

Patrones de estilo de vida de los estudiantes ingresantes a la Universidad de Huánuco

Lifestyle patterns of students entering the University of Huanuco

Mely Ruiz-Aquino^{1,a,b}, Melissa Díaz Flores^{2,b*}

Filiación y grado académico

¹ Universidad de Huánuco, Perú (Docente).

² Universidad de Huánuco, Perú (Responsable del área de tópicos).

^a Mg. Salud pública y Gestión Sanitaria.

^b Licenciada Enfermería.

ORCID iD de Mely Ruiz Aquino

<https://orcid.org/0002-3684-9394>

ORCID iD de Melissa Díaz Flores

<https://orcid.org/0000-0003-3936-3303>

Contribución de los autores

MRA: diseño y concepción del proyecto, redacción y revisión del contenido del artículo.

MFD: recolección de datos y revisión del contenido del artículo.

Fuentes de financiamiento

No se ha recibido apoyo financiero para ejecutar la investigación.

Conflictos de interés

MRA: forma parte del equipo editorial de la Revista Peruana de Ciencias de la Salud, reservándose de participar en el proceso de revisión.

Recibido: 01/05/2019

Arbitrado por pares

Aceptado: 29/08/2019

Citar como

Ruiz-Aquino M, Díaz M. Patrones de estilo de vida de los estudiantes ingresantes a la universidad de Huánuco; 2019. Rev Peru Cienc Salud. 2019; 1(3): 127-34. doi: <https://doi.org/10.37711/rpcs.2019.1.3.43>

Correspondencia

Díaz Flores M.

Dirección: Fonavi III Mz D Lot 5

Cel.: 982 268 977

Email: melissadiazflo@yahoo.com.pe

RESUMEN

Objetivo. Describir los patrones de estilo de vida de los estudiantes ingresantes a la Universidad de Huánuco. **Métodos.** El estudio fue de tipo observacional y transversal, con enfoque cuantitativo y diseño descriptivo-comparativo. La población estuvo constituida por 1752 universitarios ingresantes a la universidad en el año 2019; de la cual se extrajo una muestra de 315 sujetos, seleccionados probabilísticamente por estratos. Se aplicó una guía de encuesta de características generales y una escala de patrones de estilos de vida, previamente validada. Se realizó un análisis descriptivo e inferencial mediante la prueba chi-cuadrado. **Resultados.** El 67,6 % (213), tuvo patrones de estilo de vida saludables. Al analizar los patrones de estilos de vida, según dimensiones, se evidenció que el 56,8 % (179) de los estudiantes, tuvieron hábitos alimentarios no saludables, y el 53,7 % (169) evidenció sedentarismo. Hubieron patrones de vida saludables en la dimensión salud mental [95,9% (302)] y recreación [80,3% (253)]. Al contrastar las hipótesis del estudio se halló significancia estadística [$X^2 = 5,250$; $p = 0,015$] entre el estilo de vida saludable y la práctica de algún deporte. No se halló significancia entre el estilo de vida y la pertenencia al grupo de la adolescencia [$X^2 = 1,121$; $p = 0,186$], el estado civil [$x^2 = 0,003$; $p = 0,632$] y el género de la muestra [$x^2 = 0,872$; $p = 0,209$]. **Conclusión.** Los patrones de estilo de vida saludables están condicionados por la práctica de deporte.

Palabras clave: adolescente, Universidades, Salud mental, Distribución Chi-cuadrado, Estudiantes, Estilo de vida, Estilo de vida saludable, Estado civil, Comportamiento de alimentación, Encuestas y Cuestionarios, Recreación (Fuente: BIREME-DeCS).

ABSTRACT

Objective. to determine the lifestyle patterns of students entering the university of huánuco. **Methods.** the study was quantitative, observational and transversal, with a descriptive-comparative design. the population consisted of 1752 university students entering the university in 2019; from which a sample of 315 subjects was extracted, probably selected by strata. a survey guide of general characteristics and a scale of lifestyle patterns, previously validated, were applied. a descriptive and inferential analysis was performed using the chi-square test. **Results.** 67.6 % (213) had healthy lifestyle patterns. when analyzing the patterns of lifestyles, according to dimensions, it was evidenced that 56.8 % (179) of the students, had unhealthy eating habits, and 53.7 % (169) of the sample evidenced sedentarism. there were healthy life patterns in the mental health dimensions [95.9 % (302)]. and recreation [80.3 % (253)]. when contrasting the hypotheses of the study, statistical significance was found [$x^2 = 5.250$; $p = 0.015$] between healthy lifestyle and the practice of some sport. no significance was found between lifestyle and adolescent group membership ($x^2 = 1.121$; $p = 0.186$), marital status [$x^2 = 0.003$; $p = 0.632$] and sample gender [$x^2 = 0.872$; $p = 0.209$]. **Conclusions.** healthy lifestyle patterns are conditioned by the practice of sport.

