

ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DE UNA UNIVERSIDAD DE COLOMBIA.

Lifestyles in health sciences students of a Colombian university.

Irene Leguizamo Peñate¹, Marta Paredes Bermúdez¹, Aneth Rivas Castro², Mario Lora Monsalbe¹, Yuris Sánchez García³

ABSTRACT

The present study seeks to describe health-promoting lifestyles according to Nola Pender's nursing model in students of the health sciences area of a Colombian university. The research was carried out under a cross-sectional quantitative approach where lifestyle was described by applying a sociodemographic survey and the PEVPII instrument by Nola Pender with the participation of 317 students from the Faculty of Health Sciences of a Colombian university, where non-parametric descriptive and correlational statistical tests were applied to their results for analysis using the IBM SPSS version 22 software. The sample consisted mainly of women (59.3%, n=188) with a single marital status between the ages of 18 and 23 years old, without children who live on rent or pension. The results showed low and medium levels of lifestyles both at a general level and by specific variable, also identifying associations between some variables such as sex and physical activity, sex and stress management, marital status and physical activity, and marital status and spiritual growth and socioeconomic status and interpersonal relationships. It is concluded that there is a trend towards low and medium levels of healthy lifestyles and that in some situations they are related to sociodemographic factors. It is necessary to develop campaigns that allow the improvement of the student's lifestyle, as well as to expand the studies from analytical designs.

KEY WORDS: healthy lifestyles; university students; health promotion; life habits.

RESUMEN

El presente estudio busca describir los estilos de vida promotores de salud según el modelo de enfermería de Nola Pender en estudiantes del área de las ciencias de la salud de una universidad de Colombia. La investigación fue realizada bajo un enfoque cuantitativo transversal donde se describió el estilo de vida mediante la aplicación de una encuesta sociodemográfica y el instrumento PEVPII de Nola Pender con la participación de 317 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad colombiana, a cuyos resultados se le aplicaron pruebas estadísticas descriptivas y correlacionales no paramétricas para su análisis a través del software IBM SPSS versión 22. La muestra estuvo constituida principalmente por mujeres (59,3%, n=188) con estado civil soltero entre edades de 18 y 23 años, sin hijos que viven en arriendo o pensionado. Los resultados reportaron niveles bajos y medios de estilos de vida tanto a nivel general como por variable específica, identificando además asociaciones entre algunas variables como el sexo y actividad física, sexo y manejo del estrés, estado civil y actividad física, estado civil y crecimiento espiritual, y estrato socioeconómico y relaciones interpersonales. Se concluye que existe una tendencia a niveles bajos y medios de estilos de vida saludable, y que en algunas situaciones se encuentran relacionados a factores sociodemográficos. Se hace necesario desarrollar campañas que permitan el mejoramiento del estilo de vida de los estudiantes, así como ampliar los estudios desde diseños analíticos.

PALABRAS CLAVE: estilos de vida saludables; estudiantes universitarios; promoción de la salud; hábitos de vida.

Recibido: 17 de enero 2023 Aceptado: 15 de marzo 2023

¹Institución de Educación Superior. Instituto Nacional de Formación Técnica Profesional IES INFOTEP de Ciénaga y Universidad del Magdalena, Santa Marta, Colombia.

²Universidad de Magdalena. Santa Marta, Colombia.

³Universidad Cooperativa de Colombia. Santa Marta, Colombia.

Irene Leguizamo Peñate: ORCID: 0000-0001-5276-5855

Martha Paredes Bermúdez: ORCID: 0000-0002-5224-9751

Aneth Rivas Castro: ORCID: 0000-0003-2925-3557

Mario Lora Monsalbe: ORCID: 0000-0001-9089-4578

Yuris Sánchez García: ORCID: 0000-0002-4074-6240

Correspondencia: marioasloram20@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludables son definidos como las variables que favorecen la salud y el bienestar de las personas por medio de acciones y hábitos de alimentación, descanso y actividad física¹⁻⁵, enmarcando la forma de vida del individuo con base a las características personales para la búsqueda de la satisfacción plena de la vida, bienestar y la eliminación de factores que ponen en riesgo la salud⁶⁻⁷. Es así como, los estilos de vida se basan en hábitos y necesidades enfocadas en el entendimiento de la práctica y adopción de conductas saludables⁸.

