



## ESTILOS DE VIDA POR SEXO EN ESTUDIANTES DE INGENIERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO

### LIFESTYLES BY SEX IN ENGINEERING STUDENTS OF THE NATIONAL UNIVERSITY OF TRUJILLO

Hilma R. Gutiérrez Alarcón<sup>1</sup>, Mariana L. Cuadra Moreno<sup>2</sup>, Edgar S. Paz Muro<sup>2</sup>, María I. Izquierdo Henríquez<sup>2</sup>, Fiorella J. Córdova Alayo<sup>2</sup>, Jacinto Gutiérrez Alarcón<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Facultad de Educación y ciencias de la Comunicación – UNT, Trujillo – La Libertad Perú

<sup>2</sup> Facultad de Ciencias Físicas y Matemáticas – UNT, Trujillo – La Libertad Perú

<sup>3</sup> Programa de Formación Humanística Integral – UCV, Trujillo – La Libertad Perú

#### RESUMEN

La presente investigación de diseño no experimental y transeccional se realizó con el objetivo de conocer y analizar los estilos de vida, en una muestra de 154 estudiantes de la Facultad de Ingeniería en la Universidad Nacional de Trujillo con matrícula regular el 2019-II; a quienes se les aplicó el cuestionario que mide el Perfil de estilo de vida en jóvenes universitarios (PEPS-I), con propiedades adecuadas de validez y confiabilidad. Mediante un análisis descriptivo se logró identificar que el 54.5% de los hombres y el 67.7% de las mujeres mostraron estilos de vida saludable; luego aplicando la prueba estadística Chi-cuadrado para comparación de grupos se evidenció solamente diferencia significativa en la dimensión Hábitos alimenticios con el 43.6% saludables en los varones y el 60.6% en las mujeres; mientras que a nivel general en estilos de vida, así como en las dimensiones, Actividad física (H=12.7%, M=22.2%), manejo de estrés (H=0.0%, M=2.0%), responsabilidad en salud (H=7.3%, M=15.2%), soporte interpersonal (H=83.6%, M=70.7%), autoactualización (H=96.4%, M=94.9%), no se detectó diferencia significativa según sexo.

*Palabras clave:* Estilos de vida, hábitos alimenticios, actividad física, manejo de estrés, responsabilidad en salud, estudiantes universitarios

#### ABSTRACT

The present research of nonexperimental and transectional design was carried out with the aim of knowing and analyzing lifestyles, in a sample of 154 students of the Faculty of Engineering at the National University of Trujillo with regular enrollment in 2019-II; to whom were applied the questionnaire that measures the Lifestyle Profile in young university students (PEPS-I), with adequate properties of validity and reliability. Through a descriptive analysis it was possible to identify that 54.5% of men and 67.7% of women showed healthy lifestyles; then applying the Chi-statistical testsquare for comparison of groups showed only significant difference in dimension Eating habits with 43.6% healthy in men and 60.6% in in women; while overall in lifestyles as well as dimensions, physical activity (H=12.7%, M=22.2%), stress management (H=0.0%, M=2.0%), health responsibility (H=7.3%, M=15.2%), interpersonal support (H=83.6%, M=70.7%), self-actualization (H=96.4%, M=94.9%), no significant difference was detected by sex.

*Key words:* Lifestyles, eating habits, physical activity, stress management, responsibility in health, university students

## 1. INTRODUCCIÓN

Un buen rendimiento universitario depende mucho de los estilos de vida de los estudiantes, a mejor estilo de vida mejor rendimiento académico, mejores competencias logradas; malos hábitos de vida tales como consumo de sustancias tóxicas y adictivas, tabaco y alcohol, alimentación inadecuada impactan en la salud. La organización mundial de la salud [OMS] (2010), define el estilo de vida como una forma general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta. El estilo de vida se relaciona con el comportamiento individual y con los patrones de conducta, los cuales se refieren a la forma de vivir y a las actividades rutinarias cotidianas o hábitos. Existen conductas humanas que influyen sobre la salud y el bienestar que se catalogan como factores de riesgo importantes de los principales problemas de salud, entre estas conductas se señalan: consumo de alcohol y tabaco, desequilibrio dietético en la alimentación, no practicar actividades físicas, incumplir instrucciones médicas y utilizar de forma inadecuada los servicios de salud (Guerrero, 2010).