Keywords: adolescent, Universities, Mental Health, Chi-Square, Distribution, Students, Life Style, Healthy Lifestyle, Marital, Status, Feeding Behavior, Surveys and Questionnaires, Recreation (Source: MeSH-NLM).

INTRODUCCIÓN

Un estilo de vida es un hábito de vida diaria basado en la interacción de las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta y están influenciadas por las determinantes sociales, culturales y por las características personales ⁽¹⁾. Por su parte Veliz ⁽²⁾, hace referencia a un conjunto de comportamientos frecuentes del individuo o conjunto de personas que se encuentran en las mismas circunstancias durante un periodo de sus vidas. Entre las dimensiones de los patrones del estilo de vida son: la práctica frecuente de la actividad física, la alimentación saludable, el no consumo de sustancias tóxicas, la práctica de higiene ⁽³⁾, las relaciones sociales, los aspectos psicoemocionales y espirituales, entre otros. El mantener un estado óptimo de los patrones del estilo de vida saludable, garantiza un desarrollo integral y equilibrado del ser humano, que contribuye a la prevención de las enfermedades no transmisibles⁽³⁾; por lo que le ayuda a llevar una buena calidad de vida, sin limitaciones funcionales ⁽²⁾.

Jiménez *et al.* ⁽⁴⁾ sostienen que la vida universitaria genera un cambio fundamental en el desarrollo del ser humano, puesto que significa tomar la decisión sobre la formación profesional; y en torno a ello, se encuentran expuestos a una serie de factores que los predisponen a adoptar conductas nocivas para la salud⁽⁵⁾. Desde el análisis de Duran *et al.* ⁽⁶⁾ la etapa universitaria conlleva al aumento de la independencia, la autonomía y la responsabilidad de su autocuidado; por lo cual se convierte en una etapa crítica para el desarrollo de sus estilos de vida como el hecho de emplear poco tiempo para comer, hacerlo entre horas, presentar un alto consumo de comida rápida, entre otros⁽⁷⁾; esto lo refuerza Cedillo-Ramírez *et al.* ⁽³⁾, al referir que las decisiones que toman las personas sobre sus estilos de vida (p. ej., “el cómo, el qué, el dónde y el cuándo comer”) repercuten tanto a mediano como a largo plazo (en el ámbito familiar, social y laboral⁽⁷⁾); de acuerdo con Rizo, *et al.* ⁽⁸⁾, en la mayoría de los casos, se mantienen hasta la edad adulta.

Si los estilos de vida son adecuadas, entonces se garantiza una vida saludable y longeva; por el contrario, si son inadecuadas, el individuo queda expuesto a diversos riesgos en su salud, incrementando la predisposición a enfermar e incluso podría llevarlo a la muerte. Por tanto, es responsabilidad de cada persona asegurarse una calidad de vida óptima, que garantice el bienestar individual, familiar y social.

Como muestra de la adopción de inadecuados estilos de vida de los universitarios, diversos autores

observan que, debido a la voluminosa carga académica, estos optan por consumir comida chatarra y no desarrollan hábitos deportivos; determinando un estilo de vida sedentario⁽⁶⁾. En la misma línea, Espinoza, *et al.* ⁽⁹⁾ observan que aquellos estudiantes que provienen de lugares lejanos empeoran sus hábitos alimenticios, respecto a los que tenían en la etapa escolar, como producto de la falta de tiempo para cocinar, a su vez desconocen la adecuada preparación de los alimentos saludables.

Del mismo modo, la inadecuada organización del tiempo libre y la recarga académica de los estudiantes universitarios son algunos factores que influyen en el hábito de practicar pocos deportes y/o actividades recreativas ⁽¹⁰⁾. Desde las observaciones de Gonzales *et al.* ⁽¹¹⁾, los jóvenes universitarios presentan un aumento progresivo global del sobrepeso y obesidad, por la práctica de patrones de vida no saludables, lo cual condiciona directamente a la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles como también, el consumo de sustancias psicoactivas. Esto, es una problemática creciente en la población juvenil, quienes las consumen como una estrategia “facilitadora” frente a situaciones adversas en las que tienen poco sentido de control y eficacia personal⁽⁵⁾.

