estado emocional más saludables	
Repositorio de Pontificia Universidad Javierina	Estilos de Vida y Salud percibida en Estudiantes de un Programa de Odontología de una Universidad de Santiago de Cali	Gonzalez A., Palacios J., Colombia, 2017	Describir las prácticas de vida saludable de los estudiantes de odontología Institución de Educación Superior en Bogotá, con relación a los estilos de vida asociados a actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales; sueño, afrontamiento y sexualidad.	Investigación cuantitativa, correlacional de corte transversal. **Muestra:** 313 estudiantes de la facultad de odontología. **Instrumento:** Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios. Salud percibida SF-36v2.	• Se observaron prácticas más saludables de los jóvenes universitarios en consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales (97.4%), seguido por afrontamiento (83.1%) y tiempo de ocio (78.3%). • Por otro lado, las dimensiones más afectadas fueron alimentación (28.8%), actividad física (36.4%) y sueño (47.9%). • Las mujeres realizan menos actividad física que los varones. • En alimentación las mujeres tienen prácticas ligeramente más saludables que los varones, también resaltan prácticas como consumo de frituras, comidas rápidas y bebidas artificiales. Además de omitir comidas principales y dejar de comer aun teniendo hambre. • El principal motivo para no dormir el tiempo que necesita es porque tiene mucha carga académica (56,8%), seguido del porque tiene responsabilidades distintas al estudio o al trabajo que le impiden dormir el tiempo adecuado (24,5%). • Las mujeres presentaron mejores prácticas con respecto a consumo de	Este estudio revela que los estudiantes presentan prácticas saludables en tres de las seis dimensiones de los estilos de vida y además sugiere que las prácticas de los estilos de vida que tienen los jóvenes universitarios no predicen la percepción que tienen con respecto a su salud, es decir, la percepción de salud es independiente del estilo de vida

					alcohol, tabaco y drogas que los varones.	
Dialnet	Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia	Canova C., Colombia, 2016	Describir los comportamientos asociados a los estilos de vida de estudiantes de enfermería a partir de las dimensiones: Familia y amigos, Asociatividad y actividad física, Nutrición, Tabaco, Alcohol y otras drogas, Sueño y estrés, Trabajo y tipo de personalidad, Introspección, Control de la salud y conducta sexual, y Otras conductas.	Investigación cuantitativa, descriptiva y de corte transversal. **Muestra:** 199 estudiantes de la carrera de enfermería. **Instrumento**: Cuestionario Fantastic Lifestyle.	• Se halló que el 44,2% de los estudiantes se encontraban dentro de un estilo de vida considerado como 'Buen trabajo, en el camino correcto'. Sin embargo, casi la totalidad del porcentaje restante se encuentra dentro de los valores de 'adecuado', 'bajo' y riesgoso'. • Se consideraron en riesgo las dimensiones de: Nutrición, Sueño y estrés y Control de la salud y conducta sexual. Mientras que las dimensiones poco saludables fueron: Asociatividad y actividad física. • Según el sexo, las mujeres muestran mayor número de dimensiones saludables con respecto a los hombres. Solo en la dimensión Asociatividad y actividad física los hombres mostraron predominio de prácticas saludables, en tanto que las mujeres evidenciaron un estilo de vida más sedentario. • En la dimensión Nutrición, se encontró poco consumo de alimentos saludables e ingesta de alimentos con alto contenido de azúcar, sal o grasa. • El 34,1% de la muestra refirió dormir bien (teniendo en cuenta la calidad y	

