

Estilos de vida de estudiantes universitarios y características de la práctica de actividad física

Lifestyles of university students and characteristics of the practice of physical activity

Estilos de vida de universitários e características da prática de atividade física

Diana Isabel Muñoz-Rodríguez^{1*}

*Juliana Arenas-Arias***

*Miguel Palacio-Guisao***

*Alejandra Rivera-Londoño***

*Mariana Rúa-Castrillón***

*Daniel Giovany Ruiz-Correa***

*María Salomé Saldarriaga-Arango***

*María Camila Zapata-Piedrahita***

¹ Facultad de Fisioterapia, Universidad CES, Medellín, Colombia

*Autor de correspondencia

Diana Isabel Muñoz-Rodríguez

e-mail: dmunoz@ces.edu.co

*Universidad CES, Medellín Colombia. Correo electrónico: dmunoz@ces.edu.co. Autor para correspondencia orcid.org/0000-0003-4255-4813.

<https://scholar.google.com/citations?user=xXTCvQ4AAAAJ&hl=es>

**Estudiante de fisioterapia de la Universidad CES, Medellín Colombia. Correo electrónico: arenas.juliana@uces.edu.co. orcid.org/0000-0002-0282-9555

**Estudiante de fisioterapia de la Universidad CES, Medellín Colombia. Correo electrónico: palaciog.miguel@uces.edu.co. [orcid.org/my-orkid?orkid=0000-0002-9849-9182](https://orcid.org/0000-0002-9849-9182).

**Estudiante de fisioterapia de la Universidad CES, Medellín Colombia. Correo electrónico: riveral.alejandra@uces.edu.co. orcid.org/0000-0002-7670-4720

**Estudiante de fisioterapia de la Universidad CES, Medellín Colombia. Correo electrónico: rua.mariana@uces.edu.co. orcid.org/0000-0002-5501-6179.

**Estudiante de fisioterapia de la Universidad CES, Medellín Colombia. Correo electrónico: ruizc.daniel@uces.edu.co. orcid.org/0000-0001-9060-3726

**Estudiante de fisioterapia de la Universidad CES, Medellín Colombia. Correo electrónico: saldarriagaa.maria@uces.edu.co. orcid.org/0000-0003-2407-1965

**Estudiante de fisioterapia de la Universidad CES, Medellín Colombia. Correo electrónico: zapata.mariac@uces.edu.co. orcid.org/0000-0002-8100-1499

Resumen

Introducción: Los estilos de vida se reconocen como uno de los principales determinantes en la salud de las poblaciones y su seguimiento en el ámbito universitario posibilita la prevención de hábitos y costumbres inadecuadas que dan como resultado la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en poblaciones jóvenes. La actividad física, cobra especial relevancia puesto que ha demostrado múltiples beneficios en la salud de la población en general y está relacionada con la calidad de vida de estudiantes universitarios. **Objetivos:** Describir los estilos de vida de estudiantes universitarios y las características de la práctica de actividad física. **Materiales y métodos:** Estudio cuantitativo, observacional, descriptivo, de corte transversal, que incluyó a todos los estudiantes de primer semestre de un programa de salud. Se usó el FANTASTICO y el IPAQ en los dominios de transporte y tiempo libre. **Resultados:** Los estilos de vida de los universitarios son inadecuados. La mayoría de los estudiantes (90,3%) se ubicaron en una calificación “mala” del FANTASTICO y casi 1 de cada 10 estudiantes (8%) se encuentran en “peligro”. La prevalencia de actividad física en la población fue del 51%. El medio de transporte más utilizado es el vehicular, pero dentro del transporte activo, los desplazamientos tanto en caminata como en bicicleta son los que más aportan a la acumulación de minutos recomendados de actividad física. **Conclusiones:** La población de estudiantes universitarios tiene estilos de vida inadecuados y la práctica de actividad física es insuficiente. Es importante que los sistemas de bienestar institucional consideren la inclusión de estrategias para promover estos estilos saludables en el paso por la formación profesional de los estudiantes.

Palabras clave: Estilos de vida saludables; promoción de la salud; estudiantes; universidades; hábitos. (Fuente: DeCS, Bireme).

Introducción

Los estilos de vida son definidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1) como una forma general del ciclo vital basada en la relación entre las condiciones de vida y las conductas individuales, determinados por los factores socioculturales y las características personales. El estilo de vida incorpora una estructura social, que está determinada por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas, y han sido descritos como conductas relacionadas directamente con la salud (2). Tradicionalmente, los estilos de vida saludables se han delimitado a la actividad física, al componente nutricional y a evitar el consumo de sustancias como el alcohol y el cigarrillo; sin embargo, derivado del estudio de la salud de las poblaciones, nuevos enfoques (3) han establecido un grupo más amplio de estos modos de vida, dentro de los que se incluyen la salud oral, la calidad del sueño, la salud sexual y reproductiva; se considera que su ausencia, también contribuyen al desarrollo de ECNT (4).

El término, “condiciones no transmisibles” se refiere a un grupo de enfermedades que resultan en consecuencias para la salud a largo plazo y crean una necesidad de tratamiento y cuidados, además de otras condiciones que también se consideran enfermedades no transmisibles, tales como las lesiones y trastornos de salud mental (5) en las que también, los estilos de vida juegan un papel preponderante y que han mostrado ser frecuentes entre población joven. Por tanto, inadecuados estilos de vida son causas de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) constituidas como la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo (6). El 71% de la mortalidad mundial se atribuye a estas condiciones; más del 85% de estas muertes "prematuras" ocurren en países de ingresos bajos y medianos como Colombia, en los que además, se ha documentado que los estilos de vida son poco saludables (7).