Diversos estudios exponen la importancia de mantener estilos de vida saludables en los diferentes contextos y escenarios a los cuales se exponen los individuos diariamente, debido a la relación que existe entre sus estilos y condiciones de vida y los efectos negativos que producen en la salud, donde destacan la obesidad, las enfermedades respiratorias y cardiovasculares^{4,8-11}. Según algunas investigaciones, dichos efectos están relacionados a la mala alimentación y falta de ejercicio¹²⁻¹³, por lo que son considerados como problemas para la salud pública. Específicamente en estudiantes universitarios, este tema ha tomado relevancia debido a las situaciones de estrés a la que están expuestos durante el curso de su carrera profesional y la tendencia a tener malos estilos de vida¹⁴⁻¹⁷.

Por consiguiente, es necesario diagnosticar el estilo de vida que tienen los estudiantes universitarios, como base para el desarrollo de sus actividades, que permita la modificación de las conductas de exposición a riesgos y la adopción de hábitos saludables. Esto es reportado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Red Colombiana de Instituciones de Educación Superior y Universidades Promotoras de Salud quienes crean el concepto de "universidades promotoras de salud" bajo la premisa de que las instituciones de educación superior deben desarrollar acciones para la promoción de la salud desde los contextos educativos para la prevención de enfermedades asociadas^{18,19}.

De igual manera, es imprescindible identificar los factores determinantes que ayuden al estudiante al mejoramiento de su salud, utilizando herramientas, como el Modelo de Nora Pender²⁰, que permiten explicar los estilos de vida promotores de la salud, con el propósito de disponer de una base diagnóstica para la toma de decisiones sobre el cuidado y protección de la salud de los estudiantes. Con base a lo anterior, este estudio tuvo como objetivo, describir los estilos de vida promotores

de salud según el modelo de enfermería de Nola Pender en estudiantes del área de las ciencias de la salud de una universidad de Colombia.

MATERIALES Y MÉTODO

Se realizó una investigación cuantitativa, descriptiva y de corte transversal, durante los meses septiembre a noviembre del año 2021, con una muestra de 317 estudiantes de programas académicos adscritos a la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad pública ubicada en la región caribe colombiana. Para seleccionar la muestra fueron considerados como criterios de inclusión: ser mayor de edad (>18 años), estar inscrito en calidad de estudiante regular de un programa de pregrado y registrado en la Oficina de Registro, Control Académico y Financiero de dicha universidad; como criterios de exclusión se tuvo en cuenta aquellos con modalidad académica especial, específicamente en condición de intercambio académico.

Se aplicó el Health-Promoting Lifestyle Profile-II en su versión en español²¹ el cual está compuesto por 52 ítems relacionados con las dimensiones de nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual y responsabilidad de la salud. Este instrumento cuenta con preguntas donde se establecen situaciones específicas y el participante debía escoger la opción con la cual se sintiera más identificado, las cuales incluían: "Nunca", "Alguna vez", "Frecuentemente" o "Rutinariamente". Asimismo fueron consideradas preguntas para describir las características demográficas teniendo en cuenta las variables: sexo biológico, estado civil, tipo de vivienda donde reside y estrato socioeconómico; este último representa un sistema de clasificación socioeconómico de las personas por categorías de tipo jerárquico en Colombia²², siendo el estrato 1 el nivel socioeconómico más bajo y 6 el más alto.

El procedimiento consistió, en un primer momento, en solicitar a los integrantes de la muestra de estudio, su consentimiento informado y luego completar el cuestionario, a través de un formulario en línea compartido por medio de correo electrónico, donde se envió un mensaje recordatorio para el diligenciamiento. Posteriormente, se realizó una codificación numérica de los resultados en una hoja de cálculo de Microsoft Excel para ser analizada, utilizando el software IBM Statistical Package for the Social Sciences - SPSS versión 22.

Los datos fueron analizados a través de procedimientos estadísticos descriptivos, donde la información fue categorizada bajo los rangos muy bajo, bajo, medio y alto, teniendo en cuenta el constructo de la escala. Una vez categorizados los rangos se procedió a organizar los datos con base a los tipos de estilos de vida por medio de tablas de frecuencia, para posteriormente evaluar la normalidad con las pruebas

Tabla 1. Características sociodemográficas en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad colombiana.