En el estudio de Rodríguez *et al.* ⁽¹²⁾ sobre el estado nutricional y los estilos de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, hallaron que dos de los principales componentes del estilo de vida saludable: el ejercicio y la alimentación, se encuentran deteriorados e incluso podrían empeorar, convirtiendo al ciclo universitario en un periodo de transición que influye en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, ya en la adultez. En Colombia, en el 2017, Gonzales *et al.* ⁽¹¹⁾; hallaron que 17,1 % de los estudiantes presentaba exceso de peso, siendo mayor en varones que en mujeres (22,6 % vs. 14,0 %); un 8,1 % mostró riesgo de adiposidad central, con mayor predominio en mujeres (9,1 % vs. 6,5 %). El índice de masa corporal (IMC) estuvo asociado al género ($p = 0,001$).

En Lima, en el 2016, Cedillo *et al.* ⁽³⁾, en una revisión sistemática de estudios publicados sobre impacto de los estilos de vida en la salud integral de estudiantes, evidenció que 40 % de los jóvenes universitarios no realizan ningún ejercicio físico; además, sus patrones alimentarios eran inadecuados, siendo la comida chatarra la más consumida. Asimismo, uno de cada cinco estudiantes universitarios presentaba alteraciones en la salud mental y consumía tabaco y/o drogas. En Huancavelica, en el 2016, Zea *et*

al. ⁽¹³⁾ estudiaron a los ingresantes a la facultad de enfermería, hallando que el 19,4 % presentaba bajo peso, el 3,2 % obesidad grado II y el 6,3 % anemia leve.

En Huánuco, en el contexto universitario de la Universidad de Huánuco, existe muy poca información al respecto, por lo cual, este estudio contribuirá a generar conocimientos acerca de los estilos de vida tienen los estudiantes universitarios que recién ingresan a la universidad. Tras una revisión de los enfoques y planteamientos teóricos sobre este campo de estudio, aquí se ofrece una articulación teórica más acorde con el enfoque que precisa el estudio de las determinantes sociales de la salud propuesto por Lalonde.

Frente a la problemática enfocado a una población universitaria este estudio se justifica, ya que tuvo el objetivo de describir los patrones de estilo de vida, de los estudiantes ingresantes a la Universidad de Huánuco y, compararlos con las variables de caracterización de la muestra en estudio.

Los patrones de estilos de vida en la actualidad, son la clave para conseguir un buen estado de salud. Por consiguiente, a través de este estudio se pretende complementar, con evidencias científicas, la reflexión teórica y conceptual que subyace en esta situación. Asimismo, abordar la línea de investigación con la temática de los estilos de vida, resulta de vital importancia, ya que se involucra a un conjunto de patrones que estructuran la organización temporal, el sistema social de relaciones y las pautas de consumo y/o actividades saludables. Además, es importante incorporarnos a la red de universidades saludables. Y, en el marco de la responsabilidad social universitaria se debe promover la salud y propiciar estilos de vida saludables.

MÉTODOS

Diseño

Se realizó un estudio observacional, prospectivo y transversal; con diseño descriptivo-comparativo y de enfoque cuantitativo. El estudio se llevó a cabo en la Universidad de Huánuco durante el primer y segundo trimestre del 2019.

Población y área de estudio

La población estuvo conformada por 1752 estudiantes ingresantes a los programas de estudio de enfermería, odontología, educación, obstetricia, psicología, ingeniería ambiental, arquitectura, ingeniería civil, ingeniería de sistemas, administración, contabilidad y derecho de la Universidad de Huánuco.

Muestra y muestreo

La muestra fueron 325 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo probabilístico, por estratos (cada programa de estudio representó un estrato) con afijación proporcional. De acuerdo a lo cual, 25 provenían de enfermería, 11 de odontología, 14 de educación, 10 de obstetricia, 15 de psicología, 20 de ingeniería ambiental, 17 de arquitectura, 38 de ingeniería civil, 15 de ingeniería de sistemas, 38 de administración, 22 de contabilidad y 70 de derecho.

Recolección de datos

Los participantes fueron incluidos de acuerdo a los siguientes criterios de selección: estudiantes que hayan ingresado a la Universidad de Huánuco en el primer semestre del 2019, y quienes aceptaron participar voluntariamente en el estudio. Asimismo, se aplicó una guía de encuesta sociodemográfica que incluyó las características demográficas, sociales y académicas. También, se aplicó la escala de los patrones de estilos de vida en Jóvenes Universitarios, gran parte de este instrumento fue tomado de Salazar, Varela, Lema, Tamayo y Duarte. Este instrumento constó de 47 ítems de acuerdo a las siguientes dimensiones: hábitos alimentarios, actividad física, sueño – descanso, recreación, salud mental y cuidado de su salud.

