

**ESTILOS DE VIDA DE UNIVERSITARIOS DE
LA CIUDAD DE BARRANQUILLA: UN
ESTUDIO A TRAVÉS DEL CUESTIONARIO
FANTÁSTICO⁶⁴**

**LIFESTYLES OF UNIVERSITY STUDENTS IN
THE CITY OF BARRANQUILLA: A STUDY
THROUGH THE FANTASTIC
QUESTIONNAIRE**

Cesar Rodríguez Avilez⁶⁵

Breyner Hoyos Yuni⁶⁶

Dolores Nieto Ortiz⁶⁷

Dimitri Martínez Movilla⁶⁸

Carmen Rueda Arenis⁶⁹

Pares evaluadores: Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad – REDIEES.⁷⁰

⁶⁴ Derivado del proyecto de investigación: Tendencias pedagógicas en las prácticas formativas de los programas de Licenciatura en Biología y Química y Licenciatura en Cultura Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Atlántico.

⁶⁵ Estudiante de décimo Semestre de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Universidad del Atlántico. Correo: cmilioavilez-80@hotmail.com

⁶⁶ Estudiante de décimo Semestre de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Universidad del Atlántico. Correo: bahoyos@est.uniatlantico.edu.co

⁶⁷ Licenciada en Educación Física, Universidad del Atlántico, Magíster en Educación, Universidad del Atlántico, Docente, Universidad del Atlántico, correo electrónico: doloresnieto@mail.uniatlantico.edu.co

⁶⁸ Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Magíster en Ciencias de la Actividad Física y Deportes, Universidad de Pamplona, Docente universitario, Universidad del Atlántico, correo electrónico: dimitrimartinez@mail.uniatlantico.edu.co

⁶⁹ Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad del Atlántico, maestría en educación – Mención procesos de aprendizaje-, Universidad Católica Andrés Bello, Docente, Universidad del Atlántico, correo electrónico: carmenrueda@mail.uniatlantico.edu.co

⁷⁰ Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad – REDIEES. www.rediees.org

8. ESTILOS DE VIDA DE UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE BARRANQUILLA: UN ESTUDIO A TRAVÉS DEL CUESTIONARIO FANTÁSTICO⁷¹

Cesar Rodríguez Avilez⁷², Breyner Hoyos Yuni⁷³, Dolores Nieto Ortiz⁷⁴, Carmen Rueda Arenis⁷⁵, Dimitri Martínez Movilla⁷⁶

RESUMEN

Objetivo: Este trabajo tiene la finalidad de caracterizar el estilo de vida de los universitarios de un programa académico de la Universidad del Atlántico, Barranquilla, en el año 2018. **Materiales y métodos:** estudio descriptivo-transversal en una muestra no probabilística por conveniencia de 410 universitarios. Previo consentimiento informado se aplicó el cuestionario Fantástico, teniendo en cuenta las variables familia y amigos, asociatividad y actividad física, nutrición, tabaco, alcohol y otras drogas, sueño y estrés, trabajo y tipo de personalidad, introspección control de salud y conducta sexual y otras conductas, interpretadas por medio del análisis univariado, determinando frecuencia y porcentaje a través del paquete IBM SPSS V. 23. **Resultados:** se hizo notoria una tendencia considerable hacia los indicadores malos (42,2%) y existe riesgo (13,9%), lo cual da cuenta de que el estilo de vida de los universitarios —en gran medida— es poco saludable. Asimismo, se hace notoria una relación entre el estilo de vida poco saludable y el sexo masculino, ya que este se ubica mayormente en las totalidades que indican malo (27,8%) y alto riesgo (24,7%). **Conclusiones:** estos resultados pueden servir como punto de partida para que las dependencias educativas encargadas del bienestar universitario en la Universidad

⁷¹ Derivado del proyecto de investigación: Tendencias pedagógicas en las prácticas formativas de los programas de Licenciatura en Biología y Química y Licenciatura en Cultura Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Atlántico.

⁷² Estudiante de décimo Semestre de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Universidad del Atlántico. Correo: emilioavilez-80@hotmail.com

⁷³ Estudiante de décimo Semestre de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Universidad del Atlántico. Correo: bahoyos@est.uniatlantico.edu.co.

⁷⁴ Licenciada en Educación Física, Universidad del Atlántico, Magíster en Educación, Universidad del Atlántico, Docente, Universidad del Atlántico, correo electrónico: doloresnieto@mail.uniatlantico.edu.co

⁷⁵ Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Magíster en Ciencias de la Actividad Física y Deportes, Universidad de Pamplona, Docente universitario, Universidad del Atlántico, correo electrónico: dimitrimartinez@mail.uniatlantico.edu.co

⁷⁶ Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad del Atlántico, maestría en educación – Mención procesos de aprendizaje-, Universidad Católica Andrés Bello, Docente, Universidad del Atlántico, correo electrónico: carmenrueda@mail.uniatlantico.edu.co

del Atlántico, creen estrategias pertinentes para el fomento del cuidado de sí en los estudiantes.

