



Artículo de investigación

Caracterización de los hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios de Tunja, Colombia

Characterization of healthy lifestyle habits of university students in Tunja, Colombia

Ledmar Jovanny Vargas MD^a
Ángela Camila Hernández^b
Liseth Dayanna Escobar^b
Juan Sebastián Alemán^b
Natalia Ortiz^b
Camila Andrea Acosta^c

^a Esp. de Epidemiología. Universidad de Boyacá. Hospital Universitario San Rafael, Tunja, Colombia. Tunja, Colombia.

^b Facultad de Medicina. Universidad de Boyacá. Tunja, Colombia.

^c Médico general. Hospital Universitario San Rafael, Tunja, Colombia.

RESUMEN

Introducción: los estilos de vida saludables constituyen una conducta general basada en la interacción entre las condiciones en sentido amplio y los patrones individuales determinados por factores socioculturales y características personales. **Objetivo:** cuantificar los hábitos y estilos de vida de una población universitaria. **Metodología:** estudio observacional, descriptivo, de corte transversal, que incluyó estudiantes de 18 a 29 años pertenecientes a la Universidad de Boyacá. **Resultados:** participaron 248 individuos, 38,7% tenían hábitos de vida saludable y 57,26% mujeres. **Discusión:** los universitarios en general no poseían buenos hábitos alimentarios, consumían dietas desequilibradas con alto contenido calórico y nula práctica de ejercicio físico, aun sabiendo que estos dos factores tienen efectos beneficiosos sobre la salud, además el consumo de alcohol y tabaco fue notorio en estos jóvenes. **Conclusiones:** debido a lo anotado antes, es necesario el desarrollo de programas de salud que promuevan estilos de vida saludables en forma novedosa y creativa en los estudiantes universitarios.

Palabras clave: alimentación, hábitos de vida, estilos de vida, ejercicio, universitarios.

© 2023 Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud - FUCS.

Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Fecha recibido: octubre 25 de 2022

Fecha aceptado: mayo 30 de 2023

Autor para correspondencia:

Dr. Ledmar Jovanny Vargas:

lejovaro@gmail.com

DOI

10.31260/RepertMedCir.01217372.1418

Citar este artículo así: Vargas LJ, Hernández AC, Escobar LD, Alemán JS, Ortiz N, Acosta CA. Caracterización de los hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios de la ciudad de Tunja, Colombia. Repert Med Cir. <https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.01217372.1418>

ABSTRACT

Introduction: healthy lifestyles are behaviors based on the interaction between conditions in a broad sense, and individual patterns determined by sociocultural factors and personal characteristics. **Objective:** to quantify the lifestyle habits of a university population. **Methodology:** an observational, descriptive, cross-sectional study, including Universidad de Boyacá students aged 18 to 29 years. **Results:** of 248 subjects included, 38.7% had healthy lifestyle habits and 57.26% were females. **Discussion:** overall, said students did not have good nutrition habits, took high-calorie unbalanced diets and did not get enough physical activity despite being aware of their beneficial effects on their health. Besides, a high alcohol and tobacco consumption was evidenced among these youngsters. **Conclusions:** thus, there is the need to develop novel and creative health programs promoting healthy lifestyles among university students.

Keywords: nutrition, life habits, lifestyles, exercise, university students.

© 2023 Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud - FUCS.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida saludables como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, el trabajo, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social. Es así como los estilos de vida saludables hacen referencia a varios comportamientos, actitudes y actividades cotidianos, ya sea de una persona, pueblo o grupo social. Estas conductas aportan a la salud física y mental, y a su vez son preventivas ante enfermedades no transmisibles.¹ Por lo tanto, cuando se intenta construir el concepto que define los estilos de vida saludables, los estudios teóricos relacionados con la educación, prevención y promoción de la salud, desde la perspectiva sociocultural, revisten gran importancia en tanto la cultura y la salud constituyen fenómenos sociales intrínsecos del transcurrir diario y son un aspecto esencial en los hábitos de vida saludable.² Sin embargo, el cumplimiento de los estándares de calidad en la educación universitaria puede influir, por tanto es necesario reconocer el ambiente estudiantil, el estado físico, los hábitos alimenticios y el consumo de sustancias como tabaco y alcohol³, como determinantes que repercuten en la salud. La promoción en el estudiantado y el análisis sobre las posibles consecuencias, constituyen una excelente oportunidad para prevenir enfermedades y promover la salud en la población.⁴