En cuanto a la elaboración, validación y cálculo de fiabilidad del instrumento; en primer lugar, se revisó la literatura previa existente sobre nuestra temática; así como los referidos a la construcción de cuestionarios, asegurándonos la validez interna y externa. La recogida de datos se realizó mediante una metodología cuantitativa, por medio de encuestas a escala, autoadministradas a través de una aplicación masiva por aulas y con la presencia de encuestadores independientes.

Análisis de datos

En el análisis descriptivo, se calcularon las frecuencias absolutas y relativas de las variables categóricas. En el análisis inferencial (contrastación de hipótesis) se aplicó la prueba no paramétrica de Chi-cuadrada de homogeneidad (X^2), considerándose un $p < 0,05$ como significativo, apoyados en el PASW V.15.

Aspectos éticos

Por ser un estudio no experimental no se ha transgredido los derechos humanos de las personas, ya que, en las encuestas elaboradas e incluidas en el estudio, la identidad permaneció en absoluta reserva. Además, se tuvieron en cuenta los principios bioéticos

(beneficiencia, no maleficiencia, justicia y autonomía), y toda la información utilizada para su realización fue tratada con total confidencialidad. Se protegió la privacidad de los participantes en el estudio y se garantizó que los datos obtenidos fueran utilizados exclusivamente con fines investigativos; por lo que no se revelaría el nombre de los participantes del estudio. Previo al reclutamiento para el estudio, se obtuvo el asentimiento y consentimiento informado por escrito de todos los participantes.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes ingresantes a la Universidad de Huánuco; 2019

Características sociodemográficas	n = 315	
	fi	%
Grupos etarios		
Adolescente medio (14-16)	66	21,0
Adolescente tardío (17-19)	203	64,4
Adulto joven (20-39)	45	14,3
Adulto medio (40-41)	1	0,3
Género		
Masculino	126	40,0
Femenino	189	60,0
Procedencia		
Huánuco	213	67,6
Fuera de Huánuco	102	32,4
Estado civil		
Soltero(a)	309	98,1
Conviviente	5	1,6
Casado(a)	1	0,3
Trabajo paralelo al estudio		
Sí	62	19,7
No	253	80,3
Tipo de trabajo		
Trabajador dependiente	14	4,4
Trabajador independiente	42	13,3
Otros	6	1,9
Religión		
Sí	196	62,2
No	119	37,8
Tipo de religión		
Evangelico/cristiano	54	17,1
Católico	125	39,7
Mormón	5	1,6
Israelita	3	1,0
Otros	9	2,9

RESULTADOS

Al valorar las características demográficas de la muestra en estudio se halló, con respecto al grupo etareo, que 21 % (66) eran adolescentes medios (14 y 16 años); 64,4 % (203) adolescentes tardíos (17 y 19 años); mientras que el 14,3 % (45) eran adultos jóvenes (20 y 39 años). En cuanto al género, 40 % (126) pertenecían al género masculino frente a 60 % (189) de féminas. Respecto al lugar de procedencia 67,6% (213) procedían de Huánuco, frente a 32,4 % (102) que provenían de otros lugares. En relación al estado civil, predominaron los solteros con el 98,1 % (309). Sobre el trabajo paralelo al estudio, 19,7 % (62) trabajan y estudian a la vez. Respecto a la religión, el 62,2 % (196) profesaban alguna religión (ver tabla 1).

En relación al lugar de consumo de alimentos, 89,2 % (281) lo hacen en sus hogares; el 11,7 % (37) en la universidad; el 11,1 % (35) en lugares ambulatorios. Respecto a la presencia de enfermedades con diagnóstico médico, una mínima proporción, un 8,6 % (27), refirió tener alguna enfermedad. Asimismo, alrededor de la mitad, practican algún tipo de deporte [49,5 % (156)].

Al analizar los patrones de estilos de vida de la muestra en estudio, según dimensiones, se evidenció que más de la mitad de la muestra en estudio, un 56,8% (179), presentaba hábitos alimentarios no saludables, seguido de una importante proporción [53,7 % (169)] con sedentarismo. Por otro lado, se halló patrones de estilo de vida saludables en la dimensión salud mental, con un 95,9 % (302) y en la dimensión recreación con un 80,3 % (253) (ver tabla 2).