ABSTRACT

Objective: This work has the purpose of characterizing the lifestyle of the university students of an academic program at the Universidad del Atlántico, Barranquilla, in 2018. **Materials and methods:** descriptive-cross-sectional study in a non-probabilistic convenience sample of 410 university students. With prior informed consent, the Fantastic questionnaire was applied, taking into account the variables family and friends, associativity and physical activity, nutrition, tobacco, alcohol and other drugs, sleep and stress, work and personality type, introspection, control of health and sexual behavior, and other behaviors, interpreted through univariate analysis, determining frequency and percentage through the IBM SPSS V package. 23. **Results:** a considerable trend towards bad indicators (42.2%) and there is risk (13.9%), which shows that the lifestyle of university students - to a large extent - is unhealthy. Likewise, a relationship between the unhealthy lifestyle and the male sex is evident, since this is located mostly in the totalities that indicate bad (27.8%) and high risk (24.7%). **Conclusions:** these results can serve as a starting point for the educational units in charge of university welfare at the Universidad del Atlántico, to create pertinent strategies to promote self-care in students.

PALABRAS CLAVE: estilo de vida, desarrollo integral, salud, cuidado, hábitos.

Keywords: lifestyle, integral development, health, care, habits.

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludable resultan ser la compilación de una serie de conductas, que tienen repercusiones en su desarrollo integral de manera positiva o negativa, siendo acciones conscientes y voluntarias (Córdoba *et al.*, 2013). Cabe aseverar que, la interacción del individuo con su entorno puede incidir en su inclinación hacia conductas poco saludables asociadas al consumo de alimentos altos en grasa, ultraprocesados y el consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales (Organización Mundial de la Salud, 2018).

En materia de contextos como el universitario, el estudiante siente la necesidad de modificar conductas debido a las implicaciones de la vida universitaria, que conllevan al stress, trastornos del sueño y conductas sedentarias y modificación de sus hábitos saludables, representando factores de riesgo para el padecimiento de sobrepeso y obesidad, al igual que enfermedades crónicas no transmisibles (Martínez *et al.*, 2018). Investigaciones realizadas en España dieron cuenta de la prevalencia de consumo de sustancias psicoactivas — especialmente alcohol, tabaco y cannabis sativa— y conductas alimentarias poco saludables —consumo de comida rápida en exceso, alimentos procesados y altos en grasa— (Corella *et al.*, 2018; Martínez *et al.*, 2019; Navarro *et al.*, 2019).

En el contexto latinoamericano, es notoria una inseguridad alimentaria de 8,4% en mujeres y 6,9% en hombres, conllevando, las conductas alimentarias poco saludables al crecimiento de la malnutrición en la región, debido a ingestas alimentarias altas en calorías, sal y azúcar (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2018). Asimismo, desde el año 2011 al 2016, gran parte de la población latinoamericana dio cuenta de una gran tendencia al sedentarismo, alto consumo de alcohol, tabaco e iniciación temprana en el consumo de sustancias sicotrópicas (Organización Panamericana de la Salud, 2019). Investigaciones realizadas en Perú, Ecuador, Chile, Argentina y Venezuela con población universitaria evidenciaron que, gran parte de los estudiantes consumen sustancias psicoactivas como marihuana, alcohol, y drogas sintéticas (Scott *et al.*, 2015), padecen trastornos de conducta alimentaria (Ponce *et al.*, 2017), altos niveles de inactividad física (Morales *et al.*, 2017), niveles altos de estrés y ansiedad (Pérez *et al.*, 2014), revelándose el tabaquismo como un factor de riesgo (Lorenzini *et al.*, 2015).

En el contexto colombiano, es evidente una situación problemática en materia de salud pública, puesto que, según los datos de la Tercera Encuesta Nacional de la Situación Nutricional —ENSIN— realizada en el 2015, al menos un 45% de adultos padecía sobrepeso y obesidad, prevaleciendo la inactividad física (Herazo *et al.*, 2020). También, en el último informe presentado en el Estudio Nacional de consumo de Sustancias Psicoactivas del 2013, tanto drogas legales como ilegales fueron consumidas por los colombianos, especialmente el alcohol —58,7%—, cigarrillo —16,2— y marihuana —3,3%— (Ramírez *et al.*, 2016). Los estudios realizados con universitarios colombianos, reflejan una tendencia de estos a estilos de vida poco saludables, asociados al bajo consumo de frutas y verduras [16], niveles altos de stress y privación del sueño (Ministerio de Salud y protección Social, 2015), limitación de la práctica de actividad física, bajo consumo de verduras, e ingestas alimentarias basadas en alimentos altos en sal, azúcares y ultraprocesados; además, se aprecia una tendencia al consumo de alcohol (Ministerio de Salud y Protección Social, 2014; Canova, 2017; Montenegro y Ruiz, 2020) .