					cantidad de horas de sueño) y sentirse descansado. El 45,2% informó sentirse descansado solo A veces. El 67,8% se siente incapaz de manejar las situaciones estresantes o las tensiones en su vida. • En cuanto a la instrospección, El 54,2% de los estudiantes casi siempre se considera pensador positivo u optimista.	
Repositorio Universidad Francisco de Paula Santander	Factores comportamentales para enfermedades no transmisibles en estudiantes Universitarios.	Villaquiran A., Jácome S., Benavides E., Colombia, 2018.	Determinar los factores comportamentales relacionados con las enfermedades no transmisibles en los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud y Ciencias Agrarias de una universidad pública del Cauca.	Investigación cuantitativa, descriptiva de corte transversal. **Muestra:** 202 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Facultad de Ciencias Agrarias. **Instrumento:** Medidas antropométricas: estatura, peso y perímetro de cintura y cadera.	• Con respecto a los hábitos alimenticios, el 57,9 % consume mayor cantidad de carbohidratos a la semana, con un consumo diario entre 1 a 2 vasos de agua (39,1 %); tan solo el 38,1 % consume frutas y verduras una vez a la semana. Del mismo modo, el 31,2 % agrega más sal a los alimentos previamente preparados, el 30,2 % añade más azúcar a los alimentos previamente preparados; el 61,4 % de los encuestados consume con frecuencia alimentos ricos en azúcares, el 63,9 % ingiere comidas rápidas 1 a 2 veces por semana, el 55,4 % ha dejado de comer al menos una de las 3 comidas esenciales la última semana debido a falta de tiempo con un 35,6 %. • Con respecto a actividad física, el 51,0% realiza actividad física, el 62,1%	Los estudiantes universitarios presentaron comportamientos poco saludables que los ponen en un mayor riesgo de sufrir Enfermedades No Transmisibles.

				Mediciones de comportamiento del paso 1 del método progresivo de la OMS para vigilancia de factores de riesgo de las enfermedades crónicas (STEPS).	lo hace por salud y bienestar y el 36,1% considera que tiene un estilo de vida sedentario. Se encontró que existe relación significativa entre género y sedentarismo, siendo el género femenino 2,72 veces más sedentario que el masculino. • Respecto a la práctica de hábitos nocivos referidos al consumo de alcohol y cigarrillo, el 73,8 % dice consumir bebidas alcohólicas y el 69,7 % bebe por diversión, el 26,7 % expresa haber aumentado su consumo al ingresar a estudiar a la Universidad. En cuanto al hábito de fumar: el 17,3 % afirma que lo hace permanentemente. En cuanto al consumo de alcohol y consumo hasta la embriaguez, el género femenino parece ser un factor protector. el consumo de alcohol hasta la embriaguez se muestra como un factor de riesgo para la pérdida de asignaturas (51,98%).	
Repositorio Universidad Nacional de Costa Rica	Caracterización de los Estilos de Vida, Nivel de Actividad Física y Prevalencia de Obesidad en la población estudiantil de la	Loría T., Costa Rica, 2014	Describir y analizar los estilos de vida, el nivel de actividad física y la prevalencia de obesidad de los y las estudiantes de la Sede de	Investigación cuantitativa, descriptiva, de corte transversal. **Muestra:** 590 estudiantes de 25 carreras diferentes.	• La mayoría de estudiantes utilizan su tiempo libre para navegar en internet, se notó que mayor cantidad de hombres en comparación con las mujeres realizaban actividad física en su tiempo libre. • Con respecto a la actividad física, un 74,1% son sedentarios o muy poco	La mayoría de los estudiantes (tanto hombres como mujeres) reporta índices de masa corporal dentro del rango normal; sin embargo, los

	sede de Occidente, de la Universidad de Costa Rica: Aporte para un Plan de Intervención		Occidente, de la Universidad de Costa Rica, para la construcción de un diseño de iniciativas tendientes al mejoramiento de los estilos de vida de los mismos.	**Instrumento:** Hábitos de los Jóvenes, elaborada por Gil. Cuestionario QAPACE elaborado por Nicolás Barbosa.	activos. Estos valores aumentan llegando alcanzar un 97% en período vacacional • En lo que refiere a consumo de sustancias nocivas, se aprecia que hay una tendencia conforme se pasa más tiempo en la universidad existe mayor consumo de alcohol. El 47.1% refiere consumir alcohol, siendo el mayor porcentaje de sexo masculino, esto último también se evidencia con el consumo de drogas, pero el porcentaje general es bajo. • El 70% de las mujeres y el 68,5% de los varones se encuentran de los valores normales con respecto al IMC, los porcentajes restantes se encuentran distribuidos entre sobrepeso y obesidad.	estilos de vida sedentarios y el tiempo de permanencia en la universidad representan un riesgo importante para el aumento de estos valores a niveles de sobrepeso u obesidad.
Scielo	Influencia de estilos de vida en el estado nutricional de estudiantes universitarios.	Yaguachi R., Reyes M., Poveda C., Ecuador, 2018	Buscar una asociación entre estilo de vida y cambios antropométricos en estudiantes universitarios.	Investigación cuantitativa, descriptivo de cohorte, de corte longitudinal. **Muestra:** 336 estudiantes universitarios. **Instrumento:**	• Se observó que el mayor porcentaje presentó un IMC dentro de los valores normales. Al agrupar los valores de sobrepeso y obesidad, se obtuvo una prevalencia de exceso de peso de 25,6 % en el 2014; para el 2017 se incrementó a 31,9 %. También hubo un incremento del índice de cintura y cadera. • Los hombres consumen alcohol con mayor frecuencia y tienen una marcada tendencia por las bebidas con	En la población universitaria estudiada, el exceso de peso y de grasa corporal está aumentando; el consumo de alcohol, de gaseosas y fumar afectan el estado nutricional.