Según el estudio nacional de tabaquismo (8), la edad promedio del inicio de consumo está entre los 12 y 13 años; casi 1 de cada 4 jóvenes ha fumado cigarrillo y el hábito se mantiene para el 9% de ellos. Por su parte, la OMS ha documentado que por el consumo de alcohol se han generado 3 millones de muertes, de las cuales el 13,5% están en el grupo de 20 a 39 años; además uno de los efectos negativos es la discapacidad en edades tempranas (9). Por otra parte, la calidad del sueño es fundamental para tener una buena salud y también como elemento impulsor de una buena calidad de vida. La calidad del sueño se refiere a un buen funcionamiento diurno para tener un adecuado nivel de atención para realizar las actividades de la vida diaria (10).

Un estudio realizado en Cali, Colombia, evidenció que 7 de cada 10 estudiantes universitarios de pregrados en salud, principalmente mujeres entre los 18 y 20 años, reportaron una mala calidad de este, generando una percepción desfavorable de su salud (11). Otro estudio reciente, reportó un descontrol de un 76,5% en la nutrición de los universitarios, predominante en el sexo femenino en un 53,8% (12). En cuanto a la salud mental y los comportamientos de riesgo auto-lesivos se encontró que hay una relación directa con el tipo de vínculo familiar, siendo afectada la salud mental mayormente en mujeres, mientras que los hombres mostraron mayor frecuencia en comportamientos de riesgo (13).

Adicional a lo anterior, el consumo de sustancias psicoactivas y otras drogas han empezado a tomar un papel central en los estilos de vida de los estudiantes universitarios, en la medida en que cumplen una función facilitadora frente a situaciones adversas en las que tienen poco sentido de control y eficacia personal (11). Por tanto, su consumo desde edades tempranas preocupa a los organismos mundiales por las nefastas consecuencias negativas que trae para el adecuado funcionamiento social y para la salud física y mental.

De otro lado, uno de los estilos saludables que cobra mayor relevancia en países de bajos y medianos ingresos es la actividad física (AF), definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, incluye las actividades realizadas en diferentes dominios tales como las relacionadas con el trabajo, el uso de medios de transporte activos, tareas domésticas y actividades recreativas (14). Su importancia radica en sus amplios beneficios para la salud física y mental de la población en general; además de que promueve el movimiento corporal humano, no necesita aditamentos especiales, es más equitativa que otras intervenciones, mejora la concentración durante los estudios, disminuye el riesgo de adquirir ECNT, ayuda a controlar el sobrepeso, fortalece el sistema musculoesquelético, aumentando la densidad ósea, favorece el sistema inmune y optimiza la función cognitiva (15). Sin embargo, un estudio en España documentó que la prevalencia de AF entre jóvenes es tan solo del 46,2% aunque solo el 54,8% de ellos, lo hace siguiendo las recomendaciones del American College of Sports Medicine (16).

Aunque el estilo de vida se constituye como un hábito, las etapas del curso de vida y los diferentes roles que se asumen en cada una de estas, modifica o condiciona los mismos. Uno de los grupos que se ha documentado como expuesto a cambios de estilos de vida son los estudiantes universitarios que ingresan a su primer semestre universitario, puesto que la transición del colegio a la educación superior implica ganar independencia y responsabilidad frente a las situaciones que se presentan en la cotidianidad, pues cada acción depende del estudiante más no de sus padres (17). Durante esta transición, los jóvenes están influenciados por factores intrínsecos tales como la alimentación, las conductas de sueño, la actividad física, entre otros y si se adquieren hábitos nocivos en esta etapa, su capacidad, y actitud frente la vida y formación profesional, así como la salud de la vida adulta y adulta mayor se verá afectada (18).

La literatura ha documentado que la transición repentina del entorno escolar y familiar al universitario en términos de estilos de vida puede ser adverso y que se explica en ocasiones por la calidad deficiente de oferta alimentaria en las cafeterías, el escaso tiempo libre para los nuevos universitarios, redes sociales que pueden motivar al consumo de sustancias, cargas académicas excesivas que alteran los horarios del sueño, entre otras (19). Se espera que los estudiantes de carreras de salud, principalmente en el marco del estudio del movimiento humano, sean referentes para sus pares como ejemplos de estilos de vida saludable, pues comprenden los argumentos científicos, teóricos y de la evidencia empírica, de las implicaciones para la salud física y mental que acarrearán los hábitos nocivos (20).

Diversas instituciones a nivel mundial y local vienen trabajando por el avance de procesos que faciliten la implementación efectiva de las políticas en materia de estilos de vida saludable y de actividad física, entre ellos, la OMS (21,22), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) con el plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 “*Más personas activas para un mundo más sano*” (23), el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) (24), Ministerio de Salud y Protección Social en Colombia (25).