Por su parte, en investigaciones realizadas en la Universidad del Atlántico, la prevalencia de estilos de vida poco saludables, que se asocian con conductas alimentarias insanas, facilidad para estresarse, indicadores de masa corporal que denotan sobrepeso y obesidad, como también altos niveles de sedentarismo (Nieto y Torrenegra, 2019). Esta situación que impera en el contexto universitario, guarda relación con la facilidad de acceso a alimentos insanos y la comercialización de dulces y frituras dentro del entorno universitario; además, debido a la libre comercialización dentro de la universidad de bebidas alcohólicas, tabaco y sustancias psicoactivas como la marihuana, los estudiantes están expuestos a recurrir a estos con el fin de liberar el stress producto de las jornadas académicas extensas (Nieto y Nieto Mendoza, 2020), estando otras investigaciones recientes preocupadas por la percepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios del alumnado de dicha universidad (Lara y Nieto, 2019; Nieto y Nieto Mendoza, 2020; Nieto *et al.*, 2021; Nieto *et al.*, 2020; Nieto *et al.*, 2020).

Esta investigación pretende entonces caracterizar el estilo de vida de universitarios de un programa académico de la Universidad del Atlántico, en el semestre 2018, haciendo énfasis en las conductas asociadas a los hábitos alimentarios, práctica de actividad física, consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, nivel de stress y sueño.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño del estudio: Esta investigación corresponde a un diseño de tipo cuantitativo, descriptivo-transversal. Precisa en la caracterización del estilo de vida de universitarios, identificando conductas —positivas o negativas— que permitan catalogar dicho estilo de vida.

Participantes: se incluyeron hombres y mujeres mayores de 18 años, pertenecientes a un programa académico de la Universidad del Atlántico, Barranquilla, Colombia, que accedieron a la participación de manera voluntaria, seleccionados a través de muestreo no probabilístico por conveniencia, se ubicó a los individuos por medio del listado académico de matriculados en el año 2018 en el programa estudiado, lo que permitió seleccionar 410 estudiantes, bajo el apoyo de la dependencia de Bienestar Universitario del contexto educativo mencionado, excluyendo a aquellos individuos no activos en el programa seleccionado en el año 2018.

Procedimiento: los investigadores solicitaron los permisos respectivos ante la dependencia de Bienestar Universitario de la Universidad del Atlántico para la utilización de la base de datos del programa académico seleccionado para la obtención de la información, como también se llegó a consenso con los docentes y la decanatura del programa, con el fin de acceder a los estudiantes en el entorno educativo.

Técnicas y recolección de información: la información fue recolectada por medio de un cuestionario autodilucidado, sin limitación alguna, teniendo presentes los permisos obtenidos de las dependencias y decanatura del programa. La recolección de los datos se realizó entre febrero y marzo de 2018, haciendo uso del Cuestionario Fantástico, versión validada para población colombiana por Robinson Ramírez y Ricardo Agredo en el estudio *Fiabilidad y validez del instrumento fantástico para medir el estilo de vida en adultos colombianos* (Ramírez y Agredo, 2012). La valoración del estilo de vida de los universitarios se realizó teniendo en cuenta diversos aspectos: familia y amigos, asociatividad y actividad física, nutrición, tabaco, alcohol y otras drogas, sueño y estrés, trabajo y tipo de personalidad, introspección control de salud y conducta sexual y otras conductas, por medio del instrumento denominado *¿Cómo es tu estilo de vida? Cuestionario <<Fantástico>>*, el cual

presenta tres opciones de respuesta con una asignación numérica de 0 a 2 en cada categoría, calificando de 0 a 100 puntos.

Para la valoración se tienen en cuenta 5 niveles de calificación que estratifican el comportamiento: <39 puntos=existe peligro, 40 a 49 puntos=malo, 50 a 59 puntos=regular, 60 a 69 puntos=bueno, 70 a 84 puntos=buena, 85 a 100 puntos =excelente estilo de vida. Entre menor sea la puntuación, mayor la necesidad de revisión del estilo de vida. En términos generales, los resultados pueden ser interpretados de la siguiente manera: —Excelente— indica que el estilo de vida del individuo representa una influencia óptima para la salud; —Bueno— indica que el estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud; —Regular— indica que el estilo de vida representa un beneficio para la salud, aunque también presenta riesgos, —malo— y — existe peligro— indica que el estilo de vida del individuo plantea muchos factores de riesgo (Ramírez y Agredo, 2012).

Análisis de la información: el análisis estadístico de los resultados de la aplicación del instrumento se efectuó por medio del programa IBM SPSS V. 23, para Windows 10. La interpretación de los datos fue por medio del análisis univariado, midiendo las variables en escala nominal y describiendo los datos mediante frecuencia y porcentaje, mostrando la información en tablas y figuras, describiendo las variables numéricas a través de promedio.