Características Sociodemográficas			
		Frecuencia	%
Edad	18-23	270	85,2
	24-29	41	12,9
	30-35	6	1,9
	Total	317	100,0
Sexo	Hombre	129	40,7
	Mujer	188	59,3
	Total	317	100,0
Estado Civil	Casado(a).	4	1,3
	Separado/divorciado.	1	,3
	Soltero(a).	304	95,9
	Unión marital de hecho.	8	2,5
	Total	317	100,0
Número de hijos	0	299	94,3
	1	14	4,4
	2	3	,9
	3	1	,3
	Total	317	100,0
Vivienda	En arriendo	42	13,2
	Familiar	143	45,1
	Pensionado	102	32,2
	Propia	30	9,5
	Total	317	100,0
Programa Académico	Enfermería	57	18,0
	Medicina	68	21,5
	Odontología	54	17,0
	Psicología	138	43,5
	Total	317	100

Kolmogórov-Smirnov (KS) y Shapiro-Willks identificando una distribución no normal ($p < 0,05$) por lo que se procedió a realizar un análisis correlacional a través de la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

Para los aspectos éticos, fueron considerados los parámetros establecidos en la Resolución 8430 de 1993 de Colombia²³, mediante la cual se aprobó el desarrollo de la investigación, debido a no someter a los

Tabla 2. Niveles de Estilos de Vida según categorías de estudio en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad colombiana.

Categorías	Niveles de Estilos de Vida		
		Frecuencia	%
Responsabilidad en Salud	Muy bajo	10	3,2
	Bajo	174	54,9
	Medio	121	38,2
	Alto	12	3,8
	Total	317	100,0
Actividad Física	Muy bajo	58	18,3
	Bajo	182	57,4
	Medio	65	20,5
	Alto	12	3,8
	Total	317	100
Nutrición	Muy bajo	6	1,9
	Bajo	214	67,5
	Medio	94	29,7
	Alto	3	0,9
	Total	317	100
Crecimiento Espiritual	Muy bajo	2	0,6
	Bajo	46	14,5
	Medio	196	61,8
	Alto	73	23,0
	Total	317	100
Relaciones Interpersonales	Muy bajo	3	0,9
	Bajo	72	22,7
	Medio	211	66,6
	Alto	31	9,8
	Total	317	100
Manejo del Estrés	Muy bajo	8	2,5
	Bajo	208	65,6
	Medio	94	29,7
	Alto	7	2,2
	Total	317	100

participantes a ningún riesgo, debido a la no intervención de variables de tipo biológico y su participación se limitó a la aplicación de cuestionarios bajo firmas de consentimiento informado. De igual manera, se tuvieron en cuenta los principios establecidos en la Declaración de Helsinki²⁴ de justicia, respeto a las personas, beneficencia y no maleficencia. La confidencialidad fue garantizada al no incluir dentro de los datos sociodemográficos, nombres, identificación y teléfonos de contacto.

RESULTADOS

La muestra estuvo conformada en 59,3% (n=188) por mujeres, 85,2% (n=270) en el rango de edad de 18-23 años, 95,9% (n=304) solteros, sin hijos 94,3% (n=299), residentes en casas familiares en 45,1% (n=143) y pensionados en 32,2% (n=102) (tabla 1).

Los niveles de estilos de vida por variable asociada en el modelo de Pender²⁰ están descritos en la tabla 2, logrando identificar, en lo atinente a su responsabilidad en salud, una tendencia al nivel bajo en sus estilos de vida en 54,9% (n=174), la actividad física reportó una orientación a un nivel bajo con 57,4% (n=182), nutrición con un nivel bajo con 67,5% (n=214), crecimiento espiritual un nivel medio con 61,8% (n=196), relaciones interpersonales con un nivel medio con 66,6% (n=211) y manejo del estrés un nivel bajo con 65,6% (n=208).

En la tabla 3, se identificó el estilo de vida ponderado con 51,4% (n=163) y un nivel medio con 47% (n=149), considerando las seis variables que contempla el modelo de Nora Pender. En la tabla 4, el análisis del

estilo de vida por programa académico, mostró que los estudiantes inscritos en los programas de enfermería y medicina tienen una tendencia al nivel medio con 9,1% (n=29) en cada uno; en odontología entre bajo y medio con 8,5% (n=27) y en psicología una tendencia a bajo con un 25,9% (n=82).