La actividad física planeada conlleva múltiples beneficios para la salud en todas las personas y a cualquier edad, sin embargo el desarrollo de la tecnología ha simplificado muchas tareas que antes requerían mayor esfuerzo, así cada vez son más las ofertas de ocio y quietud, llevando al incremento de múltiples patologías crónicas no transmisibles. Un artículo publicado en la revista de la Asociación Médica Norteamericana asegura que las personas sedentarias tienen

500% más probabilidades de morir en forma prematura que quienes sí se ejercitan. Por estas razones, es recomendable establecer horarios y fomentar la salida al aire libre, ya sea para correr, practicar algún deporte o simplemente caminar.⁵

Es importante tener en cuenta aspectos económicos y sociales en los que se desenvuelven los adultos jóvenes.⁴ Se asocian con estados socioeconómicos bajos cuyos hábitos de vida como el sedentarismo, el consumo deficiente de frutas y verduras, dietas hipercalóricas que pueden conllevar al aumento de peso y la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles⁶, sumado al consumo de tabaco, alcohol y las adicciones que constituyen un serio problema con consecuencias adversas, ya sea en la salud individual, en la integración familiar o en la estabilidad social.^{7,8} Es importante conocer las características y hábitos de vida de la población universitaria con el fin de proponer estrategias de intervención que guíen a la mejora de la salud y prevención de la enfermedad.⁸ El objetivo de este estudio es conocer los hábitos y estilos de vida de los estudiantes universitarios de Tunja, Colombia.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio observacional, descriptivo y de corte transversal, donde se incluyeron personas de 18 a 29 años pertenecientes a la Universidad de Boyacá que tuvieran la disposición de participar en el estudio, excluyendo a quienes diligenciaran el cuestionario incompleto o de manera inadecuada. No se calculó el tamaño de la muestra, puesto que se incluyó la totalidad de la población participante que cumplió con los siguientes criterios de inclusión: ser personas mayores de 18 años y menores de 29 años, estudiantes de la Universidad de Boyacá y que completaran en su totalidad el cuestionario planteado por cuestionarios de Google. <https://repositorio.udem.edu.mx/bitstream/61000/3513/1/33409003141706.pdf>

Los hábitos de vida se evaluaron mediante la escala del estilo de vida de HPLP-II.9,10, consta de 25 ítems con respuesta tipo Likert, que evalúa los siguientes parámetros: alimentación, actividad física y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. El puntaje va de 25 a 100 puntos, donde el puntaje de 25 a 74 indica hábitos no saludables y de 75 a 100 los saludables. La recolección de datos se realizó a través de cuestionarios de Google, compartidos a través de la red de mensajería instantánea WhatsApp y por los correos electrónicos entre el 7 de marzo y el 15 de abril de 2021 después se creó la base de datos en el programa Excel versión 2010 y fue analizada en el programa SPSS versión 22, se realizó el conteo por cantidad de respuesta de acuerdo con la pregunta realizada y variables como el género, carrera académica, estado civil, estrato socioeconómico y número de materias inscritas en el semestre, luego se realizó el promedio de respuestas hacia la pregunta realizada para hallar la frecuencia absoluta y se halló el porcentaje correspondiente de acuerdo con las encuestas recolectadas con los criterios de inclusión y exclusión (248 encuestas), para posteriormente aplicarlos a la escala del estilo de vida de Walker y col.^{9,10} de acuerdo a cada parámetro. El análisis estadístico realizado fue univariado. Los sesgos que se pueden presentar durante este estudio son de selección por lo que se establecieron criterios respecto a la información obtenida, las encuestas se revisaron a diario por los investigadores con el fin de determinar si cumplían los criterios de inclusión, en caso contrario se eliminaron del estudio. Los hábitos de vida se evaluaron con la escala mencionada que se encontraba previamente validada.