Analizando de forma general los patrones de estilos de vida de la muestra en estudio, se halló que un 67,6 % (213) tenían patrones saludables, frente

Tabla 2. Patrones de estilos de vida, según dimensiones en los estudiantes ingresantes a la Universidad de Huánuco, 2019

Dimensiones	n = 315			
	Saludable		No saludable	
	fi	%	fi	%
Hábitos alimentarios	136	43,2	179	56,8
Actividad física	146	46,3	169	53,7
Sueño y descanso	180	57,1	135	42,9
Recreación	253	80,3	62	19,7
Salud mental	302	95,9	13	4,1
Cuidado de su salud	230	73,0	85	27,0

Tabla 3. Patrones de estilo de vida y práctica de algún deporte de los estudiantes ingresantes a la universidad de Huánuco, 2019

Patrones de estilo de vida	Práctica de algún deporte				X ²	Valor - p
	Sí		No			
	fi	%	fi	%		
Saludable	115	36,5	98	31,1	5,250	0,015
No saludable	41	13,0	61	19,4		
Total	156	49,5	159	50,5		

a 32,4 % (102) que evidenciaron estilos de vida no saludables. Al contrastar las hipótesis del estudio, se halló que el patrón de estilo de vida saludable, está condicionada por la práctica de algún deporte en la muestra en estudio, de modo que un 36,5 % (115) de los que practican algún deporte, tuvieron patrones de estilo de vida saludables. Al corroborar la significancia estadística de ambas variables [$X^2 = 5,250$; $p = 0,015$], se aceptó la hipótesis de investigación (ver tabla 3).

Los patrones de estilo de vida según el hecho de pertenecer al grupo de los adolescentes, evidenció que el 58,7 % (185) de ellos, tuvieron patrones de estilo de vida saludables; además, comprobando la significancia estadística entre dichas variables [$X^2 = 1,121$; $p = 0,186$], no se halló significancia alguna. Del mismo modo, los patrones de estilo de vida según el estado civil de la muestra en estudio, evidenció que el 66,3 % (209) de los solteros tuvieron patrones de estilo de vida saludables; sin embargo, tampoco fue significativo [$\chi^2 = 0,003$; $p = 0,632$]. Finalmente, al analizar los patrones de estilo de vida según género de la muestra en estudio, se apreció que 39,4 % (124) de las féminas tuvieron patrones de estilo de vida saludables; sin embargo, estos también no fueron significativos estadísticamente [$\chi^2 = 0,872$; $p = 0,209$]; por lo que, se aceptó la hipótesis nula.

DISCUSIÓN

Se halló que más de la mitad tuvieron patrones de estilos de vida saludables, frente a una tercera parte de la muestra que tuvo un patrón de estilo de vida no saludable. Similar a estos resultados, en el estudio de Serrano⁽¹⁴⁾ en el 2015, se evidenció que el 47,7 % de los universitarios tuvo estilos de vida no saludables; siendo esta percepción más positiva en los hombres, con un 49,6 % de casos, frente a un 46,1 % en las mujeres. Un 75,3 % de los encuestados opinaron que practican actividad física con regularidad, el cual es un aspecto que configura un estilo de vida saludable. En el estudio de Varela et al⁽¹⁵⁾, encontraron que más del 60 % de los jóvenes quedó clasificado dentro

del grupo con prácticas saludables en todas las dimensiones, excepto en la dimensión actividad física, donde la mayoría de los jóvenes tuvieron prácticas no saludables. Las dimensiones con mayor número de participantes clasificados (más de 85 %) con prácticas saludables fueron alimentación, sueño, afrontamiento y sexualidad.

Contrario a estos resultados, Ruiz et al.⁽¹⁶⁾, desarrollaron en el 2014 un estudio sobre "estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la Universidad de Huánuco", donde observaron que alrededor de la mitad de la muestra, [52,9 % (182)] tenía prácticas no saludables en lo que respecta a la actividad física, y en el autocuidado. También, Sánchez, et al.⁽¹⁷⁾, hallaron que la práctica del ejercicio físico es nula, aun sabiendo que una buena alimentación y la realización de actividad física frecuente tienen efectos beneficiosos sobre la salud. A esto hay que añadirle el consumo elevado de alcohol, tabaco y marihuana entre los jóvenes universitarios. La práctica frecuente de alguna actividad física o deporte suele ser una de las debilidades encontradas en los estilos de vida de estas poblaciones, a pesar del conocimiento sobre su relevancia.

También, se logró comprobar que el estilo de vida saludable está condicionada por la práctica de algún deporte. Este resultado es congruente con el modelo de promoción de la salud de Pender, quien explica la importancia de contar con recursos que mantengan o intensifiquen el bienestar de la persona; ofreciendo la posibilidad de llevar a cabo una vida saludable antes de que se presenten consecuencias o complicaciones que pongan en riesgo la salud⁽¹⁸⁾. Asimismo, el presente resultado concuerda con la teoría de la cultura física que explica la atención a la salud corporal y su relación con las demás necesidades: el deporte, la recreación y la actividad física, lo que contribuyen en componentes de cultura física que facilitan la formación integral del ser humano⁽¹⁹⁾. A su vez, el modelo de la determinación parte de la transformación constante de la salud y la enfermedad; planteando una mirada integral de la salud que considera todas las condiciones sociales,

políticas e individuales que afectan el bienestar y la calidad de vida de los individuos⁽²⁰⁾. Esto implica que la actividad deportiva puede considerarse un elemento central y fundamental en los programas de promoción de la salud para poblaciones de jóvenes con y sin patologías específicas⁽²¹⁾.