El análisis correlacional entre las variables del estudio, permitió identificar un total de cinco relaciones estadísticamente significativas ($p < 0,05$) bajas y positivas, siendo estas: sexo y actividad física ($Rho = 0,123$; $p = 0,028$), sexo y manejo del estrés ($Rho = 0,142$; $p = 0,011$), estado civil y actividad física ($Rho = 0,112$; $p = 0,046$), estado civil y crecimiento espiritual ($Rho = 0,123$; $p = 0,029$) y estrato socioeconómico y relaciones interpersonales ($Rho = 0,159$; $p = 0,004$).

DISCUSIÓN

El estilo de vida de los participantes se reportó entre los niveles bajo y medio, resultados que son recurrentes en la literatura sobre estos estudios, tales como los de Quispe²⁵, Gómez²⁶, Wang *et al*²⁷, Herazo *et al*²⁸ y Assaf *et al*²⁹. Según los estudios realizados por Quispe²⁵ y Assaf *et al*²⁹, el bajo nivel de vida saludable observado en los estudiantes universitarios podría estar relacionado con el poco tiempo que tienen para tener una alimentación saludable, hacer ejercicios, mal manejo del estrés y atender aspectos de su propia salud, lo cual, si bien, no fue abordado en este estudio, sería interesante tener en cuenta para próximas investigaciones con el fin de analizar dicha hipótesis y así, desarrollar actividades desde la ejecución del proceso de "universidades saludables"^{18,19} y del modelo de Nola Pender²⁰ que busquen el mejoramiento de los estilos de vida saludables

Tabla 3. Niveles de Estilos de Vida promedio en estudiantes de ciencias de la salud en una universidad colombiana.

Niveles de Estilos de Vida promedio		Frecuencia	%
Estilos de vida	Muy bajo	1	0,3
	Bajo	163	51,4
	Medio	149	47,0
	Alto	4	1,3
	Total	317	100

Tabla 4. Niveles de Estilos de Vida promedio en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad colombiana según programa académico.

		Programa Académico									
		Enfermería		Medicina		Odontología		Psicología		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Estilo de vida promedio	Muy bajo	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0,3	1	0,3
	Bajo	26	8,2	28	8,8	27	8,5	82	25,9	163	51,4
	Medio	29	9,1	39	12,3	27	8,5	54	17,0	149	47,0
	Alto	2	0,6	1	0,3	0	0,0	1	0,3	4	1,3
Total		57	18,0	68	21,5	54	17,0	138	44	43,5	100

en los estudiantes universitarios en dicha región.

Otras investigaciones desarrolladas por Ponte³⁰ y Huyhua *et al*³¹ mostraron un estilo de vida saludable bajo, con una tendencia heterogénea en relación a los resultados reportados en la literatura científica con relación a esta temática. En cuanto a los estilos de vida y el sexo, en la presente investigación se identificaron correlaciones entre dichas variables de estudio, específicamente en los componentes de actividad física ($Rho=0,123$; $p=0,028$) y manejo del estrés ($Rho=0,142$; $p=0,011$), que también fue banalizada en el estudio de Ortiz y Ruiz³². En este sentido, el modelo de Nora Pender sugiere que la variable sexo, guarda importancia para el comportamiento de los individuos, debido a que determinan posturas respecto a su actuación, implicando a futuro la aparición de enfermedades propias de cada género.

De igual forma, la dimensión nutrición tuvo un predominio de nivel bajo, hallándose aspectos contrarios a lo evidenciado por Velandia *et al*³³ y Guillem *et al*³⁴ quienes reportaron buenos hábitos alimenticios o en el de Romero *et al*³⁵ que muestra resultados heterogéneos en su publicación. Por otro lado, se evidenció un nivel bajo en el manejo del estrés, resultados que Montalvo³⁶ reportó cercanos a 80%, con aumento en la medida que avanzan en los semestres de la carrera, donde pocos eran sedentarios. Con relación a la actividad física, se identificó un nivel bajo, lo cual es contrario a lo reportado por Gallardo³⁷, en estudiantes de Granada donde pocos eran sedentarios. El crecimiento espiritual se ubicó en un nivel medio, lo cual en otros estudios, como el reportado por Bueno *et al*³⁸ y Triviño³⁹ muestran niveles

altos de espiritualidad en los estudiantes sujetos de investigación.

Como conclusión, se identifica que en la muestra de estudiantes participantes de esta investigación, predominó un estilo de vida bajo y medio, donde el nivel bajo se encontró en las variables de actividad física, nutrición, manejo del estrés y crecimiento espiritual. Para futuros estudios, sería importante tener en cuenta otros factores biológicos, fisiológicos, compromisos académicos, distribución del tiempo y consumo de drogas, tabaco y alcohol, reportados en la literatura, que sirvan para complementar los factores que inciden en las conductas de riesgo y que fomentan un buen estilo de vida en universitarios.