Consideraciones éticas: de acuerdo con la resolución 8430 de 1993 (Colombia) que establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, se consideró como una investigación sin riesgo, y durante el cuestionario virtual se ofreció la posibilidad de aceptar el consentimiento informado de manera expresa y sin firma.

RESULTADOS

Selección de participantes: se obtuvieron 260 respuestas que al evaluarlas, fueron eliminadas 12 que no cumplían con los criterios de inclusión, obteniéndose una muestra final de 248 participantes. Prevalencia de hábitos saludables: 38,7 % de los participantes tenían hábitos de vida saludable (figura 1).

Características de los participantes: 57,26% fueron mujeres, la mayoría eran solteros (51,6%), 37,5% pertenecían al estrato 4, la mayoría de los estudiantes pertenecían a carreras universitarias sin relacionar con medicina (68,95%), estaban inscritos en 6 asignaturas semestrales 29% seguido de 7 (25%) (tabla 1).

Caracterización de los estilos de vida: de los participantes 44,3% consumían las tres comidas principales, 42,34% con

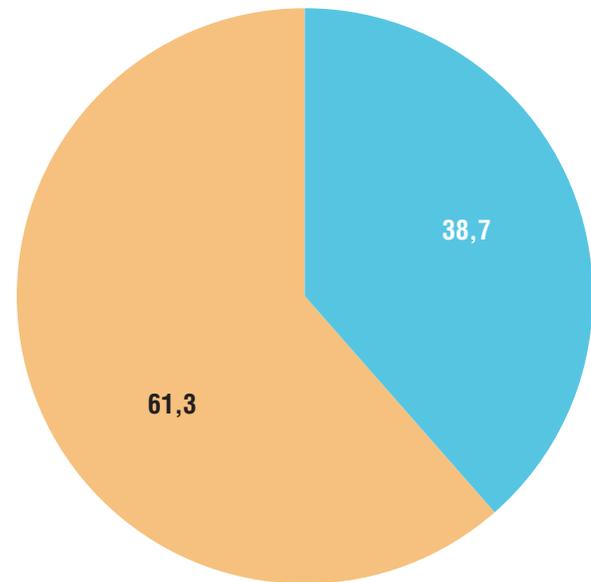


Figura 1. Prevalencia de hábitos saludables. Fuente: Los autores.

Tabla 1. Caracterización de los participantes

Características		Hábitos saludables					
		Si	%	No	%	Total	%
Género	femenino	53	21,37	89	35,89	142	57,26
	masculino	43	17,34	63	25,40	106	42,74
Estado civil	casado	8	3,23	12	4,84	8	3,23
	soltero	75	30,24	128	51,61	15	6,05
	unión libre	13	5,24	12	4,84	1	0,40
Estrato socioeconómico	1	1	0,40	2	0,81	3	1,21
	2	6	2,42	24	9,68	30	12,10
	3	35	14,11	49	19,76	84	33,87
	4	42	16,94	51	20,56	93	37,50
	5	10	4,03	23	9,27	33	13,31
	6	2	0,81	3	1,21	5	2,02
Programa	medicina	30	12,10	47	18,95	77	31,05
	otros programas	66	26,61	105	42,34	171	68,95
Número de asignaturas inscritas por semestre	2	2	0,81	5	2,02	7	2,82
	3	5	2,02	5	2,02	10	4,03
	4	5	2,02	8	3,23	13	5,24
	5	11	4,44	24	9,68	35	14,11
	6	36	14,52	37	14,92	73	29,44
	7	22	8,87	40	16,13	62	25,00
	8	7	2,82	22	8,87	29	11,69
	9	4	1,61	7	2,82	11	4,44
	10	4	1,61	4	1,61	7	2,82

Fuente: Los autores.

frecuencia balanceadas, 36,29% ingerían 4 a 8 vasos de agua diarios, 40,73% en ocasiones incluían frutas entre comidas, realizaban ejercicio de 20 a 30 minutos diarios 27,82% y actividades diarias con movimiento de todo su cuerpo 32,66% (tabla 2).