La práctica de actividad física es uno de los hábitos saludables más recomendados por numerosos expertos. En torno a ello Ramírez et al.⁽²¹⁾ señalan que es necesario la práctica de algún deporte con miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardíaco, respiratorio, metabólico, entre otras. Si bien estos discursos son importantes, por mucho tiempo se ha desconocido la importancia del deporte en otros contextos de la vida humana; más aún en las universidades. Además, Castillo y Sáenz⁽²²⁾ sostienen que la práctica de actividad física es uno de los hábitos saludables más recomendados por numerosos expertos. Sin embargo, la población activa no llega al 40% y además el comienzo de los estudios universitarios coincide, en muchos casos, con el inicio del sedentarismo.

Por su parte, Blasco et al.⁽²³⁾, indicaron que el cambio cualitativo que constituye el acceso a la universidad produce un punto de inflexión en el estilo de vida del individuo. Por consiguiente, es necesaria la intervención en este ámbito universitario, para promocionar estilos de vida activos y saludables que sean además sostenibles a lo largo de toda la vida de los individuos.

Tal como lo evidencia Loría⁽²⁴⁾, un hábito de vida físicamente activo conduce a estilos de vida saludables y aleja de los patrones de vida no saludables. Diversas investigaciones evidencian que los jóvenes que practican actividad física, muestran una tendencia positiva a tener mejores cualidades como un mejor funcionamiento del cerebro; es decir que van a tener niveles altos de concentración de energía, buen autoestima y mejores comportamientos que contribuyan a un buen aprendizaje⁽²⁵⁾.

En tanto Sánchez⁽²⁶⁾ afirma que los jóvenes suelen ser muy conscientes del beneficio que el ejercicio físico tiene sobre la salud. Además, parece haber relación entre los que han sido activos en el pasado y lo siguen siendo en la actualidad. También, se destaca que los hombres son más activos que las mujeres. Asimismo, Villalba⁽²⁷⁾ y Otero⁽²⁸⁾ coinciden en comentar que en los jóvenes menores de 30 años existe una mayor preocupación por el deporte, mientras que, al aumentar la edad, disminuye el porcentaje de los que

practican alguna actividad física con frecuencia. En esta misma línea, Ruíz et al.⁽²⁹⁾ refieren que la mayoría de los universitarios que abandonaron la práctica deportiva tienen intención de volver a practicar en el futuro. Por lo demás, las mayores tasas de práctica se encuentran entre los más jóvenes, disminuyendo con la edad.

Según Arbos⁽³⁰⁾ no está claro cuál es la mínima cantidad de actividad física necesaria para disminuir los riesgos de diversas entidades negativas sobre la salud, pero existen evidencias de que la realización de actividad de moderada intensidad de una hora a la semana, está asociada a la disminución de riesgo de todas las causas de mortalidad y la incidencia de patología cardíaca.

Contrario a los hallazgos de la presente investigación, Rodríguez et al.⁽¹²⁾, señalan que a medida que avanza la edad en los jóvenes, se observa el abandono de la práctica de actividad físico-deportiva con la consiguiente tendencia hacia la adquisición de estilos de vida sedentarios y poco saludables. Esta situación, llama la atención de los responsables de bienestar universitario de las universidades, por lo que es necesario profundizar en el análisis de sus factores a fin de adoptar medidas que mejoren la situación. Aunque no están totalmente esclarecidos, los mecanismos a través de los cuales la inactividad física resulta pernicioso para la salud, los conocimientos actuales consideran la existencia de asociación de tipo causal entre el nivel de actividad física y la aparición de diversas enfermedades; entre las que sobresalen el síndrome metabólico, la hipertensión arterial, la diabetes, obesidad, sobrepeso, entre otros.

Como limitación se reconoce lo siguiente: en el diseño descriptivo del estudio no se obtuvo significancia en la gran mayoría de las variables comparadas; además para la medición de la variable práctica de deporte se omitió considerar la frecuencia de dicha práctica. Como futuras líneas de investigación, en primer lugar, sería necesario profundizar el estudio de la variable práctica de deporte; además de abordar otras variables comparativas, como el estado de salud, el estrato socioeconómico, entre otros. Es también necesario desarrollar estudios longitudinales; es decir, al ingreso y al término de los estudios universitarios, investigaciones de nivel relacional y estudios explicativos con intervención específicas para cada patrón de estilo de vida.