El estilo de vida puede ser saludable cuando favorece la adquisición y mantenimiento de conductas en pro de una mejor calidad de vida o puede ser no saludable cuando se adoptan conductas que suponen una amenaza para el bienestar físico y mental poniendo en riesgo la salud y el buen desarrollo de la persona (Irazusta et al., 2005). El estilo de vida saludable tiene impacto positivo en la salud; factores como la actividad física, consumo de alimentos saludables, disfrutar del tiempo libre, socializar, entre otros, contribuyen disminuir la grasa corporal, mejorar el bienestar psicológico y la autopercepción. En tanto que, un estilo de vida poco saludable como consumir, tabaco, drogas y/o alcohol, la vida sedentaria, la exposición a la contaminante, son catalogadas como las causas principales del padecimiento de enfermedades no transmisibles (Bastías & Bertoni 2014).

Los estudiantes universitarios constituyen el segmento de la población especialmente propenso a una inadecuada alimentación tanto en cantidad como en calidad con serias implicancias en su estado nutricional y de salud y en general en su calidad de vida (González, et al. 2017). Por lo que se han realizado muchas investigaciones sobre los estilos de vida en estudiantes universitarios de diferentes contextos, debido a la importancia de su conocimiento por los efectos adversos que puede ocasionar el los estudiantes, en múltiples aspectos que inciden directamente su calidad de vida.

Trujillo-Hernández et al. (2010), desarrollo un estudio en estudiantes de una universidad de México determinando la frecuencia de ocurrencia y los factores asociados en la presencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de la referida casa de estudios, estableciendo que el 31,6% de los estudiantes muestreados presentaron sobrepeso y obesidad registrándose con mayor frecuencia en hombres que en mujeres.

Zambrano & Rivera (2020), realizaron una investigación en estudiantes de carreras tecnológicas en Venezuela, en 66 % de encuestados reportaron una edad promedio entre 18 y 21 años de edad; 45% fueron varones; 80% solteros; 61% evidenciaron un Índice normal de Masa Corporal y 28,5% registró sobrepeso. Respecto a las dimensiones evaluadas, todas fueron

saludables excepto la dimensión actividad física y señalando el 53.17% de los estudiantes, como causa principal con diferencia significativa ( $p < .05$ ) por sexo.

Moreira-Pérez et al. (2018), realizaron una investigación en la Universidad de las Ciencias Informáticas en Cuba, encontrando que el 74.0% de los estudiantes integrantes de la muestra tenían estilos de vida poco saludables o no saludables asimismo detectaron son base al Índice de Masa Corporal (IMC) que el 34.0% de los participantes en el estudio presentaron sobrepeso, la mitad de ellos registró un peso corporal normal y 4% delgadez o delgadez extrema.

Alonso et al. en el estudio sobre conductas de riesgo para la salud en ingresantes a una universidad privada de Colombia, identificaron que el 13,5% presentaba sobrepeso, el 2,6% padecían de obesidad y solo uno de cinco estudiantes caminaba a lo más media hora al día. Para el control del estrés se registró que el 43,3% escuchan música; el 67.2% consume alcohol y 35,2% consume tabaco.

Veramendi et al. (2020), llevaron a cabo una investigación observacional y correlacional sobre estilos de vida y calidad de vida en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú. Sus resultados más relevantes indican que los estudiantes que formaron parte del estudio presentaron un estilo de vida saludable y una buena calidad de percibida, detectando que los estilos de vida se relacionan positivamente con la calidad de vida ( $r_s = 0,67$ ; ( $p \leq 0,001$ ).

