

## Estilo de vida y su asociación con variables sociodemográficas en universitarios

**Dra. María de los Angeles Fang Huerta<sup>1</sup>**  
[mfang@docentes.uat.edu.mx](mailto:mfang@docentes.uat.edu.mx)  
<https://orcid.org/0000-0003-0843-0120>  
Universidad Autónoma de Tamaulipas  
Tampico – México

**Dr. Roandy Gaspar Hernández Carranco**  
[roandy.hernandez@docentes.uat.edu.mx](mailto:roandy.hernandez@docentes.uat.edu.mx)  
<https://orcid.org/0000-0002-1951-682X>  
Universidad Autónoma de Tamaulipas  
Tampico – México

**Dra. Tranquilina Gutiérrez Gómez**  
[tgutierrez@docentes.uat.edu.mx](mailto:tgutierrez@docentes.uat.edu.mx)  
<https://orcid.org/0000-0001-5522-4237>  
Universidad Autónoma de Tamaulipas  
Tampico – México

**Dra. Beatriz Del Angel Pérez**  
[bdelange@docentes.uat.edu.mx](mailto:bdelange@docentes.uat.edu.mx)  
<https://orcid.org/0000-0001-9939-8765>  
Universidad Autónoma de Tamaulipas  
Tampico – México

**Dra. Teresa Aspera Campos**  
[taspera@docentes.uat.edu.mx](mailto:taspera@docentes.uat.edu.mx)  
<https://orcid.org/0000-0003-4005-4276>  
Universidad Autónoma de Tamaulipas  
Tampico – México

**Dra. María Elena Pérez Vega**  
[meperez@docentes.uat.edu.mx](mailto:meperez@docentes.uat.edu.mx)  
<https://orcid.org/0000-0001-9809-4276>  
Universidad Autónoma de Tamaulipas  
Tampico – México

## RESUMEN

Introducción: Los estilos de vida se definen como el conjunto de características personales y comportamiento diario en el hogar, trabajo, actividades cotidianas, dieta, actividad física, entre otros. Según la OMS, los estilos de vida saludable previenen la aparición de ECNT. Objetivo: Identificar el estilo de vida y su asociación con las variables sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la FET-UAT. Metodología: El diseño descriptivo transversal, correlacional, con una muestra al azar de 134 estudiantes. El estilo de vida se midió con el cuestionario FANTÁSTICO. Resultados: La confiabilidad del instrumento fue de .77. Los estudiantes en su mayoría tienen un estilo de vida de “buen trabajo, estás en buen camino” (46.3%). En la asociación entre el estilo de vida con la edad, sexo, turno y periodo académico de los estudiantes se encontró mayor afectación a las dimensiones de familia, alcohol y tabaco, siendo los hombres y los mayores de 21 años quien consumen más alcohol y es el turno vespertino quien más fuma. Conclusiones: Se determinó que el estilo de vida en su mayoría es “bueno”, pero los estudiantes mostraron mayor consumo de alcohol y tabaco y tener mala relación con la familia.

**Palabras clave:** *estilo de vida; edad; sexo; turno.*

---

<sup>1</sup> Autor Principal

## **Lifestyle and its association with sociodemographic variables in university students**

### **ABSTRACT**

Introduction: Lifestyles are defined as the set of personal characteristics and daily behavior at home, work, daily activities, diet, physical activity, among others. According to the WHO, healthy lifestyles prevent the onset of NCDs. Objective: To identify the lifestyle and its association with the sociodemographic variables of the nursing students of the FET-UAT. Methodology: Cross-sectional, correlational descriptive design, with a random sample of 134 students. Lifestyle was measured with the FANTASTIC questionnaire. Results: The reliability of the instrument was .77. Students mostly have a "good job, you're on the right track" lifestyle (46.3). In the association between the lifestyle with the age, sex, shift and academic period of the students, greater affectation was found in the dimensions of family, alcohol and tobacco, with men and those over 21 years of age consuming more alcohol and being the evening shift who smokes the most. Conclusions: It was determined that the lifestyle is mostly "good", but the students showed greater consumption of alcohol and tobacco and have a poor relationship with the family.