				Medidas antropométricas: Peso, talla y porcentaje de grasa, circunferencia de cintura y caderas. Encuesta de frecuencia de consumo de alimentos, considerando el cuestionario validado por García D. El consumo de tabaco se clasificó de acuerdo con los parámetros establecidos por la OMS. La actividad física se determinó por recordatorio, considerando el tipo de actividad física realizada, duración en minutos/horas y su	una alta concentración de alcohol. A su vez este consumo se relaciona con mayor peso y aumento del índice cintura y cadera. • Al relacionar el consumo de alimentos con la evaluación antropométrica, se pudo determinar que el consumo de comidas rápidas con una frecuencia diaria y semanal se relacionó con el incremento del ICC. Del mismo modo, el consumo de bebidas gaseosas con una frecuencia diaria y semanal se asoció con un peso más elevado, una circunferencia de cintura más alta y mayor circunferencia de cadera, lo mismo que el ICC.	

				frecuencia diaria o semanal.		
Scielo	Estilos de Vida y Riesgos para la Salud en una Población Universitaria	Gómez Z., Landeros P., Romero E., Troyo R., México, 2016.	Identificar las características del estilo de vida y los riesgos para la salud en estudiantes de una Universidad pública.	Investigación cuantitativa, descriptiva, de corte transversal. **Muestra:** 335 alumnos del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias de la Universidad de Guadalajara. **Instrumento:** Mediciones antropométricas que incluyeron: peso, talla, circunferencias de cintura y cadera, y mediciones de porcentaje de grasa corporal.	• Al relacionar el consumo de alimentos con la evaluación antropométrica, se pudo determinar De acuerdo al IMC, 11.1% presentó bajo peso, con mayor prevalencia en sexo femenino; 60.1% con normopeso, 20.5% con sobrepeso y 8.3% con obesidad; observándose mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en hombres versus mujeres. • Tomando en cuenta el índice de cintura y cadera, se identificó riesgo cardiovascular en 40% de los hombres y 35% de las mujeres. • Respecto a la actividad física, el 43% de los alumnos mencionó realizar ejercicio diario, 33% ocasional y 24% eran sedentarios. • Con respecto a alimentación, 22% de los alumnos mencionó que sólo consumen 2 comidas diarias. También se observa además un mayor consumo diario de azúcares (63%), con respecto a la ingestión de frutas (49%), verduras (47%) y leguminosas (39%). • En lo que refiere a consumo de alcohol, del total de alumnos encuestados, 45% hombres y 35% de mujeres reportaron el consumo de alcohol.	Se encontró que existe riesgo cardiovascular en los jóvenes universitarios encuestados, y se identificaron factores de riesgo a la salud como son el consumo de alcohol y tabaco.