Montero et al. (2006), estudiaron los hábitos alimenticios y estilos de vida según nivel de conocimientos sobre nutrición y dietética de estudiantes españoles de ciencias de la salud reportando que el 67% tenía peso normal, y que solamente el 40.0% realizaban ejercicios de manera regular; asimismo, señalan que los hábitos no se han modificado a pesar de contar con la información necesaria para hacerlo, talvez debido a factores del entorno social o ambientales.

Suescún-Carrero et al. (2017) en su estudio con 109 estudiantes con una edad promedio fue de 20.75 años, evaluaron hábitos de vida saludables y medidas antropométricas, identificando que los estudiantes con estilo de vida saludable constituyeron solamente el 38.5% y el índice de masa corporal (IMC) registró un promedio de 22.16  $m^2/t^2$  calificado como normal.

Jimenez et al. (2017), en su investigación sobre el estilo de vida en estudiantes de una facultad de la Universidad Autónoma de Yucatan, identificaron que la evaluación más baja fue en responsabilidad en salud, seguida por el estrés; luego la nutrición, evidenciando un nivel regular de nutrición (56.36%). El 57.2 % de los participantes también tiene un manejo regular de la actividad física y 37.20% afirma tener un buen manejo de esta dimensión. Los resultados también muestran buena práctica de soporte interpersonal en 76.69% de encuestados, así mismo 89.41% presentan orientación positiva hacia la autoactualización, respecto al manejo del estrés 68.22% de estudiantes mostraron manejo regular y sólo 29.24% tiene un buen manejo de esta dimensión.

Espinoza & Vanegas (2020), describieron las características personales de los estudiantes del Recinto Universitario Rubén Darío, quienes presentaron una edad media de 19 y 20 años para mujeres y varones respectivamente, el peso de 58.14 kg en mujeres y 67.26 Kg. en varones, la altura 1.58 m. y 1.69 m. en mujeres y varones respectivamente, encontraron mucha

similitud respecto al IMC con un promedio de 23.43 en mujeres y 23.74 en varones ambos clasificados con sobre peso u obesidad grado I; concluyendo que el perfil referente al estilo de vida de los universitarios varones y mujeres del referido recinto universitario no es adecuado.

La importancia que tiene llevar un estilo de vida saludable en todas las personas y especialmente en este segmento poblacional que corresponde a los estudiantes universitarios, que según lo reportado anteriormente, constituye un grupo de riesgo a tener una alimentación no saludable, lo que afectaría su nivel nutricional y por ende tanto su salud como su desempeño académico, se podrían ver afectados, fue lo que motivó a realizar el presente estudio con el fin de conocer y analizar los estilos de vida de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo.

## 2. MATERIAL Y MÉTODOS

El diseño del estudio es de tipo no experimental y transeccional, la población estuvo conformada por estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo, con matrícula regular en el semestre 2019 – II. Se trabajó con una muestra de 210 estudiantes seleccionados aleatoriamente de la Facultad de Ingeniería y que aceptaron participar voluntariamente en la investigación.

Se utilizó como Instrumento de recolección de datos, de acuerdo a los objetivos del presente estudio, el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender este cuestionario está conformado por 48 reactivos tipo Likert con un solo patrón de respuesta, y consta de seis dimensiones. Este instrumento validado por Espinoza (2019), mediante un estudio piloto con una muestra de 60 estudiantes la Universidad Rubén Darío, los resultados confirmaron la consistencia interna y fiabilidad satisfactoria; por tanto, este cuestionario constituye un apoyo importante para medir cuantitativamente el estilo de vida en contextos universitarios. La valoración mínima es de 48 y el máximo de 192, se consideraron las seis dimensiones propuestas por el en el cuestionario además de las variables sociodemográficas. En cuanto procesamiento y análisis de la data obtenida se aplicaron técnicas descriptivas como distribución de frecuencias y medidas estadísticas de tendencia central y de variabilidad.