Tabla 2. Caracterización de los estilos de vida.

Estilos de vida	Frecuencia de realización							
	Siempre	%	Frecuente	%	A veces	%	Nunca	%
Alimentación								
¿Come usted tres veces al día (desayuno, almuerzo y cena)?	110	44,35	82	33,06	51	20,56	5	2,02
¿Usted consume todos los días alimentos balanceados que incluyan vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos?	78	31,45	105	42,34	59	23,79	6	2,42
¿Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día?	61	24,60	67	27,02	90	36,29	30	12,10
¿Incluye entre comidas el consumo de frutas?	52	20,97	76	30,65	101	40,73	19	7,66
¿Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar?	32	12,90	83	33,47	109	43,95	24	9,68
¿Usted lee las etiquetas de las comidas enlatadas o conservadas para identificar los ingredientes?	46	18,55	68	27,42	77	31,05	57	22,98
Actividad y ejercicio								
¿Hace usted ejercicio por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana?	69	27,82	83	33,47	77	31,05	19	7,66
¿Realiza usted actividades diarias que incluyan el movimiento de todo su cuerpo?	81	32,66	85	34,27	69	27,82	13	5,24
Manejo del estrés								
¿Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida?	61	24,60	96	38,71	79	31,85	12	4,84
¿Expresa tensión o preocupación?	52	20,97	80	32,26	109	43,95	7	2,82
¿Plantea usted alternativas de solución frente a la tensión o preocupación?	52	20,97	83	33,47	100	40,32	13	5,24
¿Realiza usted actividades de relajación tales como tomar una siesta, pensar en cosas agradables, pasear, realizar ejercicios de respiración, etc.?	51	20,56	88	35,48	100	40,32	9	3,63
Apoyo interpersonal								
¿Se relaciona con los demás?	84	33,87	103	41,53	55	22,18	6	2,42
¿Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás?	85	34,27	119	47,98	40	16,13	4	1,61
¿Comenta sus deseos e inquietudes a las demás personas?	47	18,95	81	32,66	105	42,34	15	6,05
¿Cuándo enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás?	64	25,81	103	41,53	75	30,24	6	2,42
Autorealización								
¿Se encuentra satisfecho con lo que ha logrado en su vida?	80	32,26	85	34,27	74	29,84	9	3,63
¿Se encuentra satisfecho con las actividades que realiza actualmente?	72	29,03	100	40,32	71	28,63	5	2,02
¿Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal?	75	30,24	100	40,32	67	27,02	6	2,42
Responsabilidad en salud								
¿Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica?	74	29,84	59	23,79	99	39,92	16	6,45
¿Cuándo presenta alguna molestia acude a un servicio de salud?	55	22,18	83	33,47	96	38,71	14	5,65
¿Toma medicamentos solo prescritos por un médico?	59	23,79	75	30,24	98	39,52	16	6,45
¿Toma en cuenta las recomendaciones que le da el personal de salud?	90	36,29	96	38,71	54	21,77	8	3,23
¿Participa en actividades que fomentan su salud como campañas de salud, lectura de libros sobre salud, sesiones educativas en salud?	44	17,74	69	27,82	88	35,48	47	18,95
¿Consumes sustancias nocivas como cigarrillo, alcohol y/o drogas?	8	3,23	36	14,52	102	41,13	102	41,13

Fuente: Los autores.

En cuanto al manejo del estrés, la mayoría de los estudiantes expresaron tensión y preocupación por sus estudios (43,95%) y a menudo identificaron las situaciones que les causaban dichos sentimientos (38,71%). Plantaron alternativas de solución frente a sus sentimientos de tensión y preocupación 40,32%, y 40,32% respondió que a veces realizaba actividades de relajación. Se encontraban satisfechos con los logros obtenidos en su vida 34,27% y con las actividades que realizaban en ese momento 40,32%. Los estudiantes que participaban en actividades que fomentaran su bienestar como campañas de salud, lectura de libros sobre salud, sesiones educativas en salud eran escasas (17,7%) y a veces consumían sustancias nocivas como cigarrillo, alcohol o drogas (41,13%).