**Keywords:** *lifestyle; age; sex; shift.*

*Artículo recibido 01 abril 2023*

*Aceptado para publicación: 15 abril 2023*

## INTRODUCCIÓN

Según Farhud (2015), los estilos de vida se definen como el conjunto de características de las personas de una región en un tiempo y lugar específico. Y que incluye el comportamiento diario de los individuos en el hogar, trabajo, actividades cotidianas, dieta, actividad física, entre otros. Los estilos de vida son el resultado de algunas cuestiones y determinantes sociales, como el ingreso económico, la escolaridad; así como por cuestiones familiares, valores y conductas transmitidos por la familia. Los estudios sobre esta variable muestran resultados con predominio de estilos de vida poco saludables, relacionados principalmente con el consumo de tabaco y alcohol, dietas poco equilibradas y la falta de ejercicio físico. Se reconoce que determinadas conductas de riesgo, como el tabaquismo, una dieta poco saludable, una conducta sedentaria o un excesivo consumo de alcohol pueden contribuir de forma independiente a incrementar la morbimortalidad de las personas (Jara & Riquelme, 2018).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los estilos de vida saludable previenen la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. Sin embargo, aquellos estilos de vida no óptimos o no saludables de millones de adultos y niños en el mundo se reflejan en la epidemia de obesidad y un incremento del riesgo de padecimientos a más temprana edad. Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), son la nueva amenaza que acecha a la población mundial, condicionada por el estilo de vida de la población, favoreciendo a al sobrepeso y obesidad (SP-OB), por lo cual se consideran motivo de preocupación general. Además, es indudable que su auge se debe a los hábitos que la persona adquirió recientemente, como parte de los cambios que representan una involución del estilo de vida de las personas (Jiménez y Ojeda, 2017).

En México como en el resto de Latinoamérica los hábitos alimenticios-nutricionales, culturales y educación favorecen los factores de riesgo para desarrollar diversas ECNT como la diabetes tipo 2, hipertensión arterial, obesidad o trastornos como el aumento de colesterol y triglicérido (Salinas, Vargas, Mendoza, Puig-Nolasco y Puig-Lagunes, 2018).

La encuesta nacional de salud y nutrición [ENSANUT (2018)], nos muestra un panorama de nuestro país en cuanto a las ECNT y los factores de riesgo del estilo de vida de la población que favorecen o condicionan la aparición de enfermedades crónicas. La autopercepción que tienen los adultos jóvenes

mayores de 20 años en el país, en cuanto al peso no saludable, se encontró que las mujeres padecen mayor SP-OB (76.8%) con relación a los hombres (73.0%), siendo mayor la obesidad en las mujeres (40.2%).

También se refiere que hay 8.6 millones de mexicanos adultos que padecen de diabetes, siendo Tamaulipas una de las cinco entidades federativas con mayor porcentaje (12.8%). Con base a la hipertensión arterial, se encontró que hay 15.2 millones de mexicanos con ese diagnóstico médico, presentándose mayormente en las mujeres (20.9%).

A pesar de que el 40% de los encuestados afirmó que la obesidad es de carácter hereditario, casi su totalidad la asocia al consumo de bebidas azucaradas (85.8%), no comer verduras y frutas (84.3%), ver televisión o usar computadora (89.3%), y el no realizar actividad física (94.8%), así como consumir alcohol (63.85%) y fumar más de 7 cigarros al día (11.4%).

Así mismo, identifican los factores comportamentales relacionados con el desarrollo de la obesidad en falta de actividad física, consumo de alimentos altos en azúcar y grasas, falta de consumo de frutas y verduras; aunado a lo anterior, cerca de un 90% de la población indicó que los estilos de vida no saludables favorece el desarrollo de diabetes, algunos tipos de cáncer, dificultades para respirar, presión alta, enfermedades del corazón e infartos, así como baja autoestima y depresión (ENSANUT, 2018).