Describir los estilos de vida de los estudiantes de primer semestre cobra relevancia, en tanto permite describir sus condiciones de ingreso y de comportamiento a esta nueva etapa de formación, pero, además, es un momento oportuno para brindar insumos a educadores y sistemas de bienestar universitario en la atención temprana a fin de garantizar vidas más saludables. Por tanto, se espera formular estrategias dirigidas a los sistemas de bienestar universitario, a los estudiantes y en general a la comunidad académica para promover estilos de vida saludables, pues su promoción puede permitir el desarrollo de estrategias de afrontamiento no medicalizadas, no adictivas y que no generan efectos adversos, que junto con la adopción de otras acciones o conductas protectoras pueden contribuir a la disminución de factores de riesgos y prevenir las ECNT que cada vez se vuelven más

prevalentes a nivel mundial, siendo una amenaza para la salud de la población y originando una carga económica para el estado (26).

Materiales y métodos

Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo observacional, descriptivo, de corte transversal. La población de estudio correspondió a los registros de todos los estudiantes de fisioterapia de primer semestre de una universidad del país, quienes cumplieron con los criterios de selección, los cuales fueron estar matriculados en el primer semestre de la facultad de fisioterapia en el periodo de estudio (período académico 2019-1) y que aceptaran participar voluntariamente a través de la firma del consentimiento informado. La variable dependiente fue la realización de AF, medida a través de los dominios de transporte activo y de recreación del IPAQ (27), el cual fue creado en 1996 por un grupo de expertos internacionales convocados por el Instituto Karolinska, la Universidad de Sídney y la OMS (27). Fue validado y utilizado en población universitaria de habla hispana y portuguesa (28), en el cual se indicó que se debe de realizar al menos 150 minutos de actividad moderada, o 75 minutos de actividad vigorosa o una combinación entre las dos en los dominios de tiempo libre y de transporte activo, para clasificar a una persona como físicamente activa (29).

Por otra parte, las variables independientes, fueron las características sociodemográficas y los hábitos y estilos de vida incluidos en el instrumento FANTASTICO (30). Este instrumento ha sido ideal para medir el conjunto de características que incluye familia y amigos, actividad física, nutrición, toxicidad, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad y actividades, imagen interior, control de salud y sexualidad, y por último, orden (31). Los componentes nutricionales fueron medidos a través de la indagación del consumo de alimentos, de la autopercepción sobre el peso ideal y de la alimentación balanceada, mientras que el componente actitudinal fue valorado a través de preguntas en las que el estudiante se percibe (enojado, contento, tenso, etc). Su validación fue desarrollada en adultos

colombianos y presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría, de estas se asigna una calificación global de 0 a 100 puntos, que permite clasificar los estilos de vida en cinco estadios que van desde peligro (menor de 39 puntos) hasta excelente (85 puntos y más) (32)

Recolección y análisis de datos

La fuente de información para este estudio fue secundaria y los datos fueron extraídos de actividades que desarrolla el semillero KineCES (Semillero de actividad física y estilos de vida saludable de la universidad CES). Para caracterizar socio-demográficamente a la población de estudio y describir sus estilos de vida (incluida la actividad física), las variables cualitativas fueron analizadas mediante frecuencias y porcentajes, y las variables cuantitativas mediante medidas de resumen, previa comprobación de la distribución. Este proyecto, sin riesgo, según la resolución 8430 de 1993 (33), fue avalado por el Comité de Ética de la Institución participante.

Resultados

Este estudio incluyó a 72 estudiantes de primer semestre de una profesión en salud. La población estuvo constituida principalmente por hombres (56,9%), con una mediana de edad de 18,0 años (RIQ 17,0-19,0 años). Con respecto al estado civil el 97% eran solteros. En cuanto al estrato socioeconómico, se encontró que la mayoría (59,2%) eran de estrato medio y su lugar de nacimiento para el 87,5% fue en el departamento de Antioquia. Referente al lugar de residencia, uno de cada dos estudiantes vive en el municipio de Medellín y se encontró que el 7% de la población participante, además de estudiar, dedica su tiempo a trabajar o a entrenar. La Tabla 1 muestra en detalle las características sociodemográficas de la población de estudio.

Tabla 1. Características sociodemográficas de estudiantes universitarios de primer semestre de un programa de salud de la Universidad CES, 2019

Característica	n	%
Edad en años (Me - RIQ)	18,0;	17,0 - 19,0
Sexo		
Masculino	41	56,9
Femenino	31	43,1
Estado civil		
Soltero	70	97,2
Casado	2	2,8
Estrato socioeconómico		
Bajo (estrato 1 – 2)	10	14,1
Medio (estrato 3 – 4)	42	59,2
Alto (estrato 5 – 6)	19	26,8
Lugar de residencia		
Medellín	35	50,0
Área metropolitana	29	41,4
Otros	6	8,6
Estudio o trabajo		
Solo estudia	67	93,1
Además de estudiar, trabaja o entrena	5	6,9
Horas de trabajo al día (Me - RIQ)	4,0;	4,0 - 4,0
Trabajo no remunerado		
No	66	93,0
Si	5	7,0

Me: Mediana; RIQ: Rango intercuartílico; Fuente: Elaboración propia

En relación con los estilos de vida de los estudiantes universitarios, se encontró que el 77,5% reportó tener con quien hablar y el 78,9% reportó tener quien le brinde cariño. En cuanto al componente nutricional, se evidenció que el 12,5% de los estudiantes casi nunca llevan una alimentación balanceada y el 10,9% se encuentran en un rango de 5 a 8 kilogramos por encima de su peso ideal, seguido del 81,3% que se encuentran en un rango de 1 a 4 kilogramos por encima de este. Además, se identificó que el 7,1% a veces consume cigarrillos y el 92,9% consumen de 1 a 7 tragos de alcohol a la semana, seguido del 4,3% que consumen más de 12 tragos a la semana; el 4,2% se declara consumidor ocasional de sustancias psicoactivas y el 15,3% de este grupo de universitarios no alcanza

las 8 horas de sueño recomendadas para el descanso. Acerca de componente actitudinal, se encontró que, aunque más de la mitad (55,5%) de la población es positiva y se siente feliz con sus actividades, el 5,6% casi siempre se siente deprimido.