DISCUSIÓN

El estilo de vida es el conjunto de pautas, hábitos y comportamientos cotidianos de una persona, los cuales con el tiempo pueden construirse en dimensiones de riesgo o seguridad dependiendo de su naturaleza.¹¹ El ejercicio físico regular y realizado en forma adecuada ayuda a mantener un peso estable, así como mejora el estado del cuerpo y de la mente, y mantiene la función cardiovascular, músculo esquelética y metabólica.¹² Los jóvenes universitarios demostraron tener conocimiento respecto de hábitos de vida saludable, sin embargo, no los ponen en práctica, surgiendo factores de riesgo para la salud.¹³ Demostraron poca adopción de hábitos alimentarios saludables, pues consumen dietas hipocalóricas con alto consumo de comida procesada, sin horarios y omisión de comidas.¹⁴

Un estudio realizado por el Instituto de Investigaciones Alimentarias demuestra que los jóvenes tienen una mayor necesidad de hierro, ya que cuando aumenta el volumen sanguíneo se eleva la hemoglobina, y como consecuencia del incremento de la masa muscular también aumenta la cantidad de mioglobina y enzimas como los citocromos durante todo el proceso de crecimiento. También se ha demostrado que las mujeres tienen una mayor necesidad de compensar la pérdida del ciclo menstrual. El zinc forma parte de muchos sistemas enzimáticos implicados en la expresión génica, por lo que es un micronutriente esencial para el crecimiento y las necesidades aumentan durante esta fase.¹⁵

Las mujeres tienen mejores prácticas alimentarias dadas por su mayor exigencia en el cuidado de la imagen corporal, como se planteó en una investigación.¹⁶ El sobrepeso y la obesidad son más frecuentes en los hombres que en las mujeres, como lo han demostrado diversos estudios, sin olvidar que la realización de ejercicio físico, es una debilidad para los jóvenes universitarios, en especial en las mujeres.¹⁷ La vida del estudiante universitario se puede considerar de alto riesgo para desarrollar hábitos que

pueden favorecer el aumento de peso.¹⁸ Es de resaltar que quienes cursan carreras del área de la salud hacen parte del grupo de quienes no llevan hábitos de vida saludables¹⁹, por tener alimentación desequilibrada y deficitaria, obesidad, sobrepeso y poca práctica de ejercicio.

En cuanto a la alimentación, con el objetivo de disminuir la incidencia de caries, obesidad y diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes, se recomienda limitar la cantidad de azúcar de mesa y el consumo de zumos envasados y refrescos, ya que aportan muchas calorías y poseen una baja calidad nutricional, sin embargo la vida universitaria se convierte en un factor de riesgo en cuanto a la obtención de alimentación fácil y rápida. Con respecto a las grasas, la Asociación Americana de Dietética recomienda que a partir de los 18 años las grasas aportan entre el 25 y el 35% de las calorías totales de la dieta diaria. Con el objetivo de disminuir el riesgo cardiovascular y de obesidad se recomienda disminuir las grasas saturadas y trans-y aumentar las grasas mono y poliinsaturadas. Al restringir los alimentos de origen animal por su alto contenido en grasa saturada, se debe recomendar un mayor consumo de legumbres para asegurar el aporte suficiente de proteínas de alto valor biológico. La comida rica en grasa en nuestro medio actual se convierte en la más llamativa para los jóvenes universitarios por razones de facilidad, gusto y salidas sociales.²⁰

La OMS asegura que el consumo de alcohol ocupa el tercer lugar entre los principales factores de riesgo de mala salud en el mundo, causando más de 60 enfermedades, trastornos y lesiones, encontrándose entre los primeros motivos de accidentes.¹⁹ El consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales es arraigado, pues creen que no es malo y les permite ser más sociables.²¹ Como sabemos, el alcohol es la droga legal más consumida en este grupo etario, concentrándose en actividades de diversión o eventos sociales, seguida del tabaco y como droga ilegal la marihuana.²²