Es necesario que las instituciones de educación superior desarrollen campañas y programas que permitan el mejoramiento de los estilos de vida saludables. Adicional a ello, se requiere ampliar la producción científica relacionada a dichas temáticas bajo métodos analíticos, para fortalecer las bases de los criterios de fuerza de asociación y consistencia de asociación de las variables identificadas en el estudio. Asimismo, sería de interés realizar estudios donde se utilicen comparaciones con poblaciones en diferentes contextos, debido a la heterogeneidad de los resultados reportados en la literatura científica.

CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaramos no tener conflictos de interés sobre la publicación de la presente investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Leytón Román M, García Matador J, Fuentes García JP, Jiménez Castuera R. Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género. *Retos*. 2017 Dec 21;(34):166-71.
- 2) Izcue J, Cordero MJ, Plaza M, Correa P, Hidalgo A. ¿Qué es la Medicina del Estilo de Vida y por qué la necesitamos? *Rev Méd Clín Las Cond*. 2021 Jul;32(4):391-9.
- 3) Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C, Hernández E, Matabanchoy S. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la promoción de la salud*. 2019 Jul 1;24(2):139-55.
- 4) Lema V, Aguirre M, Godoy N, Cordero N. Estado nutricional y estilos de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. *Arc Venez Farm Tera*. 2021;40(4):344-51.
- 5) Rivera E. Camino salutogénico: estilos de vida saludables. *Revi Digital Postgrados*. 2018;8(1):e159.
- 6) Zhang YB, Chen C, Pan XF, Guo J, Li Y, Franco OH, et al. Associations of healthy lifestyle and socioeconomic status with mortality and incident cardiovascular disease: two prospective cohort studies. *BMJ*. 2021 Apr 14;n604.
- 7) Batista M, Leyton M, Lobato S, Jiménez R. Modelo transcontextual de la motivación en la predicción de estilos de vida saludables. *Rev Intern Med y Cien Act Fís Dep*. 2019 Sep 25;19(75):463.
- 8) Campo-Tertera L, Herazo-Beltrán Y, García-Puello F, Suarez-Villa M, Méndez O, Vásquez-De la Hoz F. Healthy lifestyles of children and adolescents. *Sal Uninor*. 2017 Sep 15;33(3):419-28.
- 9) Gómez S, et al. Thao-Child health programme: Community based intervention for healthy lifestyles promotion to children and families: Results of a cohort study. *Nutr Hosp*. 2015;32(1):2584-7.
- 10) López Maupomé A, Vacío Muro Ma de los Á. La etapa universitaria y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Rev Digi Univer*. 2020 Sep 3;21(5):1-9.
- 11) Díaz E, Failoc V. Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. *Rev haban cienc méd*. 2020;19(5):e2876.
- 12) Barquera S, Véjar-Rentería LS, Aguilar-Salinas C, Garibay-Nieto N, García-García E, Bovecchio A, et al. Volviéndonos mejores: necesidad de acción inmediata ante el reto de la obesidad. Una postura de profesionales de la salud. *Salud Publica Mex*. 2022 Feb 28;225-9.
- 13) de Sousa Bezerra de Menezes T, Carneiro Maciel S, Faro Santos A, Lourenço da Silva L, Vasconcelos Dias CC. Representação Social da obesidade: análise com estudantes do ensino médio e universitários. *Ciencias Psicológicas*. 2021 Mar 22.
- 14) Suescún-Carrero SH, Sandoval-Cuellar C, Hernández-Piratova FH, Araque-Sepúlveda ID, Fagua-Pacavita LH, Bernal-Orduz F, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Rev. Fac. Med*. 2017 Apr. 1;65(2):227-31.
- 15) Mogollón F, Becerra L, Ancajima J. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Conrado*. 2020;16(1):69-75.
- 16) Nasui BA, Ungur RA, Talaba P, Varlas VN, Ciuciuc N, Silaghi CA, et al. Is Alcohol Consumption Related to Lifestyle Factors in Romanian University Students? *Inter Jour of Envir Rese Publ Hea*. 2021 Feb 13;18(4):1835.
- 17) Cerezo M, Frutos F. Impacto del estilo de vida de los estudiantes universitarios en la promoción de políticas públicas en salud. El caso de los Nudged. *Rev Esp Salud Pública*. 2020; 94(1):3202007072.
- 18) Rincón-Méndez AY, Mantilla-Urbe BP. Universidades Promotoras de la Salud: Reflexión para su implementación desde los determinantes sociales de la salud. *Univer Salud*. 2020 Dec 30;22(1):24-32.
- 19) Zambrano R, Rivera V. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Arc Venez Farm Tera*. 2020;39(4):290-5.
- 20) Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm Univ*. 2011;8(4):16-23.
- 21) Espinoza Lara ML. Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes Universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender (EVEU). *Rev Torr Univer*. 2019 Jun 14;7(19):38-49.
- 22) Pardo M, Quiroz Herrera GÁ. Género y estrato socioeconómico, ¿factores determinantes en el número y tipo de errores escritos del inglés como lengua extranjera? *Lenguaje*. 2021 Jul 7;49(2):394-437.
- 23) Ministerio de Salud. Resolución 8430. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud [Internet]. Bogotá, DC.; 1993 [cited 2022 Nov 30]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