Consideraciones éticas: esta investigación fue aprobada el día 25 de enero de 2018 por el comité de ética de la Universidad del Atlántico. Se solicitó la firma de consentimiento informado a los individuos participantes, siendo estos informados de las implicaciones del estudio. La investigación fue clasificada como un estudio sin riesgo, teniendo en cuenta los aspectos legales de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, que reposan en su Artículo 11. Todos los participantes dieron su consentimiento y aprobación verbal y escrita, lo que permitió el diligenciamiento de las encuestas. Los autores de esta investigación manifiestan no tener ningún conflicto de interés.

RESULTADOS

Caracterización de los participantes.

Participaron 410 estudiantes (50,5% hombres y 49,5% mujeres), con un promedio de edad de 24,2 años, siendo el 81,3% de estratos socioeconómicos bajos; la mayoría de los estudiantes (50,4%), se encontraban cursando segundo semestre, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 6. Caracterización de los participantes.

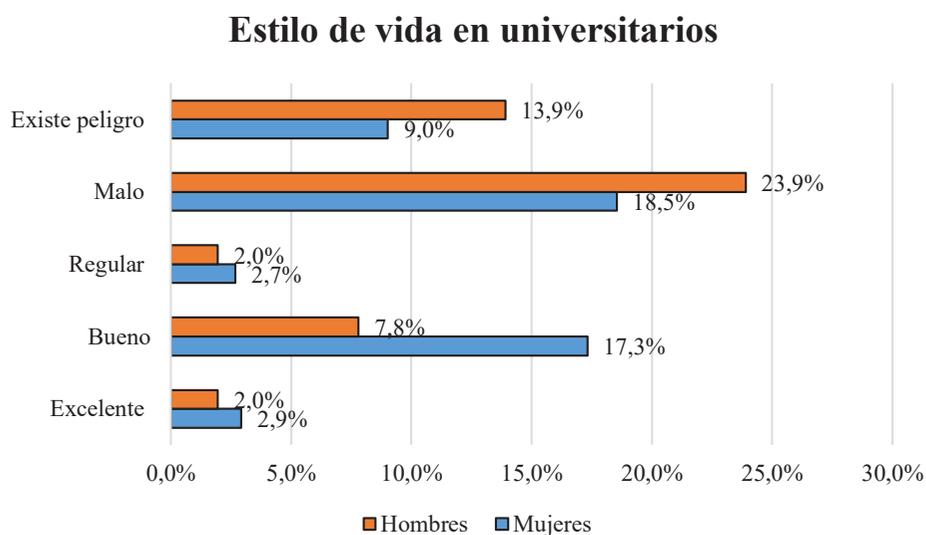
Características sociodemográficas	Valores	
Sexo	n	%
Hombres	207	52,3
Mujeres	203	47,7
Estrato socioeconómico	n	%
1	127	30,9
2	207	50,4
3	76	18,5
Semestre	n	%
1	126	30,7
3	104	25,3
5	180	43,9
Edad	n	%
17-21	278	67,8
22-26	56	13,6
27-30	62	15,1
Mayores de 30	14	3,4

Fuente: Elaboración propia.

Estilo de vida de los universitarios

Como se evidencia en la Figura 1, los resultados generales del estilo de vida de los universitarios están asociados mayormente al criterio *malo* (42,2%), con una tendencia mayor en hombres. Asimismo, en cuanto al criterio *existe peligro*, se ubicó el 13,9% de la muestra, donde los hombres superan a las mujeres en esta categoría. En cuanto a la categoría *bueno*, el 25,1% de la muestra dio cuenta de poseer este estilo de vida, especialmente las mujeres.

Figura 7. Estilo de vida en universitarios.



Fuente: Elaboración propia.

Características de los estilos de vida

Familia y amigos.

Se evidencian prácticas poco saludables en la dimensión mencionada, ya que, más de la mitad de los encuestados 68,6%, se les dificulta entablar relaciones interpersonales asertivas, por lo que no cuentan con otras personas para desahogarse o referirles sucesos importantes, al igual que para recibir y entregar cariño (70,3%), especialmente en el sexo masculino.

Asociatividad, actividad física y nutrición.

Los resultados presentados en la Tabla 2, dan cuenta de la poca participación en actividades de carácter recreativo o grupos de apoyo (74,1%), como también se hace visible en la poca práctica de actividad física (77,2%) y el desinterés hacia las caminatas (73,9%), especialmente en hombres. Por su parte, respecto a las conductas asociadas a los hábitos nutricionales y percepción corporal, los universitarios manifestaron en su mayoría no consumir frutas y verduras (55,5%), preferencia por el consumo de comidas rápidas y alimentos altos en azúcar y sal (57,7%) y, consideran estar pasados de peso más de 8 kilos 54,6%.

Tabla 2. Asociatividad, actividad física y nutrición en universitarios.