Finalmente, los resultados de la presente investigación ponen en evidencia que más de la mitad de la muestra en estudio evidenciaron patrones

de estilos de vida saludables; los que a su vez están condicionados a la práctica de algún deporte. Ello, representa un insumo para que, en el contexto del estudio, se rediseñen las políticas deportivas universitarias; en tanto, el alumnado universitario debe ser una población prioritaria para la promoción de la práctica frecuente de actividad física, a través de intervenciones focalizadas que consideren las características propias de los universitarios. Co todo, se recomienda optimizar los talleres, ferias, consejerías, entre otros, sobre estilos de vida saludable; dado que, en la etapa universitaria, las personas pueden consolidar su estilo de vida, ejerciendo una gran influencia en los hábitos practicados, con posterioridad, en la etapa adulta.

Agradecimientos

Este estudio ha sido posible gracias al apoyo del servicio de bienestar universitario de la Universidad de Huánuco, Perú. Asimismo, se expresa agradecimiento a los estudiantes voluntarios ingresantes a los diversos programas de estudios, de la Universidad de Huánuco, que aceptaron participar del estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Suescún SH, Sandoval C, Hernández FH, Araque ID, Fagua LH, Bernal F. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Rev fac med* [Internet] 2017; 65(2):227-31 [consultado 2019 Dic 15] Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/58640>
2. Véliz TP. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala [Tesis Doctoral] [Internet]. Barcelona: Universidad de Barcelona. Facultad de Economía y Empresas. Departamento de Sociología; 2017 [consultado 2019 Dic 15] Disponible en: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE_TESIS.pdf
3. Cedillo L, Correa LE, Vela JM, Pérez LM, Loayza JA, Cabello CS. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Rev Fac Med Hum* [Internet] 2016; 16(3):57-65 [consultado 2019 Dic 15] Disponible en: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670/37>
4. Jiménez Diez O, Ojeda López RN. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Rev Pag* [Internet]. 2018 [Consultado 2019 agost 15];4(8):1-2. Disponible en: <https://bit.ly/3bqTSL8>.
5. Salazar I, Arrivigalla M. El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *RCP* [Internet] 2004; [consultado 2019 Dic 16]; Disponible en: https://www.google.com.pe/search?ei=8433XYCOHObQ5OUPtYi-uAY&q=Revista+colombiana+de+psicolog%C3%ADa&oq=Revista+colombiana+de+psicolog%C3%ADa&gs_l=psy-ab.3..0j0i-22i30l7.24715.6463..7407...0.0.1.299.586.1j0j2.....1....1j2..gws-wiz.....0.1v12Ag2lf2l&ved=0ahUKEwjA04CQrrmAhVmKlKGHTWED2cQ4dUDCAs&uact=5
6. Durán S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernández M, et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. *Rev méd Chile* [Internet] 2017; 145(11): 1403-11 [consultado 2019 Dic 15] Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872017001101403&script=sci_arttext
7. Morales G, Del Valle C, Soto Á, Ivanovic D. Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr* [Internet] 2013; 40(4): 391-6 [consultado 2019 Dic 15] Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182013000400010&script=sci_arttext&lng=es_
8. Rizo M, González NG, Cortés E. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutr Hosp* [Internet]. 2014; 29(1): 153-7 [Consultado 2019 Dic 15] Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v29n1/20original14.pdf>
9. Espinoza L, Rodríguez F, Gálvez J, MacMillan N. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr* [Internet] 2011; 38(4): 458-65 [consultado 2019 Dic 15] Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182011000400009&script=sci_arttext
10. Quispe YE. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería] [Internet]. Los Olivos: Universidad de Ciencias y Humanidades. Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de Enfermería; 2019 [Consultado 2019 Dic 15]. Disponible en: http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/258/Quispe_YE_enfermeria_tesis_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. González Zapata L, Carreño Aguirre C, Estrada A, Monsalve Alvarez J, Alvarez LS. Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. *Rev chil nutr* [Internet]. 2017 [Consultado 2019 agost 15];44(3):251-61. Disponible en: <https://bit.ly/3bqmmVv>.
12. Rodríguez Rodríguez F, Espinoza Oteiza L, Gálvez Carbajal J, Macmillan Kuthe N, Solís Urrea P. Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Rev Univ Salud* [Internet]. 2013 [Consultado 2019 agost 16];15(2):123-35. Disponible en: <https://bit.ly/2UHkkdp>.
13. Zea CC, Vargas A, Nieva , Anaya Espinoza R. Estado nutricional y rendimiento académico de los ingresantes a la Facultad de Enfermería de una Universidad Pública. *Ágora Rev Cient* [Internet] 2016; 3(1): 257-64 [consultado 2019 Dic 15]; Disponible en: <http://revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/download/49/47>
14. Serrano C, Belmonte S, Granado S. Percepción de estilo de vida saludable y práctica de actividad física de los universitarios de la Comunidad de Madrid. *Rev Andal Med Deporte* [Internet] 2015; 8(1): 45 [consultado 2019 Dic 16] Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1888-75462015000100067
15. Varela MT, Ochoa AF, Tovar JR. Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Rev Univ Salud* [Internet]. 2016; 18(2): 246-56 [consultado 2019 Dic 17] Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Andres_Munoz33/publication/309601274_Tipolo