La mayoría (61,1%) de los participantes reportaron que casi siempre hacen AF; solo el 52,8% acumula 30 minutos o más, por lo menos 3 veces a la semana, seguido del 22% los cuales realizan AF 1 vez por semana, lo anterior perteneciente al FANTASTICO; de igual manera, ante la medida de esta práctica a través del IPAQ se encontró que la prevalencia de AF recomendada alcanzó el 51,4% de los participantes. La Tabla 2 muestra en detalle la distribución porcentual de la población de estudio, según las características de estilos de vida.

Tabla 2. Distribución porcentual de los estilos de vida de los estudiantes universitarios de primer semestre de un programa de salud en Medellín, 2019 según el FANTÁSTICO

Características de estilos de vida	Siempre n (%)	Casi siempre o a menudo n (%)	A veces n (%)	Rara vez o casi nunca n (%)	Nunca n (%)
Tengo con quien hablar de cosas que son importantes para mí		55 (77,5)	16 (22,5)		
Doy y recibo cariño		56 (78,9)	15 (21,1)		
Realizo AF		44 (61,1)			28 (38,9)
Consumo de azúcar, sal o comida chatarra	Todas estas 16 (22,5)		Alguna de estas 50 (70,4)		Ninguna 5 (7,0)
Alimentación es balanceada		29 (40,3)	34 (47,2)	9 (12,5)	
Fumo cigarrillos			5 (7,1)		65 (92,9)
Consumo de más de 4 tragos en una misma ocasión		3 (4,3)	37 (52,9)		30 (42,9)

Conduzco después de beber alcohol			1 (1,4)	69 (98,6)
Uso de drogas (marihuana, cocaína o pasta base)		3 (4,2)		68 (95,8)
Uso excepcionalmente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta	11 (15,9)	28 (40,6)		30 (43,5)
Duermo bien y me siento descansado	14 (19,4)	47 (65,3)	11 (15,3)	
Me siento capaz de manejar el estrés o tensión en mi vida	22 (31,9)	43 (62,3)	4 (5,8)	
Me relajo y disfruto mi tiempo libre	32 (47,8)	32 (47,8)	3 (4,5)	
Parece que ando más acelerado	13 (18,1)	42 (58,3)	17 (23,6)	
Me siento enojado o agresivo	7 (9,7)	37 (51,4)	28 (38,9)	
Me siento contento con mis actividades	50 (69,4)	22 (30,6)		
Soy un pensador positivo y optimista	40 (55,5)	29 (40,3)	3 (4,2)	
Me siento tenso o apretado	9 (12,5)	50 (69,4)	13 (18,1)	
Me siento deprimido o triste	4 (5,5)	29 (40,3)	39 (54,2)	
Uso cinturón de seguridad	50 (69,4)	21 (29,2)	1 (1,4)	

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la caracterización de la actividad física según los dominios, presentada en la tabla 3, se encontró para el dominio de transporte (en bicicleta) un uso diario mediano de 1,00 día (RIQ 1,0-2,0 días) con una duración en promedio de $38,3 \pm 18,3$ minutos en uno de esos días a la semana; en el transporte mediante caminata, se obtuvo una mediana de 5,0 días (RIQ 3,0-7,0 días) y la duración en el transcurso de uno de esos tuvo una mediana de 20,0 minutos (RIQ 5,0-30,0 minutos). Por otra parte, se evidenció el uso de transporte en vehículo motorizado entre semana reportando una mediana de 7,00 días (RIQ 5,0-7,0 días) y la duración en uno de esos días tuvo una mediana de 90,0 minutos (RIQ 60,0-120,0 minutos).

Para el dominio de actividad física en el tiempo libre, se encontró que la realización actividad física vigorosa tuvo una mediana de 3,0 días (RIQ 1,2-5,7 días) y una duración, en uno de esos días, con una mediana de 75,0 minutos (RIQ 7,2-120,0 minutos). La AF de intensidad moderada tuvo una mediana de 2,5 días (RIQ 1,0-5,0 días) y una duración, en uno de esos días, con una mediana de 37,5 minutos (RIQ 7,0-60,0 minutos).

Aunque el dominio de tareas domésticas no fue considerado como parte del análisis de la AF recomendada, los estudiantes reportaron que la AF vigorosa en estas actividades tuvo una mediana de 2,0 días (RIQ 2,0-3,3 días) y una duración en uno de esos días con una mediana de 15,0 minutos (RIQ 15,0-30,0 minutos). En cuanto a la realización de actividad física moderada se encontró una mediana de 3,0 días (RIQ 2,0-4,0) y una duración por día con una mediana de 17,5 minutos (RIQ 3,0-56,3 minutos).