Según la OMS, los estilos de vida no óptimos reflejados en la epidemia de obesidad y un incremento del riesgo de aparición de ECNT, (Suescún, et al., 2017), por tanto, compromete a promover hábitos y estilos de vida saludables en los jóvenes y la etapa universitaria es la última oportunidad para llevar a cabo estrategias de promoción de la salud, ya que se trata de un momento de formación durante el cual pueden modificar ciertas conductas y hábitos de riesgo con estrategias de baja complejidad y costo, como es la promoción de la salud (Reguera-Torres, Sotelo-Cruz, Barraza-Bustamante & Cortez-Laurean, 2015).

Los estilos de vida pueden verse modificados por cambios de tipo social, económico, cultural y psicológico que el ser humano enfrenta a lo largo de su vida. Siendo un cambio abrupto en jóvenes el pasar del nivel medio superior hacia la universidad, pues la vida universitaria supone un cambio fundamental en el desarrollo del ser humano, así como el incremento de responsabilidades, puesto que significa tomar la decisión sobre su formación profesional que podrá determinar a futuro sus condiciones

socioeconómicas. Este cambio puede influir en los estilos de vida, ocasionando problemas que pudieran reflejarse en su rendimiento académico, el estado de salud, específicamente el desarrollo de SP-OB que se considera el origen de diversas ECNT y sus complicaciones.

Se considera a los jóvenes que pasan de un nivel medio superior al superior en vulnerabilidad, por lo cambios forzados que tienen que realizar tanto en la forma de pensar, de actuar, de administrar el tiempo, a largas jornadas de clases, escasez de tiempo y dinero, las tradiciones, creencias y los valores arraigados desde sus orígenes, los medios de comunicación y publicidad, los ideales sociales de delgadez, los alimentos disponibles, estados de ánimo y estrés, entre otros (Oliva y Ojeda, 2017), todos estos cambios modifican su estilo de vida.

Así mismo, durante la etapa universitaria se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, por lo que los estudiantes universitarios corresponden a una población clave para las actividades de promoción y prevención en salud ya que los estilos de vida de éstos intervienen directamente en su desarrollo físico, psíquico y mental (Sánchez-Ojeda & De Luna-Bertos, 2015).

En teoría, podría esperarse que los estudiantes de la carrera de Enfermería presentaran estilos de vida saludable por la formación que reciben, ya que podrían trasladar sus conocimientos sobre salud en los propios hábitos del día a día, e incentivar así compromiso consigo mismos. Sin embargo, algunos estudios han mencionado que los estilos de vida de estudiantes en el área de la salud no son los mejores en comparación con otro tipo de estudiantes, como lo encontrado por Cedillo-Ramírez, Correa-López, Vela-Ruiz, Pérez-Acuña, Loayza-Castro, et al., (2016).

El ser del área de la salud no los exime de tener factores de riesgo; conocer de las temáticas de estilo de vida implica ciertas bondades, pero no necesariamente se ve reflejado en la ejecución de buenas prácticas. Por ello es importante conocer los estilos de vida de los estudiantes universitarios, sus conductas alimentarias, hábitos como el consumo de tabaco y alcohol, y la presencia de cambios en la personalidad derivados o no del estudio, como la privación de sueño, el estrés y la falta de tiempo, así como el consumo de sustancias nocivas (tabaco, alcohol o drogas) que pudieran estimular o canalizar el estrés generado por sus responsabilidades, sumados a la combinación de la vida académica y la práctica en clínica de la carrera en los estudiantes de Enfermería y determinar el impacto que esto tiene sobre

riesgo de padecer ciertas enfermedades como SP-OB, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias, entre otras (Canova, Quintana y Álvarez, 2018).

El objetivo de la investigación fue Identificar el estilo de vida y su asociación con las variables sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Facultad de Enfermería de Tampico de la Universidad Autónoma de Tamaulipas (FET-UAT).