Afirmaciones	Respuestas	Hombres %	Mujeres %	Total %
Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo:	Casi siempre	11,3	3,8	15,1
	A veces	4,4	6,4	10,8
	Casi nunca	34,8	39,3	74,1
Yo realizo actividad física (Caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinear) o deporte durante 30 min. Cada vez:	3 o más veces por semana	2,1	14,3	16,4
	1 vez por semana	3,8	2,6	6,4
	No hago nada	44,6	32,6	77,2
Yo camino al menos 30 minutos diariamente.	Casi siempre	2,6	17,8	20,4
	A veces	1,6	4,1	5,7
	Casi nunca	46,3	27,6	73,9
Come 2 porciones de verduras y 3 frutas:	Casi siempre	7,5	16,8	24,3
	A veces	4,3	15,9	20,2
	Casi nunca	38,7	16,8	55,5
A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:	Casi siempre	34,8	22,9	57,7
	A veces	10,1	19	29,1
	Casi nunca	5,6	7,6	13,2
Estoy pasado (a) en mi peso ideal en:	0 a 4 kilos de más	4,2	3,8	8
	5 a 8 kilos de más	27,6	9,8	37,4
	Más de 8 kilos	18,7	35,9	54,6

Fuente: Elaboración propia.

Tabaco, alcohol, drogas, sueño y estrés.

En cuanto al consumo de sustancias psicoactivas por parte de los universitarios, prevaleció la nulidad de consumo en los últimos 5 años (74,9%), sin consumo general alguno de tabaco (61,5%), especialmente en mujeres; por su parte, en cuanto a bebidas alcohólicas, prevaleció el consumo moderado (46,3%), aunque en los hombres se apreció un porcentaje considerable en el consumo irresponsable por semana (28,6%) y más de cuatro tragos en una ocasión (27,8%). Por otra parte, respecto al consumo de sustancias psicoactivas ilegales, casi la totalidad de la muestra manifestó no usarlas, aunque si manifiestan en gran parte consumir

bebidas azucaradas artificialmente, como también cafeína e infusiones (88,3%). Con relación a los hábitos de stress y sueño, los universitarios afirman tener dificultades para descansar (62,6%), incapacidad para manejar momentos de stress e ira (60,5%) y dificultades para poder disfrutar del tiempo libre (65,1%). Estos datos se presentan en la Tabla 3.

Tabla 3. Conductas asociadas al consumo de tabaco, alcohol, situaciones de stress y sueño.

Afirmaciones	Respuestas	Hombres %	Mujeres %	Total
Yo fumo cigarrillos:	No, los últimos 5 años	47,3	27,6	74,9
	No, el último año	1,6	8,5	10,1
	Si, este año	2,6	13,4	16
Generalmente fumo _____ cigarrillos al día:	Ninguno	27,2	34,3	61,5
	De 1 a 10	19,3	7,6	26,9
	Más de 10	4	7,6	11,6
Mi número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copita trago fuerte) por semanas es de:	0 a 7 tragos	8,6	37,7	46,3
	8 a 12 tragos	15,9	9,2	25,1
	Más de 12 tragos	26	2,6	28,6
Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:	Nunca	2,4	34,7	37,1
	Ocasionalmente	20,3	7,9	28,2
	A menudo	27,8	6,9	34,7
Manejo el auto después de beber alcohol:	Nunca	47,8	49,5	97,3
	Sólo rara vez	2,7	0	2,7
	A menudo	0	0	0
Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:	Nunca	38,6	47	85,6
	Ocasionalmente	9,5	2,5	12
	A menudo	2,4	0	2,4
Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:	Nunca	43,7	45	88,7
	Ocasionalmente	6,8	4,5	11,3
	A menudo	0	0	0
Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína:	Nunca	0	0	0
	Ocasionalmente	6,8	5,7	11,7
	A menudo	43,7	43,8	88,3
Duermo bien y me siento descansado/a	Casi siempre	11,2	18,1	29,3
	A veces	2,5	5,6	8,1
	Casi nunca	36,8	25,8	62,6
	Casi siempre	12,6	7,6	20,2
	A veces	11	8,3	19,3

Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida	Casi nunca	26,9	33,6	60,5
Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre:	Casi siempre	2,8	12,3	15,1
	A veces	12,6	8,2	20,8
	Casi nunca	36,1	29	65,1

Fuente: Elaboración propia.

Trabajo y tipo de personalidad, introspección.

Según lo manifestado por los universitarios, conductas como el enojo (65,8%), el negativismo ante la adversidad (59,6%) y la tensión o incomodidad consigo mismos (53,7%), prevalecen en su gran mayoría; no obstante, no se aprecian indicadores significativos en cuanto a la depresión, la ansiedad y la tristeza. Cabe destacar, además, el descontento de los universitarios con las actividades laborales y académicas que les son asignadas (48,9%).

Control de salud, conducta sexual y otros.