- 24) Organización de las Naciones Unidas. Helsinki Declaration. Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects [Internet]. Fortaleza, Brazil; 2013 [cited 2022 Nov 30]. Report N°: 10. Available from: <https://www.med.or.jp/dl-med/wma/helsinki2013e.pdf>
- 25) Quispe Chiclla YE. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. [Lima]: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2019.
- 26) Gómez-Acosta CA. Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista de Salud Pública*. 2018 Mar 1;20(2):155-62.
- 27) Wang D, Xing XH, Wu XB. Healthy Lifestyles of University Students in China and Influential Factors. *The Scientific World Journal*. 2013:1-10.
- 28) Herazo Beltran Y, Nuñez-Bravo N, Sánchez-Guette L, Vásquez-Osorio F, Lozano-Ariza A, Torres-Herrera E, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios (Lifestyles related to health in university students). *Retos*. 2020 Mar 20;(38):547-51.
- 29) Assaf I, Brieteh F, Tfaily M, El-Baida M, Kadry S, Balusamy B. Students university healthy lifestyle practice: quantitative analysis. *Health Inf Sci Syst*. 2019 Dec 19;7(1):7.
- 30) Ponte M. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Internet] [Disertación]. [Lima, Peru]: Universidad Mayor de San Marcos; 2010 [cited 2022 Dec 11]. Available from: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1307/Ponte_am.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 31) Huyhua Gutiérrez SC, Quistan Machuca MS, Willis Huaripata NP del R, Vargas López J, Tejada Muñoz S. Estilo de vida en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la COVID-19, Amazonas, Perú. *Rev Uni dZulia*. 2021 Nov 5;12(35):516-31.
- 32) Ortiz-Cruz ML, Ruiz-Aquino MM. Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco. *Revista Enfermería Herediana*. 2017 Feb 20;9(2):90.
- 33) Velandia-Galvis ML, Arenas-Parra JC, Ortega-Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Revista Ciencia y Cuidado*. 2015 Jun 30;12(1):27.
- 34) Guillem P, Wang Y, Guiellen J, Fernández V, Saiz C. Estilos de vida, adherencia a la dieta mediterránea, características antropométricas en un colectivo de universitarios de ciencias de la salud. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2017;23(2):1-11.
- 35) Romero-Rodríguez E, Pérula-de Torres LA, Moscosio-Cuevas JI, Ruiz-Moral R, Jiménez-García C, Olaya-Caro I, et al. Health-Related Lifestyles and Cancer-Preventive Behaviors of Medical and Nursing Students and Family Medicine Residents in Relation to the European Code Against Cancer. *Journal of Cancer Education*. 2021 Jun 17;36(3):576-83.
- 36) Montalvo A, Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena. *Rev cienc biomed*. 2015;6(2):309-18.
- 37) Gallardo A, Muñoz M, Planells E, López I. La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas. *Nutr Hosp*. 2015;31(2):975-9.
- 38) Bueno Castellanos M, de Souza Martins M, Posada-Bernal S. Espiritualidad y estilos de vida. *Cuestiones Teológicas*. 2020;47(108):102-18.
- 39) Triviño Z. Conductas promotoras de salud en estudiantes de una institución de educación superior. *Aquichan*. 2012;12(3):275-85.