Tabla 3. Características de la AF de un grupo de estudiantes universitarios de primer semestre de un programa de salud de la Universidad CES según los dominios (Cuestionario IPAQ), 2019

Característica	Días (Me; RIQ)	Minutos/ semana (Me; RIQ)
Transporte en vehículo motor	7,00 ; 5,00 - 7,00	90,0 ; 60,0 - 120,0
Transporte en bicicleta	1,00 ; 1,00 - 2,00	38,3 ± 18,3*
Transporte mediante caminata	5,00; 3,00 - 7,00	20,0; 5,00 - 30,0
AF vigorosa como trabajo doméstico en jardín o patio	2,00; 2,00 - 3,25	15,0; 15,0 - 30,0
AF moderada como trabajo doméstico en jardín o patio	3,00; 2,00-4,00	15,0; 3,25 - 30,0
AF moderada como trabajo doméstico dentro de casa	3,00; 2,00 - 4,00	17,5; 3,00 - 56,3
Caminata en tiempo libre	3,00; 2,00 - 5,50	30,0; 4,00 - 90,0
AF vigorosa en el tiempo libre	3,00; 1,25 - 5,75	75,0; 7,25 – 120,0
AF moderada en el tiempo libre	2,50; 1,00 - 5,00	37,5; 7,00 - 60,0

Me: Mediana; RIQ: Rango intercuartílico

*Variable reportada en promedio con desviación estándar; Fuente: Elaboración propia

Discusión

Este estudio describió los estilos de vida de los estudiantes universitarios, la prevalencia de actividad física y las formas en las que se realizó esta práctica según los dominios. La actividad física autoreportada según el FANTASTICO y aquella estimada a partir de los dominios (transporte activo y recreación) del IPAQ muestran que uno de cada dos estudiantes es físicamente activo pero que los estilos de vida no son los esperados para la población.

Estudios previos han reportado que la prevalencia de inactividad en estudiantes universitarios es cercana al 65,7%; más alta en mujeres (70,6%) que en hombres (55,6%) (34). Otro estudio reportó que en los hombres es más frecuente la realización de AF vigorosa (20,8%); la AF moderada es del 12% mientras que para las mujeres, la AF que predomina es aquella ligera (88,9%) (35).

Frente a los estilos de vida, parecen ser más saludables las mujeres que los hombres (36); aunque este estudio no se centró en identificar diferencias por sexo, pues la evidencia ya es consistente en ese sentido, los datos de prevalencia para actividad física son más altos a los reportados por la evidencia, quizá porque la población de estudio tiene una mayor proporción de hombres que de mujeres y hay una mayor acumulación de minutos vigorosos.

Adicionalmente, se evidenció que solo uno de cada dos estudiantes realizaban actividad física según las recomendaciones de la OMS (21); esto puede deberse al uso de transporte que, en ciudades grandes como Medellín (segunda ciudad más grande en densidad después de la capital), el tipo de transporte más utilizado en tiempo (90 minutos) y frecuencia (veces por semana) es el motorizado, mientras que el transporte activo alcanzó solo los 50 minutos por semana. Estos datos también se vieron ilustrados en un estudio que presentó que, en el dominio del transporte, los estudiantes principalmente de sexo masculino de los primeros semestres realizaban desplazamientos activo alrededor de 10,71 minutos al día (37). Del mismo modo, se halló que la actividad física vigorosa en las tareas domésticas dentro y fuera de casa no fueron suficientes (menos de 15 minutos).

Con respecto al nivel de actividad física auto reportado, el 16,7% reportó no realizar ninguna actividad, lo cual incumple con los niveles recomendados por la OMS (21). Estos hallazgos son similares a otros estudios donde se presentaron niveles bajos de actividad física entre estudiantes (38). Esto quizá, se puede relacionar con la escasez de oportunidades que tienen los alumnos para practicar actividad física, debido a la carga académica excesiva y el limitado tiempo libre, además de los escenarios deportivos, que se encuentran congestionados por la alta demanda de la comunidad universitaria (39). Aunque este estudio no indagó por estas características, vale la pena incluirlas en futuros estudios en los que además se propongan análisis correlacionales; sin embargo, es importante

mencionar las alternativas de los estudiantes en la Universidad CES, tales como caminatas ecológicas, grupos deportivos, prácticas artísticas, entre otros.

En cuanto a la calificación de los otros estilos de vida a través del FANTÁSTICO, se reportó en un estudio la prevalencia del 74,7% en estudiantes con estilos de vida no saludables (40); estos hallazgos son similares a los obtenidos en esta investigación, ya que la mayoría de los participantes (90,3%) se ubicaron en una calificación “mala”, debido a los puntajes bajos derivados del componente nutricional (se reportó una calificación baja en alimentación balanceada), consumo de azúcar, sal o comida chatarra. Adicionalmente, esto puede estar relacionado con el alto porcentaje de estudiantes con aumento de su peso ideal, que también se observa en otros estudios en los cuales se informó de este componente en estudiantes universitarios de un programa de salud, los cuales presentaron sobrepeso (17,76%) (41). Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios reportan proporciones similares; por ejemplo, un estudio en Bucaramanga notificó una calificación de “bueno” en el puntaje final del cuestionario, lo que demostraba prácticas saludables y satisfacción con su estilo de vida (42); en otra investigación de estudiantes de un programa de terapia respiratoria se encontró que el 92% presentaban un estilo de vida adecuado y un 5% tenía un estilo de vida “malo” (43). Estas diferencias pueden ser debidas a la selección de la población; para este estudio fueron evaluados estudiantes de primer semestre y los otros cuentan con diversidad de semestres, en los que la estancia universitaria puede tener un mejor efecto sobre los estilos de vida que en aquellos se encuentran en proceso de transición del colegio a la universidad (44).