### *Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender*

Dimensiones del estilo de vida	Ítems	Puntaje	
		No saludable	Saludable
Hábitos alimenticios	1, 5, 14, 19, 26, 35	6 – 15	16 – 24
Actividad física	4, 13, 22, 30, 38	5 – 13	14 – 20
Manejo de estrés	6, 11, 27, 36, 40, 41, 45	7 – 17	18 – 28
Responsabilidad en salud	2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46	10 – 25	26 – 40
Soporte interpersonal	10, 18, 24, 25, 31, 39, 47	7 – 17	18 – 28
Auto actualización	3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44, 48	13 – 32	33 – 52
<b>Total</b>		<b>48 – 120</b>	<b>121 – 192</b>

### 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El estudio está orientado a caracterizar los estilos de vida de los estudiantes de Ingeniería de La Universidad Nacional de Trujillo en base a las dimensiones del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), creado por Nola Pender en 1996.

Estilo de vida saludable se refiere a un proceso en el que se involucran costumbres, hábitos y comportamientos que repercuten en la salud y en consecuencia en la satisfacción de necesidades básicas y una mejor calidad de vida, sin embargo, cada individuo es libre de adoptar y asumir hábitos y comportamientos en bien de su propia salud, en tal sentido un individuo puede decidir que alimentos consumir, realizar o no actividad física, procurarse actividades recreacionales entre otros comportamientos adecuados para mantener una salud integral completa, de allí la importancia de la presente investigación sobre el perfil de los estilos de vida en estudiantes de la Universidad Nacional de Trujillo, basándose en una muestra probabilística de la Facultad de Ingeniería con edades comprendidas entre 17 y 26 años.

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas e índice de masculinidad según sexo del estudiante*

Características	Sexo				Total	
	Femenino (55)		Masculino (99)		N°	%
	N°	%	N°	%		
Edad						
17 - 20	19	34.5	44	44.4	63	40.9
21 - 24	34	61.8	50	50.5	84	54.5
25 - 26	2	3.6	5	5.1	7	4.5
Edad promedio	21.36 ± 0.5315		21.08 ± 0.4174		21.18 ± 0.3259	
			t = 0.8126		p = 0.418	
Ciclo que cursa						
II	13	23.6	29	29.3	42	27.3
IV	1	1.8	4	4.0	5	3.2
VI	14	25.5	31	31.3	45	29.2
VIII	9	16.4	12	12.1	21	13.6
X	18	32.7	23	23.2	41	26.6
Trabaja						
No	48	87.3	75	75.8	123	79.9
Si	7	12.7	24	24.2	31	20.1
Con quien vive						
Madre	7	12.7	11	11.1	18	11.7
Padre	1	1.8	7	7.1	8	5.2
Ambos padres	30	54.5	50	50.5	80	51.9
Amigos	0	0.0	2	2.0	2	1.3
Solo	17	30.9	29	29.3	46	29.9
Índice de masa corporal (IMC)						
Infrapeso	1	1.8	3	3.0	4	2.6
Peso normal	40	72.7	59	59.6	99	64.3
Sobrepeso	14	25.5	37	37.4	51	33.1
IMC Promedio	23.318 ± 0.7428		24.172 ± 0.5773		23867 ± 0.4559	
			t = 1.7862		p = 0.0761	

*Nota.* Datos obtenidos del cuestionario Perfil de estilo de vida en jóvenes universitarios de la UNT  
p>.05: Sin diferencia significativa

La Tabla 1, muestra las características sociodemográficas de los estudiantes participantes en el estudio. reportándose una edad promedio de 21.36 en mujeres y 21.08 años en varones sin diferencias significativas ( $p > 0.05$ ), se encontró 54.5 % de estudiantes en el rango de edad 21 – 24 años; 50.5 % de los varones 61.8 % de las mujeres se encontraron en este rango de edad, en promedio no hay diferencias significativas por sexo; el 20.1 % de los estudiantes trabajaban al mismo tiempo que estudiaban su carrera, en su mayoría varones; el 51.9 % viven con ambos padres. En relación al Índice de Masa Corporal las mujeres con IMC promedio 23.32 y los varones 24.17 sin diferencia significativa, ambos clasificados con sobrepeso, coincidiendo con Espinoza & Vanegas (2020) que reportó IMC promedio de 23.43 en mujeres y 23.74 en varones, el presente estudio reporta que el IMC del 64.3 % de los estudiantes están en el rango normal, resultado cercano al encontrado por Zambrano et al. (2020), quienes informaron en su investigación un 61 % de participantes con peso normal, pero que no concuerda con el 50 % reportado por Moreira-Pérez (2018) en estudiantes universitarios de Cuba.