				Cuestionarios de frecuencia de consumo de grupos de alimentos. Encuesta sobre su estilo de vida.	• Se encontró que existe riesgo cardiovascular en los jóvenes universitarios encuestados, y se identificaron factores de riesgo a la salud como son el consumo de alcohol y tabaco.	
PubMed	Estudiantes universitarios y el estilo de vida	Jiménez O., Ojeda R., México, 2017.	Caracterizar el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Contaduría y Administración (FCA) de la Universidad Autónoma de Yucatán.	Investigación cuantitativa, descriptiva de corte transversal. **Muestra:** 197 estudiantes Facultad de Contaduría y Administración. **Instrumento:** **E**stilo de vida de Pender.	• El estilo de vida de la mayoría 71,6% de los encuestados se categoriza como regular. • Con respecto al estrés, los resultados muestran que 68.22% de nuestros estudiantes tienen un manejo regular del estrés y únicamente 29.24% tiene un buen manejo de dicha dimensión. • En cuanto a la alimentación, de los encuestados, 56.36% mostraron un manejo regular y 43.22%, un buen manejo de dicha dimensión. • En lo referente a responsabilidad en su salud, Los resultados muestran que 75% declara tener un manejo regular de la misma. • En cuanto a la dimensión de actividad física 57.20% de los encuestado tiene un manejo regular de la actividad física y 37. 20% afirma tener un buen manejo de esta dimensión.	Los resultados arrojaron que las dimensiones de mejor práctica son auto actualización y las relaciones interpersonales y las dimensiones de peor práctica son la responsabilidad en salud, el manejo del estrés, nutrición y la realización de ejercicios.

					• Se halló también que 76.69% tienen una buena práctica de soporte interpersonal. • En la dimensión de autoactualización, La mayoría de nuestros encuestados (89. 41%) presenta una orientación positiva.	
Repositorio de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann	Estilos de vida saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna-2013	Rodríguez A., Perú, 2013	Determinar los estilos de vida saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann-Tacna-2013	Investigación cuantitativa, descriptivo, correlacional y de corte transversal. **Muestra:** 91 estudiantes de Enfermería de 2do y 4to año. **Instrumento:** Escala del Estilo de Vida Saludable de Grimaldo.	• 'En la Dimensión de Alimentación, el 70 % del total de estudiantes tiene estilos de vida saludable y el 30% de estudiantes presenta estilos de vida No saludable. • En la Dimensión de actividades Físicas y Recreativas, el 60% del total de estudiantes tiene Estilos de vida Saludable, mientras el 40% tiene estilos de vida No saludable. • En la Dimensión de Sueño y Reposo, el 54% del total de estudiantes presenta estilos de vida no saludable, y el 46% tiene estilos de vida saludable. • Los estudiantes del segundo año tienen 58 % de estilos de vida saludable y 42% de estilos de vida no saludable; en relación a los estudiantes del cuarto año, el 61% tiene estilos de vida saludable y el 39% tienen estilos de vida no saludable.	

Repositorio de la Universidad Nacional de Tumbes	Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2018	Paquiyauri M., Perú, 2018	Determinar el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Obstetricia de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes 2018.	Investigación cuantitativa, descriptivo y de corte transversal. **Muestra:** 128 estudiantes de Obstetricia de 1ero a 5to año. **Instrumento:** Cuestionario de estilos de vida para jóvenes universitarios.	• Respecto a la actividad física, del total de estudiantes encuestados, en el 69.5% es adecuada mientras que en un 30.5% es sedentaria. • Los hábitos alimenticios, del total de estudiantes encuestados, en el 60% son adecuados mientras que en un 40% son inadecuados. • Respecto al sueño – estrés, del total de estudiantes encuestados, el 30% es óptimo mientras que en un 70% es inadecuado. • Respecto al consumo de sustancias tóxicas, del total de estudiantes encuestados, el 20% no son consumidores mientras que un 80% son consumidores.	En la presente investigación los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Escuela de Obstetricia, predomina en sus dimensiones de actividad física y hábitos alimenticios con un 70% y 60%; asimismo los estilos de vida no saludable preponderan en las dimensiones de sueño-estrés y consumo de sustancias tóxicas con un 70% y 80%.
Scielo	Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima	Becerra S., Perú, 2016	Analizar y describir las prácticas o conductas de salud que presentan un grupo de estudiantes en sus primeros años de estudio de una	Investigación cuantitativa, descriptiva de corte transversal. **Muestra:** 155 estudiantes en sus primeros años de estudio de una	• Con respecto a actividad física y deporte, que, si bien el 85% de la muestra incluye la realización de actividad física en su vida cotidiana algunas veces, con frecuencia o siempre, solo un 40% realiza ejercicios físicos o un deporte en forma regular y un 16% lo hace utilizando pesas.	Los resultados indican que la mayoría de los alumnos presentan conductas saludables respecto a las áreas investigadas pero que paralelamente