Frente al consumo de cigarrillo, el 7,1% de los estudiantes informó que a veces lo consumía, siendo una frecuencia baja comparada con otros estudios en poblaciones similares (reportado con una frecuencia del 40%), sigue siendo una cifra relevante (45). En cuanto al consumo de alcohol, el 92,9% de los estudiantes reportaron tomarse de 1 a 7 tragos una vez a la semana, lo cual representa

un alto consumo que ya había sido reportado por estudios previos (consumo del 87,1%) sin discriminar el sexo, nivel de ingreso o la jornada en la que estudiaban (46). Se estima que para este estudio es una alta proporción considerando que son estudiantes de primer semestre que acaban de abandonar sus estudios escolares y que están construyendo un hábito nocivo desde edades muy tempranas con consecuencias negativas en el largo plazo.

Uno de los estilos de vida con mayor relevancia es el sueño ya que se puede ver afectado por el cumplimiento de las obligaciones académicas, favoreciendo el desencadenamiento de situaciones depresivas, estrés, ansiedad y desinterés en las actividades universitarias. La falta de sueño contribuye a la somnolencia diurna de los estudiantes, afectando negativamente el contexto educativo, el aspecto físico y emocional (42); el 15,3% de los estudiantes, reportaron que casi nunca duermen bien, siendo un factor relevante en esta investigación.

Cabe resaltar que el componente emocional es un factor para tener en cuenta, ya que el 5,5% de la población refirió que casi siempre se encuentra deprimido o triste, y el 9,7% refirió que a menudo está enojado o agresivo, y aunque pueden considerarse porcentajes bajos, son aspectos relevantes en el desempeño académico y personal de los estudiantes, ya que puede generar agotamiento emocional, como se presenta en un estudio de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, en el cual los estudiantes presentaron actitudes negativas, bajo compromiso y creencias de poca capacidad en lo que realizaban, además de consecuencias físicas tales como, fatiga y sensación de pesadez, derivado de horarios extremos, sobreesfuerzo y altos requerimientos académicos (47).

Una de las principales limitaciones del estudio es el auto-diligenciamiento de los cuestionarios de los procesos del semillero, que, en entornos universitarios, pueden estar mediadas las respuestas por el temor de contestar a preguntas que se piensa, son socialmente rechazadas. Sin embargo, el equipo de

investigadores de la fuente primaria insistió a los participantes sobre el anonimato y confidencialidad de estos cuestionarios y dispuso equipos para que cada estudiante diligenciara su propia información quedando cargado en el sistema cada registro a través de códigos que no relacionaban al estudiante con su identidad. Aunque el auto-diligenciamiento pudo introducir sesgos de información, por ejemplo, por inadecuada lectura de los ítems, había un equipo de apoyo para solventar las dudas cuando estas surgieran de los participantes. En cuanto a los datos perdidos que se encontraron en los registros previos al análisis, se realizaron rastreos para la verificación de los datos entre los participantes, y no se superó el 5% de pérdidas en ninguna variable.

Otra de las limitaciones del estudio es la incapacidad de establecer, por el diseño transversal, si los nuevos universitarios ingresaron con estos hábitos inadecuados, o si la transición fue tan rápida que adoptaron prontamente estas conductas nocivas; la falta de medición de variables del contexto universitario tampoco permite sugerir si los hábitos estén relacionados con influencias de este entorno; a pesar de esto, es la Universidad y el sistema de Bienestar el encargado de promover dentro de su comunidad académica estos estilos saludables, independiente de la forma como lleguen, por lo que las estrategias para su mejoría, son relevantes.

Para finalizar, es importante mencionar que además del desarrollo de ECNT como consecuencia de estilos de vida inadecuados, también existen implicaciones tales como la falta de concentración, bajo rendimiento académico, se ven afectadas las relaciones interpersonales y presentan poco interés por llevar una vida saludable, las cuales afectan la integralidad de los individuos y su desempeño universitario (18,48).

Recomendaciones

Estos datos pueden ser útiles para la planeación de los servicios de bienestar universitario a fin de considerar dentro de sus estrategias de intervención, acciones para garantizar los estilos de vida de la población, las cuales están apoyadas por políticas en salud que promueven estos estilos de vida para la población general, lo que puede ser un coadyuvante a la justificación de dichas intervenciones, además de continuar con procesos investigativos en los cuales se evalúen los estilos de vida y la práctica de AF de los estudiantes en semestres posteriores y en otras carreras de salud para hacer seguimiento de la vida universitaria.

Adicionalmente, generar estrategias por parte de los departamentos de bienestar universitario que articulados con la planeación administrativa, se protejan las horas de alimentación, se aumente la oferta de alimentos saludables, se disminuya la cantidad de tareas para evitar el estrés, se liberen tiempos para el aprovechamiento de las estrategias de bienestar, se propicien espacios para promover la AF por medio de la participación en los grupos deportivos institucionales en competencias internas e ínter-universitarias y becas deportivas, de tal manera que se oriente el uso del tiempo libre hacia actividades de este tipo, siendo pioneros en el desarrollo de programas que incentiven la práctica de AF (2). Sumado a esto es importante mencionar la articulación que se ha implementado entre los programas de salud física y mental de la Universidad, para beneficiarse de elementos como el programa de nutrición y psicología.