**Tabla 2***Distribución de estudiantes según sexo y estilos de vida*

Estilos de vida	Sexo				Total		$\chi^2$	p
	Femenino		Masculino		N°	%		
	N°	%	N°	%				
Saludable	30	54.5	67	67.7	97	63.0	2.6151	0.108
No saludable	25	45.5	32	32.3	57	37.0		
Total	55	100	99	100	154	100		

*Nota.* Datos obtenidos del cuestionario Perfil de estilo de vida en universitarios de la UNT  
 $p > .05$ : Sin diferencia significativa

En la Tabla 2 se reporta el perfil del estilo de vida en jóvenes universitarios, encontrándose 63.0 % de estudiantes con un estilo de vida saludable y el 37 % de estudiantes con un estilo de vida no saludable. Es relevante mencionar que 67.7 % de estudiantes hombres y 54.5 % de mujeres tienen un estilo de vida saludable, la diferencia por sexo no es significativa ( $p > .05$ ). Este resultado no coincide con el 50% de estudiantes de ciencias de la salud con estilo de vida poco saludable encontrado por Suescún-Carrero et al. (2017), ni con Moreira-Pérez et al., (2018) que reportan 74 % de estudiantes con estilos de vida no saludables, quienes identificaron diferencia significativa en los estilos de vida saludable entre los estudiantes hombres y mujeres, a favor de las mujeres.

Considerando las dimensiones del estilo de vida saludable como es el caso de la nutrición, se encontró que en general el 54.5 % tiene un comportamiento saludable en esta dimensión, sin embargo, hay diferencia significativa por sexo ( $p < .05$ ), con 43.6 % y 60.6 % de mujeres y varones respectivamente que asumen un comportamiento saludable en esta dimensión resultados que muestran similitud con los obtenidos por Jimenez et al. (2017) quienes reportaron buen manejo de esta dimensión en 57.2 % de encuestados

Por otra parte, en la dimensión de actividad física que evalúa si la persona realiza actividades físicas, se encontró que solo el 18.8 % tiene un estilo saludable en esta dimensión, con solamente el 12.7% en las mujeres y el 22.2% en los varones, no se demostró diferencia significativa ( $p > .05$ ). Tal vez la razón es por falta de tiempo, debido a sus responsabilidades académicas resultados no concordante con los respectos de Jiménez et al (2017), quienes reportan 37.2% con manejo regular de esta dimensión.

**Tabla 3**

*Distribución de estudiantes según sexo por dimensión de los estilos de vida*

	Sexo				Total		$\chi^2$	p
	Femenino		Masculino		N°	%		
	N°	%	N°	%				
<b>Hábitos alimenticios</b>								
Saludable	24	43.6	60	60.6	84	54.5	4.107	0.043*
No saludable	31	56.4	39	39.4	70	45.5		
<b>Actividad Física</b>								
Saludable	7	12.7	22	22.2	29	18.8	2.085	0.149
No saludable	48	87.3	77	77.8	125	81.2		
<b>Manejo de estrés</b>								
Saludable	0	0.0	2	2.0	2	1.3		
No saludable	55	100.0	97	98.0	152	98.7		
<b>Responsabilidad en salud</b>								
Saludable	4	7.3	15	15.2	19	12.3	2.029	0.154
No saludable	51	92.7	84	84.8	135	87.7		
<b>Soporte interpersonal</b>								
Saludable	46	83.6	70	70.7	116	75.3	3.180	0.075
No saludable	9	16.4	29	29.3	38	24.7		
<b>Autoactualización</b>								
Saludable	53	96.4	94	94.9	147	95.5	0.163	0.686
No saludable	2	3.6	5	5.1	7	4.5		