En materia de las conductas de autocuidado referentes a la sexualidad, los universitarios aseveraron no realizarse controles médicos de manera periódica, sin compartir con miembros de su familia experiencias sexuales o consultar respecto a pautas para el cuidado (68,4%). Se apreció además que los estudiantes se preocupan por el cuidado de su pareja (79,6%).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El 56,1% de los universitarios participantes presentó un estilo de vida poco saludable, lo que implica conductas insanas que pueden atentar contra su salud y desarrollo integral, aunque menor al que reportan otros estudios en población universitaria como el desarrollado en la Universidad del Atlántico (78,5%) (Nieto y Nieto Mendoza, 2020) y mayor a los datos obtenidos en la investigación realizada en una institución educativa superior de la ciudad de Santa Marta (21%) (Canova, 2017); no obstante, discrepa de los resultados obtenidos el estudio con una muestra similar de universitarios realizado en México, donde el 88,1% de los estudiantes tuvo un estilo de vida saludable (Córdoba *et al.*, 2013).

Se evidenció una asociación estadísticamente considerable entre los estilos de vida poco saludables y la población universitaria masculina. Este resultado puede ser contrastado con los datos obtenidos en algunos estudios con población universitaria (Canova, 2017; Nieto y Nieto Ortiz, 2020), en los que se apreció que los hombres presentan menos inclinaciones a dimensiones saludables que las mujeres, aunque discrepa de una investigación realizada en la Universidad del Atlántico en la que no hubo significancia estadística entre los géneros (Montenegro y Ruiz, 2020); asimismo, son opuestos a los resultados que se obtuvieron en la investigación realizada con estudiantes de fisioterapia de una institución universitaria de Bucaramanga, donde las mujeres se ubicaron mayormente en el estilo de vida malo (9 mujeres); no obstante, es preciso afirmar que la población que se estudió en esta investigación, que era de 54 estudiantes, tuvo mayor participación de mujeres (85%) (Martínez *et al.*, 2018).

Respecto a las relaciones con familia y amigos, la muestra universitaria dio cuenta de dificultades para entablar relaciones interpersonales asertivas (68,6) y expresión de sentimientos a familiares y amigos (70,3%), distintos a los resultados obtenidos en la investigación realizada con universitarios de Huelva (España), donde las relaciones con familia y amigos fueron consideradas apropiadas e imprescindibles (93,14%) (Martínez *et al.*, 2018); por otra parte, estos resultados se asocian con los obtenidos en el estudio realizado con universitarios de la Universidad de Manizales donde se evidenció disfunción familiar (62,9%) (Páez y Castaño, 2010).

Por otra parte, esta investigación reveló poca práctica de actividad física, especialmente en hombres (44,6%), discrepando de investigaciones realizadas con universitarios españoles, donde la prevalencia de inactividad física fue notoria en mujeres (Corella *et al.*, 2018) como también se evidenció en la investigación con universitarios chilenos, la cual mostró prevalencia de conductas sedentarias en mujeres (40,6%) (Morales *et al.*, 2017), al igual que el estudio realizado con universitarios argentinos, aunque sin presentar esta diferencia estadística considerable entre géneros (Pérez *et al.*, 2014).

Asimismo, es preciso aseverar que, estos resultados se distancian de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, la cual indica que, la inactividad física es un factor de riesgo para el padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles, obesidad y sobrepeso (Organización Mundial de la Salud, 2018), lo cual es relevante, puesto que los estudiantes manifiestan estar preocupados por su imagen corporal afirmando estar pasados de peso (54,6%), esto debido también a la preferencia de alimentos altos en grasa como comidas rápidas, el bajo consumo de frutas y verduras y alimentos altos en azúcares artificiales y sal (Navarro *et al.*, 2019; Organización Panamericana de la Salud, 2019). Tal y como han manifestado organizaciones mundiales, al considerar las ingestas alimentarias insanas influyentes en las tasas actuales de malnutrición en el mundo y, especialmente en Latinoamérica (Organización Mundial de la Salud, 2018; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2018), y que se hacen visibles en los indicadores de sobrepeso y obesidad de la ciudad de Barranquilla (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015).

En lo que concierne a conductas asociadas con el consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas, la investigación develó que gran parte de la muestra no consumía tabaco (61,5%), resultado que discrepa de la investigación realizada con estudiantes ecuatorianos, donde el consumo de cigarrillos fue elevado (24,4%), a diferencia del consumo de sustancias psicoactivas ilegales (8,4%) (Scott, 2015), coincidiendo este último dato con lo evidenciado con los universitarios estudiados en esta investigación, al manifestar el 12% de la muestra haber consumido dichas drogas ocasionalmente, al igual que con los indicadores del territorio colombiano (Ministerio de Salud y Protección Social, 2017).