En relación con la sexualidad, los principales riesgos de esta población son el contagio por infecciones de transmisión sexual (ITS) y los embarazos no deseados.^{22,23} Los jóvenes universitarios tienen alta frecuencia de conductas sexuales de riesgo al no usar métodos de barrera o anticonceptivos, estar bajo los efectos de drogas, la promiscuidad y el desconocimiento frente a los diferentes efectos y beneficios del uso de métodos anticonceptivos.^{24,25}

En este estudio los hábitos de vida se evaluaron mediante la escala del estilo de vida de HPLP-II^{9,10}, consta de 25 ítems con respuesta tipo Likert, que evalúa parámetros como alimentación, actividad física y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud, y los resultados demostraron que cerca de una tercera parte de los participantes tenían hábitos de vida saludable y la mayoría eran mujeres.

En definitiva, las especiales características fisiológicas y sociales de este periodo de la vida hacen que la adolescencia y juventud sea una época de riesgo nutricional, social, ambiental y sexual.²⁶

CONCLUSIÓN

Se cuantifican en porcentajes los hábitos y estilos de vida saludable mediante encuestas a estudiantes universitarios de la ciudad de Tunja concluyendo que esta etapa de la vida se convierte en factor de riesgo para empeoramiento y desgaste de hábitos específicos que conllevan a una vida no saludable, tales como el consumo de dietas desequilibradas con alto contenido calórico, la práctica de ejercicio físico es casi nula, el consumo de alcohol, tabaco y marihuana ha representado un porcentaje importante en este grupo etario. Se hace necesario el desarrollo de programas de salud que promuevan estilos de vida saludables en forma novedosa y creativa para la concientización e inicio de prácticas saludables en estudiantes universitarios.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflicto de interés.

FINANCIACIÓN

ninguno.

REFERENCIAS

1. Corona Ramírez F, González, Manuel Fernández MS, Gómez Chánez LFJ. Estilos de vida saludables en estudiantes de educación superior: Tecnológico Mario Molina Campus Puerto Vallarta. *Revista CUC-ciencia Psicología y Salud*. 2020;2(2):115-125.
2. Villarreal-Valera JA. Sinergia educación, prevención, promoción de salud comunitaria desde el paradigma de la sociocultura. *Hacia Promoc Salud*. 2020;25(2):39-53. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2020.25.2.7>.
3. Parra-Sandoval JM, Rodríguez-Álvarez D, Rodríguez-Hopp MP, Díaz-Narváez V. Relación entre estrés estudiantil y reprobación. *Salud Uninorte. Barranquilla*. 2018;34(1):47-57.
4. Pereira-Chaves JM, Salas-Meléndez de los MÁ. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Rev Electrón Educ*. 2017;21(3):1-23. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.21-3.12>
5. Mandsager K, Harb S, Cremer P, Phelan D, Nissen SE, Jaber W. Association of Cardiorespiratory Fitness With Long-term Mortality Among Adults Undergoing Exercise Treadmill Testing. *JAMA Netw Open*. 2018;1(6):e183605. <http://dx.doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.3605>.
6. Moreno-Bayona JA. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Rev Cub Salud Pública*. 2018;44(3):553-566.
7. Gómez Cruz Z, Landeros Ramírez P, Noa Pérez M, Patricio Martínez S. Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública y Nutrición*. 2017;16(4):1-9. <https://doi.org/10.29105/respyn16.4-1>
8. Betancourth Zambrano S, Tacán Bastidas LE, Córdoba Paz EG. Consumo de alcohol en estudiantes universitarios colombianos. *Univ salud*. 2017;19(1):37. <https://doi.org/10.22267/rus.171901.67>
9. Gonzales Quiñones JI. Estilos de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la escuela de contabilidad del II ciclo. *Uladech Católica_Chimbote*, 2018 [Tesis]. Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2020.
10. Walker S, Pender. Material 5 encuesta estilos de vida saludable [Internet]. Calameo; 2008 [citado 6 de octubre de 2017]. Disponible en: <http://calameo.download/000083014a3c0c587ed82>
11. Kuan G, Kueh YC, Abdalá N, Min Tai EL. Psychometric properties of the health-promoting lifestyle profile II: cross-cultural validation of the Malay language version. *BMC Public Health*. 2019;19(1):751. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7109-2>
12. Moreno Medina PA. Estilos de vida de los profesionales de salud. Red descentralizada de salud de gracias, lempira, honduras, junio a diciembre [Tesis de Maestría]. Nicaragua: CIES UNAN Managua; 2019.
13. Arrivillaga M, Salazar IC, Correa D. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colomb Med*. 2003;34(4):186-95.
14. Vargas-Zárate M, Becerra-Bulla F, Prieto-Suárez YE. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev. Salud Pública*. 2010;12(1):116-125. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642010000100011>
15. Moreno Villares JM, Galiano Segovia MJ. Influencia de la nutrición y del entorno social en la maduración ósea del niño. *Nutr. Hosp*. 2007;22(6):726-729.
16. Gottschalk PL, Macaulay CM, Sawyer JM, Miles JE. Nutrient intakes of university students living in residence. *Journal-of-the-Canadian-Dietetic-Association (Canada)*. 1977;38(1):47-54.
17. Salazar Blandón DA, Alzate Yepes T, Múnera Gaviria HA, Pastor Durango M del P. Sobrepeso, obesidad y factores de riesgo: un modelo explicativo para estudiantes de Nutrición y Dietética de una universidad pública de Medellín, Colombia. *Perspect Nutr Humana*. 2020;22(1):47-59. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v22n1a04>
18. Vázquez-Manzo AM, Ángel-González M, Vázquez-Juárez CL, Ponce y Ponce de León G, Hernández-Bitar DG, Lima-Colunga AB, Colunga-Rodríguez C. Sobrepeso y obesidad asociada a factores psicosociales en estudiantes universitarios. Una revisión exploratoria. *ACS*. 2022;5(2):26-35. <https://doi.org/10.32870/acs.v0i5.54>
19. Campo F, Yurley, Pombo O Luis M., Teherán V Anibal A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Rev Univ Ind Santander Salud*. 2016;48(3):301-309. <https://doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>