De parte de los estudiantes, se precisa un cambio tanto en actitudes como en conductas personales encaminadas al autocuidado a fin de corregir a tiempo los estilos de vida y contribuir desde el comportamiento con la prevención de ECNT. En este sentido las estrategias para educación en salud deberían estar contempladas en los planes de desarrollo de las instituciones educativas.

Conclusiones

Los estilos de vida saludable, incluyendo la actividad física, de los estudiantes universitarios puede verse afectada en el momento del paso del colegio a la universidad por factores muy similares característicos de esta población, y para este grupo de estudiantes, los estilos de vida son inadecuados. Esto debe alentar a que los diferentes organismos de la comunidad universitaria incentiven tanto la práctica de AF como la promoción de los demás hábitos y estilos de vida de manera paralela, desde primer semestre para fortalecer el autocuidado.

Agradecimientos

A cada uno de los participantes del proceso investigativo, la Universidad CES, y al semillero de investigación KineCES ya que se adquirió un permiso para la revisión de la base de datos en la cual se registraron las respuestas obtenidas mediante el cuestionario ejecutado para la elaboración del macroproyecto de dicho semillero.

Referencias

1. Cerón C. Estilos de vida según la Organización Mundial de la Salud. Universidad y Salud [Internet]. diciembre de 2012 [citado 23 de abril de 2022];14(2):115-115. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-71072012000200001&lng=en&nrm=iso&tlng=es
2. García D, García G, Tapiero Y. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. 2012 [citado 12 de febrero de 2022];17. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772012000200012
3. Bedoya L, Alzate M, Arango M. Guía de estilos de vida saludables [Internet]. 2017. Disponible en: https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%A Da%20Estilos%20de%20Vida/Gui%CC%81a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf
4. Alcaldía de Medellín. Estilos de vida saludable. [Internet]. Alcaldía de Medellín. [citado 29 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.medellin.gov.co/irj/portal/medellin?NavigationTarget=navurl://418f293e4305e9bbfec7be606fb0963>
5. Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. [citado 19 de septiembre de 2020]. Disponible en: <http://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
6. Organización Mundial de la Salud. La Organización Mundial de la Salud revela las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo: 2000-2019 [Internet]. [citado 22 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and-disability-worldwide-2000-2019>
7. Chestnov O, Armstrong T, Bettcher D. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. 2014.
8. Sanchez A. Resultados encuesta nacional tabaquismo en jóvenes [Internet]. 2016 [citado 12 de abril de 2022]. Disponible en: <https://untobaccocontrol.org/impldb/wp-content/uploads/ENTJ-Colombia-2016.pdf>
9. Organización Mundial de la Salud. Alcohol [Internet]. 2018 [citado 22 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
10. Sierra J, Jiménez C, Martín J. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. Salud Mental. 2002;25(6):9.
11. Zapata J, Betancourt J. Factores relacionados con la calidad del sueño según el cuestionario de Pittsburgh en estudiantes universitarios de Cali, Colombia. Revista Colombiana de Psiquiatría [Internet]. noviembre de 2021 [citado 22 de marzo de 2022];S0034745021001621. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0034745021001621>
12. Muñoz D, Velázquez A, Veloz S. Trastornos de la alimentación en estudiantes universitarios. Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores [Internet]. 1 de enero de 2020 [citado 22 de marzo de 2022]; Disponible en: <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2025>
13. Souza MSD, Baptista ASD, Baptista MN. Relación entre apoyo familiar, salud mental y conductas relación entre apoyo familiar, salud mental y conductas de riesgo de estudiantes universitarios. :12.
14. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. Organización mundial de la salud. 2018 [citado 19 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

15. Gómez M, Sánchez D, Labisa A. Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios colombianos. 2020;10.
16. Castañeda C, Campos MDC, Del Castillo Ó. Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. Rev Fac Med [Internet]. 14 de julio de 2016 [citado 22 de marzo de 2022];64(2):277. Disponible en: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/53068>
17. Gallardo A, Muñoz MJ, Planells del Pozo EM, López I. La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas. Nutrición Hospitalaria [Internet]. febrero de 2015 [citado 20 de septiembre de 2021];31(2):975-9. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112015000200058&lng=es&nrm=iso&tlng=es
18. Ramirez D, Vidal D, Montaña Y. Caracterización de los estilos de vida en estudiantes universitarios, revisión documental en el periodo 2010-2020. :110.
19. Moral L. Teorías y modelos que explican y promueven la práctica de actividad física en niños y adolescentes. Theories and models that explain and promote physical activity in children and adolescents. Educación y Futuro [Internet]. 8 de septiembre de 2016;36 (2017):177-208. Disponible en: https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/155404/EyF_2017_36p177.pdf?sequence=1
20. Duperly J. Estilos de vida saludables y enfermedades crónicas. [Internet]. Universidad de los Andes. 2013 [citado 21 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://wdn2.ipublishcentral.com//uniandes/viewinsidehtml/500966236959776>
21. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2010 [citado 18 de septiembre de 2020]. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
22. Armstrong T, Bull F, Candeias V, Lewicka M, Magnussen C, Persson A, et al. Una guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad física : aplicación de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet]. 2008. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/PAGuide-2007-spanish.pdf?ua=1>
23. World Health Organization. More active people for a healthier world: global action plan on physical activity 2018-2030. 2018.
24. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud. [Internet]. [citado 18 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/chronicdisease/index.htm>
25. Gaviria A. Orientaciones para la gestión territorial de la promoción de la actividad física [Internet]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/orientaciones-gestion-territorial-promocion-actvidad-fisica.pdf>
26. Osorio A, Rosero M, Ladino A. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Hacia la Promoción de la Salud. 2010;17.
27. Mantilla S, Gómez A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Rev Iberoam Fisioter Kinesiología [Internet]. 1 de enero de 2007 [citado 29 de octubre de 2020];10(1):48-52. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-el-cuestionario-internacional-actividad-fisica--13107139>
28. Hallal P, Gómez L, Parra D. Lecciones aprendidas después de 10 Años del uso de IPAQ en Brasil y Colombia. [Internet]. [citado 23 de abril de 2022]. Disponible en: <https://silo.tips/download/lecciones-aprendidas-despues-de-10-aos-del-uso-de-ipaq-en-brasil-y-colombia>

29. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. 2020 [citado 26 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
30. Wilson D, Nielsen E, Ciliska D. Lifestyle Assessment: Testing the fantastic Instrument. *Can Fam Physician* [Internet]. septiembre de 1984 [citado 22 de marzo de 2022];30:1863-6. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2154238/>
31. Betancurth D, Vélez C, Jurado L. Validation and adaptation of the Fantastico questionnaire by Delphi technique. *sun* [Internet]. 1 de mayo de 2015 [citado 22 de marzo de 2022];31(2):214-27. Disponible en: <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/5583/8330>
32. Agredo R, Ramírez V. Fiabilidad y validez del instrumento fantástico para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Rev salud pública* [Internet]. abril de 2012 [citado 22 de septiembre de 2020];14(2):226-37. Disponible en: http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642012000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
33. Ministerio de salud. Resolución número 8430 de 1993 [Internet]. 1993. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
34. Rodríguez F, Cristi C, Villa E, Solís P, Chillón P. Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. *Rev méd Chile* [Internet]. abril de 2018 [citado 21 de septiembre de 2020];146(4):442-50. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872018000400442&lng=en&nrm=iso&tlng=en
35. Matsuda L, Palacio I, Palacio K. Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. 2020; Volumen 10(Número 4):8.
36. Molano N, Vélez R, Rojas E. Actividad física y su relación la carga académica de los estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud* [Internet]. junio de 2019 [citado 27 de marzo de 2022];24(1):112-20. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0121-75772019000100112&lng=en&nrm=iso&tlng=es
37. Rangel L, Rojas L, Gamboa E. Actividad física y composición corporal en estudiantes universitarios de cultura física, deporte y recreación. *Revista de la Universidad Industrial de Santander Salud* [Internet]. diciembre de 2015 [citado 29 de marzo de 2022];47(3):281-90. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0121-08072015000300005&lng=en&nrm=iso&tlng=es
38. Acevedo D, Bonilla C, Mantilla G. Nivel de actividad física y comportamientos sedentarios en estudiantes de tecnología y profesional del área deportiva de las uts en Bucaramanga. *Propuesta metodológica*. (01):59.
39. Jimena S, Villaquirán A, Meza M. Estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica. *CES Medicina* [Internet]. agosto de 2019 [citado 29 de marzo de 2022];33(2):78-87. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-87052019000200078&lng=en&nrm=iso&tlng=es
40. Guerrero M. Validación de un instrumento para medir el estilo de vida de estudiantes de la facultad de medicina humana en la universidad Ricardo Palma en el año 2017. Universidad de Palma; 2019.
41. Ortiz Y. Evaluación del estado nutricional y estilos de vida saludable en los estudiantes de la escuela profesional de medicina de la universidad nacional del altiplano – puno. 2016 [Internet]. [Puño-Peru]: Universidad Nacional del Altiplano; 2016 [citado 30 de marzo de 2022]. Disponible en: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3657/Ortiz_Estrada_Yhemira_Lillian.pdf?sequence=1&isAllowed=y

42. Goenaga A, Marín A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. Revista digital: Actividad Física y Deporte [Internet]. 1 de enero de 2020 [citado 29 de marzo de 2022];6(1):87-108. Disponible en: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdaafd/article/view/1432>
43. Endo N, Correa A. Vista de estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico en salud [Internet]. Julio- septiembre2021 [citado 29 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199/1052>
44. Zambrano R, Rivera V. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. :1. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55965385011/html/>
45. Gantiva C, Guerra P, Vila J. Diferencias por sexo en la motivación, la dependencia y el ansia por el consumo de cigarrillo en estudiantes universitarios. Pensamiento Psicológico [Internet]. diciembre de 2017 [citado 29 de marzo de 2022];15(2):55-65. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1657-89612017000200005&lng=en&nrm=iso&tlng=es
46. Mora C, Herrán O, Mora C. Prevalencia de consumo de alcohol y de alcoholismo en estudiantes universitarios de Villavicencio, Colombia. Revista de la Facultad de Medicina [Internet]. junio de 2019 [citado 29 de marzo de 2022];67(2):225-33. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-00112019000200225&lng=en&nrm=iso&tlng=es
47. Barreto D, Salazar H. Agotamiento emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. Univ Salud [Internet]. 30 de diciembre de 2020 [citado 26 de abril de 2022];23(1):30-9. Disponible en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/4644>
48. Durán S, Crovetto M, Espinoza V. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. Rev méd Chile [Internet]. noviembre de 2017 [citado 26 de abril de 2022];145(11):1403-11. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017001101403&lng=en&nrm=iso&tlng=en