*Nota.* Datos obtenidos del cuestionario Perfil de estilo de vida en jóvenes universitarios de la UNT

\* $p < .05$ : Diferencia significativa

La dimensión responsabilidad en la salud significa decidir por alternativas que no pongan en riesgo la salud, implica modificar comportamientos para disminuir los riesgos derivados de nuestra carga genética y del entorno social, en esta dimensión sólo 12.3 % asume comportamiento saludable, sin diferencia significativa por sexo ( $p > .05$ ) También en esta dimensión no concordamos con manejo regular en el 75 % reportado por Jiménez et al. (2017).

En cuanto al soporte interpersonal tiene comportamiento correcto o saludable, el 83.6% de las mujeres y 70.7 % de los varones y en general el 75.3 %, nuestros resultados son cercanos a lo reportado por Jiménez et al. (2017), quienes reportaron 76.69 % con buena práctica en soporte interpersonal, en esta dimensión se toma en cuenta si el encuestado comparte sus preocupaciones y problemas personales, demuestra interés, y afecto y le gustan las manifestaciones de afecto con palmadas, abrazos y caricias de las personas que considera importantes.

En la dimensión manejo del estrés, encontramos que 100 % de las mujeres y 97 % de los varones no mostraron un manejo saludable un resultado sorprendente que concuerda con Jiménez et al. (2017), que encontraron solo 29.4 % con buen manejo del estrés, esta dimensión toma en cuenta si la persona es consciente de factores estresantes, y busca ayuda profesional para el cuidado de su salud, maneja métodos o técnicas de relajación para controlar la tensión.

En la dimensión a autoactualización se considera el amor de la persona por sí misma, el entusiasmo y optimismo respecto a su vida, que siente feliz pero también asume sus propias debilidades y capacidades, y es realista respecto a sus propias metas, el estudio encuentra que el 95.5 % de los participantes tienen estilo saludable en esta dimensión, un resultado cercano a 89.41 % a los presentados por Jiménez et al. (2017).

Luego de llevada a cabo la presente investigación se da cuenta que por la preponderancia del tema estudiado sería conveniente continuar la línea de investigación haciendo un análisis más exhaustivo acerca de los factores que inciden en llevar una vida saludable a todo nivel especialmente en los estudiantes universitarios por la generalmente alta exposición, a una nutrición no adecuada, al mal manejo de las situaciones estresantes a las que están expuestos, la falta de actividad física, baja responsabilidad en lo que a su salud se refiere, situaciones que pueden repercutir en su salud física y mental.

#### 4. CONCLUSIONES

Aproximadamente dos de cada tres estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo que participaron en la presente investigación tienen un estilo de vida saludable, representando de 54.5% en los varones y el 67.7% en las mujeres.

La dimensión hábitos alimenticios tiene un perfil saludable en 54.5 % de estudiantes se verifica diferencia significativa por sexo con el 43.6% en los varones y 60.6% en las mujeres.

En las dimensiones actividad física, responsabilidad en salud y manejo de estrés más del 80% de estudiantes tienen un perfil no saludable; aunque si bien es cierto no se encontró diferencia significativa por sexo, pero tanto varones como mujeres reportan altos porcentajes que varían entre 77.8% y el 100.0% con estilos de vida no saludables en estas dimensiones.