20. Tristán Fernández JM, Ruiz Santiago F, Pérez de la Cruz A, Lobo Tanner G, Aguilar Cordero MJ, Collado Torreblanca F. Influencia de la nutrición y del entorno social en la maduración ósea del niño. *Nutr Hosp*. 2007;22(4):417-424.
21. Palomino Orizano JA, Zevallos Ypanaqué G, Orizano Quedo LA. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*. 2021;4(1):82. <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>
22. Canova Barrios C, Quintana Honores M, Álvarez Miño L. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Revista Científica RCU*. 2018;23(2):98-126.
23. Canova-Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Rev Colomb. Enferm*. 2017;14(12):23-32. <https://doi.org/10.18270/rce.v14i12.2025>
24. Rangel Caballero LG, Gamboa Delgado EM, Murillo López AL. Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. *Nutr. Hosp*. 2017;34(5):1185-1197. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1057>
25. Coates M, Bruschi L, Chamorro V, Chamorro V, Cibotari S, Cócara C, et al. Conocimientos, actitudes y prácticas de salud sexual y reproductiva en varones adolescentes: julio-agosto 2018. Usuarios de UDA Canelones al Este. *Arch Pediatr Urug*. 2020;91(4):196–206. <https://doi.org/10.31134/ap.91.4.2>
25. Martínez Díaz N, Santes Bastián M del C, Gámez Vázquez S, Vargas Zaleta NE, Miranda Landa I. Universitarios y su comportamiento sexualmente responsable. *Rev Bio Agr Tux*. 2021;9(2):148-56. <https://doi.org/10.47808/revistabioagro.v9i2.371>
26. Hoyos-Hernández, PA, Sanabria Mazo JP, Orcasita Pineda LT, Valenzuela Gallego AL, Gonzalez Ceballos M, Osorio Muñoz T. Representaciones sociales asociadas al VIH/Sida en universitarios colombianos. *Saúde Soc São Paulo*. 2019;28(2):227-238. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019180586>