			universidad privada de Lima.	universidad privada de Lima. **Instrumento:** Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios	• Con relación al área de recreación y uso del tiempo libre, se observa que aproximadamente las tres cuartas partes de los participantes incluye momentos de descanso en su rutina diaria, comparte con su familia y/o amigos su tiempo libre y realiza actividades placenteras en su tiempo libre con frecuencia o siempre. Sin embargo, cerca de la mitad de la muestra destina parte de su tiempo libre para actividades académicas con frecuencia o siempre. • Respecto al área de autocuidado y cuidado médico, se observa en general que entre el 50 y el 75% de los participantes presenta una nula o pobre conducta preventiva de su salud física. • En relación con el área de hábitos alimentarios, se aprecia que alrededor del 50% de los participantes presenta, con frecuencia o siempre, hábitos saludables. El 60% no mantiene un horario regular en sus comidas. Solo el 29.6% de ellos come con frecuencia o siempre cinco porciones de frutas o verduras diarias. • Respecto al área de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, se	existen porcentajes significativos de alumnos que están presentando algunas conductas de riesgo, como la poca o ninguna realización de actividad y ejercicio físico (especialmente en el grupo de mujeres y los mayores), escaso o nulo cuidado preventivo de su salud, poco consumo de agua, frutas y verduras, consumo excesivo de alcohol y consumo de tabaco. Resalta la presencia, en un grupo considerable de alumnos, de problemas sintomáticos en el hábito del sueño y del descanso. Se recomienda la

					observa que un 65.8% de la muestra no fuma. • En cuanto al consumo de alcohol, un 24.5% toma algunas veces más de dos veces a la semana. y un 4.5% lo hace con frecuencia y siempre. De todos los hombres, un 50.8% bebe con frecuencia o siempre cinco o más vasos o copas de alcohol cada vez que toma; en el caso de las mujeres este porcentaje se reduce a 30.4%. Respecto al consumo de otras drogas, un 11.6% reconoce que las consume algunas veces y un 2.6% siempre. • En cuanto al área de la organización del sueño y el descanso, un 58% duerme al menos siete horas diarias pero solo el 36.8% duerme bien y se levanta descansado con frecuencia o siempre, habiendo un 85.2% que presenta somnolencia durante el día alguna veces, con frecuencia o siempre.	realización de programas de intervención en los estudiantes con el fin de informar, motivar y modificar sus conductas adversas.
Repositorio Universidad de Ciencias y Humanidades	Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades	Bernuy M., Perú, 2019.	Determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Ciencias y	Investigación cuantitativa, descriptivo de corte transversal. **Muestra:**	• El estilo de vida de los estudiantes de Enfermería el 71% de los encuestados resulta tener un estilo de vida saludable y el 29% tiene un estilo de vida no saludable. • Respecto a dimensión de Nutrición, muestra que el 59.4% llevan una vida	Los estudiantes de enfermería practican estilos de vida saludable. Las dimensiones con tendencia positiva fueron:

			Humanidades, Los Olivos – 2017.	217 estudiantes de enfermería. **Instrumento:** Perfil de estilo de vida (PEPS-I) de S.N. Walker, K. Sechrist, N. Pender.	nutricional saludable y el 40.6% una vida nutricional no saludable. • Respecto a la dimensión Actividad física un 26.3% de los encuestados practica una actividad física, y el 73.7% indica que no practica ninguna actividad. • La dimensión Salud con responsabilidad a los estudiantes; donde un 34.1% tiene una conducta adecuada y el 65.9% tiene un estilo de vida no saludable respecto a esta dimensión. • La dimensión Crecimiento espiritual un 94.9% practican un adecuado estilo de vida saludable y el 5.1% no practica un estilo de vida saludable en crecimiento espiritual. • Respecto a la dimensión Manejo de estrés el 37.8% de los encuestados, manifiesta manejar el estrés de forma saludable y el 62.2% indica que tiene dificultades para manejar el estrés. • La dimensión Relaciones interpersonales un 81.1% practica estilo de vida saludable y el 19% indica un estilo de vida no saludable.	Crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y nutrición. Las dimensiones con tendencia negativa fueron: Actividad física, salud con responsabilidad y manejo del estrés.