En las dimensiones Soporte interpersonal y autoactualización, más del 70% (70.4% a 96.4%) de estudiantes presentan un perfil saludable, no evidenciando diferencia significativa en los estilos de vida en estas dos dimensiones entre los estudiantes universitarios hombres y mujeres.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, L. M., Pérez, M., Alcalá, G., Lubo, A., & Consuegra, A. (2008). Comportamientos de riesgo para la salud en estudiantes colombianos recién ingresados a una universidad privada en Barranquilla (Colombia). *Revista Científica Salud Uninorte*, 24(2).  
<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/1842>
- Bastías, E. M., & Stieповich, B. J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Espinoza M., y Vanegas L. (2020) Estilos de vida saludables y su asociación con factores personales en estudiantes universitarios UNAN–Managua 2017. Facultad de Ciencias Médicas Universidad de Santiago de Chile. *Revista Torreón Universitario*, 26(26) pág.26 – 46. <https://www.lamjol.info/index.php/torreon/article/view/10256/11930>
- Espinoza Lara, M. L. (2019). Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes Universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender (EVEU). *Revista Torreón Universitario*, 7(19), 38–49. <https://doi.org/10.5377/torreon.v7i19.7909>
- González-Zapata, L. C., Carreño-Aguirre, A. E., Monsalve-Alvarez, J. & Stella, L. (2017). Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. *Rev Chil Nutr*, 44(3), 251-261.
- Guerrero L. R, León A. (2010). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo, antecedentes. *Educere*, 14(49), 287-95.
- Irazusta, A; Ruíz, F y Gil, S (2005). Hábitos de vida de los estudiantes de Enfermería. *BIBLID*, 27, 99-107. <http://hedatuz.euskomedia.org/3806/1/27099107.pdf>
- Jimenez Diez, O., & Ojeda López, R. N. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4(8).  
[file:///C:/D/AAAA\\_REVISTA%20ESTADISTICA%20ARTICLOS%20CIENTIFICOS%20del%202020%20presentados%20el%202021%20a%20publica%20el%202022/REVISTA%202022%20DEL%202020/ROSA%20GUTIERREZ\\_ESTILOS%20DE%20VIDA/Nueva%20carpeta/723-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3145-1-10-20180124.pdf](file:///C:/D/AAAA_REVISTA%20ESTADISTICA%20ARTICLOS%20CIENTIFICOS%20del%202020%20presentados%20el%202021%20a%20publica%20el%202022/REVISTA%202022%20DEL%202020/ROSA%20GUTIERREZ_ESTILOS%20DE%20VIDA/Nueva%20carpeta/723-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3145-1-10-20180124.pdf)
- Moreira-Pérez, D., Dueñas-Nuñez, M. V., & Alfonso-More, A. (2018). El estilo de vida y su correlación con el índice de masa corporal en estudiantes de 2do año de la Comunidad de la Universidad de las Ciencias Informáticas. OLIMPIA. *Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 15(50), 108-118.
- Montero, A., Úbeda M. N., & García, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 466-473.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000700004&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004&lng=es&tlng=es)
- Organización Mundial de la Salud. Problemas de salud pública causados por el uso nocivo del alcohol. Informe de la Secretaría en la 63ª asamblea mundial de la salud; Ginebra. (2010). [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA63-REC1/A63\\_REC1-sp.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA63-REC1/A63_REC1-sp.pdf)
- Suescún-Carrero S. H., Sandoval-Cuellar C, Hernández-Piratoba H, Araque-Sepúlveda ID, Fagua-Pacavita LH, Bernal-Orduz F, et al. (2017). Estilos de vida en estudiantes de una

- universidad de Boyacá, Colombia. *Rev. Facultad de Medicina*, 65, 227-31.  
<http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>
- Trujillo-Hernández, Benjamín, Vásquez, Clemente, Almanza-Silva, José R, Jaramillo-Virgen, María E, Mellin-Landa, Tadeana E, Valle-Figueroa, Ofelia B, Pérez-Ayala, Roberto, Millán-Guerrero, Rebeca O, Prieto-Díaz-Chávez, Emilio, & Newton-Sánchez, Oscar. (2010). Frecuencia y factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en universitarios de Colima, México. *Revista de Salud Pública*, 12(2), 197-207.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642010000200003&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642010000200003&lng=en&tlng=es).
- Veramendi, N.G., Portocarero, E. & Espinoza, F.E. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 246-251.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=es)
- Zambrano, R. N. & Rivera, V. (2020). Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *REDALYC*, 290-295.  
[https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_4\\_2020/11\\_estilo\\_vida.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/11_estilo_vida.pdf)