Por su parte, con relación al consumo de alcohol fue evidente un consumo irresponsable especialmente en hombres (27,8%), resultados que se relacionan con los estudios realizados con estudiantes de la universidad del Atlántico, donde el consumo de alcohol fue de mayor preferencia que otras sustancias psicoactivas y su consumo fue irresponsable (Montenegro y Ruiz, 2020; Nieto y Torrenegra, 2019). Es de destacar también los resultados obtenidos, respecto a la privación del sueño (62,6%) y la dificultad para manejar situaciones de stress e ira (60,5%), distanciados de los obtenidos en investigaciones realizadas con universitarios colombianos, donde estos criterios estuvieron menos comprometidos al no mostrar porcentajes llamativos (Martínez *et al.*, 2018; Ramírez *et al.*, 2016; Canova, 2020; Nieto y Torrenegra, 2019; Montenegro y Ruiz, 2020), aunque se asocian con los obtenidos con universitarios barranquilleros, donde la privación del sueño, aunque fue menor (51,1%) en contraste con la de este estudio, fue la de mayor prevalencia (Nieto y Nieto Mendoza, 2021).

Finalmente, llaman la atención los resultados, respecto a la inconformidad consigo mismos (53,7%), lo cual da cuenta de problemas de autoestima asociados a la autopercepción negativa que los hacen más propensos a padecer trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, como también al consumo de sustancias psicoactivas (Scott *et al.*, 2015); además, es de destacar la preocupación de los estudiantes, respecto a las conductas sexuales en materia de autocuidado y el de su pareja, donde el 79,6% de universitarios manifestó preocuparse siempre, lo cual es un indicio de una salud sexual asertiva, basado en el respeto de la sexualidad y de las relaciones sexuales, posibilitando experiencias sexuales placenteras, libres de coacción y violencia, bajo la premisa de la protección (Organización Mundial de la Salud, 2014).

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Canova, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 12(14), 23-32. <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/2025>

Córdoba, D., Carmona, M., Terán, O. y Márquez, O. (2013). Relación del estilo de vida y el estado nutricional en estudiantes universitarios: un estudio descriptivo de corte transversal. *Medwave*, 13(11), 1-9. <https://www.medwave.cl/medios/medwave/Diciembre2013/PDF/Investigacion/medwave.2013.11.5864.pdf>

Corella, C., Rodríguez, S., Abarca, A. y Zaragoza J. (2018). Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física en función de los cutoffs points y el género en estudiantes universitarios españoles. *Sport TK*, 7(1), 9-18. <https://revistas.um.es/sportk/article/view/321821>

Herazo, Y., Nuñez, N., Sánchez, L., Vázquez, F., Lozano, A., Torres, E. y Valdelamar A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*, (38): 547-551. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871>

Lara, B. y Nieto, I. (2019). Percepción de la imagen corporal en mujeres de 25 años del municipio de ponedera (Atlántico). *Biociencias*, 14(2), 113-127. <https://doi.org/10.18041/2390-0512/bio-ciencias.2.6025>

Lorenzini, R., Betancur, D., Chel, L., Segura, M. y Castellanos A. Estado nutricional en relación con el estilo de vida de universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 94-100. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112015000700015

Martínez, R., Gómez, Z., Ordoñez, D., Cárdenas, S. y Domínguez M. (2018). Estilo de vida de los estudiantes de fisioterapia de una institución universitaria de Bucaramanga. *Movimiento Científico*.12(1), 23-28. <https://revmovimientocientifico.ibero.edu.co/article/view/mct.12103>

Martínez, C., Merchán, A., Medina, Y. y Guil, R. (2018). Estilo de vida, estado de salud y ansiedad en estudiantes de la universidad de Huelva. *INFAD*, 2(1), 143-154. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6432684>

Ministerio de Salud y Protección Social (1993, 4 de octubre), Resolución 8430. *Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud* 2009. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2017). Barranquilla recibió resultados de Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (ENSIN) 2015. Minsalud. [.https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Barranquilla-recibio-resultados-de-Encuesta-Nacional-de-Situacion-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx](https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Barranquilla-recibio-resultados-de-Encuesta-Nacional-de-Situacion-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx)

Montenegro, A. y Ruíz, A. (2020). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *Revista Actividad Física y Deporte*, 6(1): 87-108. <https://repository.usc.edu.co/bitstream/handle/20.500.12421/4816/ESTILOS%20DE%20VIDA.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Morales, G., Balboa, T., Muñoz, S., Belmar, C., Soto, A., Schiffereli, I. y Guillen, F. (2017). Asociación entre factores de riesgo cardiometabólicos, actividad física y sedentarismo en universitarios chilenos. *Nutrición Hospitalaria*, 34(6), 1345-1352. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112017000900014

Navarro, I., Periago, M., Vidaña, M. y Rodríguez, A. (2019). Neofobia alimentaria y trastornos de conducta alimentaria: impacto en la adherencia a la dieta mediterránea de universitarios españoles. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(2), 174-180. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/fr/biblio-1003691>

Nieto, D. y Nieto Mendoza, I. (2020). Estilo de vida de estudiantes de la Universidad del Atlántico: un estudio descriptivo-transversal. *Ciencia e Innovación en Salud*, 1-16. <https://doi.org/10.17081/innosa.69>