- gias_de_estilos_de_vida_en_jovenes_universitarios/links/58ae8315a6fdcc6f03f01297/Tipologias-de-estilos-de-vida-en-jovenes-universitarios.pdf
16. Ruiz M, Arce L, Ambicho A, Casimiro Z, Bueno M. Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2014. Huánuco: Universidad de Huánuco; 2014.
 17. Sánchez MA, De Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp* [Internet] 2015; 31(5): 1910-9 [consultado 2019 Dic 17] Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003.
 18. Trejo F. Aplicación del modelo de Nola Pender a un adolescente con sedentarismo. *Enf Neurol (Mex)* [Internet]. 2010; 9(1): 39-44 [consultado 2019 Dic 16] Disponible en: <https://bit.ly/2Sgkerl>
 19. Batero UJ, Certuche GA, Bados Campos RA, Pinillos JM. Cultura física y necesidades de formación. *Lecturas: Educación física y deportes* [Internet] 2012; (165):4-9 [consultado 2019 Dic 16] Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd165/cultura-fisica-y-necesidades-de-formacion.htm>
 20. Camargo DA, Gómez EA, Ovalle J, Rubiano R. La cultura física y el deporte: fenómenos sociales. *Rev Fac Nac Salud Pública* [Internet]. 2013; 31:116-25 [Consultado 2019 Dic 16] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5079788>
 21. Ramírez W, Vinaccia S, Suárez GR. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Rev estud soc* [Internet]. 2004; (18): 67-75 [consultado 2019 Dic 15] Disponible en: <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/pdf/10.7440/res18.2004.06>
 22. Castillo E, Sáenz PB. Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida. *Rev Currículum Formac Profesorado*[Internet]. 2007; 11(2):1-18 [consultado 2019 Dic 16] Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/567/56711208.pdf>
 23. Blasco T, Capdevila L, Pintanel M, Valiente L, Cruz J. Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *RPD* [Internet]. 2007; 5(2):51-63 [consultado 2019 Dic 16] Disponible en: <https://www.rpd-online.com/article/view/46>
 24. Loría Calderón TM. Caracterización de los estilos de vida, nivel de actividad física y prevalencia de obesidad en la población estudiantil de la sede de occidente, de la universidad de costa rica: aporte para un plan de intervención. [Tesis para optar al grado de Magister Scientiae]. Costa Rica: Universidad Nacional. Sistema de Estudios de Posgrado. Facultad de Ciencias de la Salud; 2014 [Consultado 2019 Dic 15]. Disponible en: <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11314/Tesis%208690?sequence=1&isAllowed=y>
 25. Salvador Pérez F. Relación entre actividad física, hábitos de vida saludables y rendimiento académico en escolares granadinos. [Tesis Doctoral] [Internet]. Granada: Universidad de Granada. Facultad de Ciencias de la Educación; 2016 [Consultado 2019 Dic 15]. Disponible en: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/41329/25642935.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 26. Sánchez F. La actividad física orientada hacia la salud en España. *Biblioteca Nueva*. 1999; 1(1): 1-121
 27. Villalba F, Becerra F, Expósito E, Nieto E, Torres J. Deporte y economía: una cuantificación de la demanda deportiva en Andalucía. *Analistas Económ Andalucía*. 2002; 2(1): 21-32.
 28. Otero J, Fernández A, Isla F, Cordobés J, Marín M, Reyes M. Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte. *Cádiz*. 2004; 3(1): 38-43.
 29. Ruiz F, García ME, Hernández I. La práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *REF* [Internet]. 2001; 82(1): 5-9. [consultado 2019 Dic 15] Disponible en: <http://ruizjuan.retos.org/pdf/04.pdf>
 30. Arbós Berenguer MT. Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica. [Tesis Doctoral] [Internet]. Barcelona: Universitat de les Illes Balears; 2017 [Consultado 2019 may 16]. Disponible en: <https://bit.ly/2OG77hl>