Nieto, D., Nieto Mendoza, I. y Amezquita, M. (2021). Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Universidad del Atlántico, Barranquilla: un estudio descriptivo-transversal. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(1), 1-9. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1498>

Nieto, D. y Nieto Mendoza, I. y Pardo, G. (2020). Percepción de la imagen corporal de universitarios barranquilleros en tiempos de COVID 19 a través del Body Shape Questionnaire. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 23(4),1423-1443. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol23num4/Vol23No4Art2.pdf>

Nieto, D., Nieto Mendoza, I. y Torres, L. (2020). Sobrepeso e inactividad física en universitarios de la ciudad de Barranquilla: un estudio descriptivo transversal. *Ciencia y Salud*, 4(3), 23-31. <https://revistas.intec.edu.do/index.php/cisa/article/view/1922>

Nieto, D. y Torrenegra, S. (2019). Relación entre índice de masa corporal y actividad física en universitarios de la ciudad de Barranquilla en el semestre 2018-2, Universidad del Atlántico. *Biociencias*, 14(1), 151-164. <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/biociencias/article/view/5441/4906>

Organización Mundial de la Salud. (2014). *Respeto de los derechos humanos al proporcionar información y servicios de anticoncepción: orientaciones y recomendaciones*. https://www.who.int/topics/human_rights/derechos_humanos_anticoncepcion_spa.pdf?ua=1

Organización Mundial de la Salud (2018). *Malnutrición, datos y cifras*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2018). *La desigualdad agrava el hambre, la desnutrición y la obesidad en América Latina y el Caribe*. <http://www.fao.org/news/story/es/item/1164422/icode/>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Naciones Unidas pide acciones urgentes para frenar el alza del hambre y la obesidad en América Latina y el Caribe*. <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/naciones-unidas-pide-acciones-urgentes-para-frenar-el-alza-del-hambre-y-la>

Páez, M. y Castaño, J. (2010). Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. *Psicología desde el Caribe*, (25): 155-178. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21315106008.pdf>

Pérez, G., Lanío, F., Zelarayán, J. y Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-904. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100026

Ponce, C., Turpo, K., Salazar, C., Viteri, L., Carhuacho, J. y Taype A. Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una universidad de Perú. *Revista Cubana de Salud pública*, 43(4), 552-5563. <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v43n4/spu06417.pdf>

Scott, M., Noh, S., Brands, B., Hamilton, H., Gastaldo, D., Cumsille, F., Khenti. A. (2015). Influencia de pares, familia, espiritualidad, entrenamiento y consumo de drogas en estudiantes de Universidad en Manabí, Ecuador. *Texto contexto – enfermería*, 24, 154-160. <https://www.redalyc.org/pdf/714/71439758019.pdf>

Ramírez, R. y Agredo, R. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida de adultos colombianos. *Revista de Salud Pública*, 14(2), 226-237. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/20722/36328>

Ramírez, R, Carrillo, H., Triana, H., González, K., Martínez, J. y Ramos, J. (2016). Una menor autopercepción del estilo de vida se relaciona con un incremento en la adiposidad y con alteraciones en el estado nutricional de jóvenes universitarios colombianos. *Journal of Negative & No Positive Results*, 1(7), 254-261. <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/1072>

SEMBLANZA

Cesar Rodríguez Avilez

Estudiante de décimo Semestre de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Universidad del Atlántico. Semillero de Investigación Educación, Salud y Deportes adscrito al grupo de investigación GIDEPRALS de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Universidad del Atlántico.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5859-2905>

Correo electrónico Personal: cmilioavilez-80@hotmail.com

Breyner Hoyos Juni

Estudiante de décimo Semestre de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Universidad del Atlántico. Semillero de Investigación Educación, Salud y Deportes adscrito al grupo de investigación GIDEPRALS de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Universidad del Atlántico.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8880-6708>

Correo electrónico personal: bahoyos@est.uniatlantico.edu.co

Dolores Nieto Ortiz

Posgrados – Institución. Pregrado – Institución. Cargo – Institución. Red Nombre. Grupo de investigación Nombre.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6108-3642>

GOOGLE ACADEMICO:

<https://scholar.google.es/citations?user=s5mRgyMAAAAJ&hl=es>

Correo electrónico Institucional: doloresnieto@mail.uniatalntico.edu.co

Dimitri Martínez Movilla

Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Magíster en Ciencias de la Actividad Física y Deportes, Universidad de Pamplona, Docente universitario, Universidad del Atlántico. Grupo de

investigación GIDEPRALS de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes.
Universidad del Atlántico.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2220-3533>

Correo electrónico Institucional: dimitrimartinez@mail.uniatlantico.edu.co

Carmen Rueda Arenis

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad del Atlántico, maestría en educación – Mención procesos de aprendizaje-, Universidad Católica Andrés Bello, Docente, Universidad del Atlántico. Grupo de investigación GIDEPRALS de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Universidad del Atlántico.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1019-3040>

Correo electrónico Institucional: carmenrueda@mail.uniatlantico.edu.co