## **METODOLOGÍA**

El enfoque de esta investigación es cuantitativo (Grove, Gray & Burns, 2016). Con alcance descriptivo comparativo ya que se midió la variable de estilo de vida de los estudiantes de la FET-UAT, y se comparó con las variables sociodemográficas como edad, sexo, turno y periodo que cursan los alumnos y es de corte transversal, ya que midió en un solo momento, diseño no experimental.

### **Participantes**

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes de la FET-UAT, inscritos en el periodo primavera 2021-1, siendo un total de 1014, seleccionando 5 grupos de alumnos del turno matutino y 5 grupos del turno vespertino, ya que se hizo una asociación por turno y periodo que cursa, quedando una muestra al azar de 134 alumnos de cuarto a décimo semestre.

### **Instrumentos**

Se diseñó la “Cédula datos sociodemográficos” integrada por preguntas de respuesta abierta como son; edad y sexo, periodo que cursa y turno. Para la medición de los estilos de vida se utilizó el Cuestionario FANTASTICO, diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster en Ontario, Canadá (Betancurth, Vélez, & Jurado, 2015), se utilizó la versión autorizada del Convenio Promoción a la salud Canadá-Chile. Este instrumento permite identificar los componentes de los estilos de vida de una población, consta de 25 ítems integradas en 10 dominios, F: Familia y amigos, A: Actividad física, N: nutrición, T: Tabaco, A: Alcohol, S: Sueño/Estrés, T: Tipo de personalidad, I: Introspección, C: Conducción/Trabajo, O: Otras drogas. Cada ítem presenta 3 opciones de respuesta y con valor numérico de 0 a 2 puntos: casi siempre 2 puntos, a veces 1 punto y casi nunca 0 puntos, se califica por medio de una escala tipo Likert que oscila entre los 0 a 100 puntos clasificado en cinco categorías, que son; 0 a 39 puntos “Estas en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor”; 40 a 59 “Algo bajo, podrías mejorar”; 60 a 69 “Adecuado, está bien”; 70 a 84 “Buen trabajo. Estas en el

camino correcto”; 85 a 100 “Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico”. A mayor puntaje es considerado mejor estilo de vida (Ramírez-Vélez & Agredo, 2012).

### **Procedimiento**

Con la aprobación del comité de Ética e Investigación de la FET-UAT, (con el número de registro FET/CEI-2021/001, con vigencia hasta el 29 de marzo de 2022), el grupo investigador solicitó al departamento de escolares el acceso a la totalidad de alumnos inscritos en el periodo 2021-1. Se pide a la dirección de la facultad la autorización para la emisión del instrumento fantástico para la recolección de los datos por parte del equipo investigador. Con la obtención de la autorización se envió al correo electrónico institucional de cada uno de los estudiante de los grupos seleccionados tanto matutino y vespertino de la FET/UAT, un mensaje de correo con las recomendaciones pertinentes: 1) se hace la atenta invitación de participar de la investigación, 2) se informa el objetivo del proyecto de estudio, así como la información detallada del consentimiento informado, 3) se les refiere que la aplicación del cuestionario es en línea, y 4) que si aceptan contestar el cuestionario lo pueden realizar mediante el enlace electrónico para acceder a la encuesta que conforma el mismo mensaje. Deduciendo que el estudiante que permita a la aplicación del cuestionario electrónico manifiesta participar de manera voluntaria en el proyecto de investigación. Se informa que los datos recopilados son confidenciales y serán utilizados para fines científicos y académico.

La presente investigación se llevó a cabo bajo los principios éticos de investigación y los artículos del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud en México (2014).

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

El instrumento FANTASTICO mostró una confiabilidad aceptable en sus 25 ítems, además, también reveló una confiabilidad mediante alfa de Cronbach en cada una de sus dimensiones de .77. En la descripción de las variables sociodemográficas de la muestra de estudio se encontró que la edad promedio fue de 21 años (DE= 1.8), con una edad mínima de 19 y una máxima de 31 años. Respecto al sexo, el 86.6% (f = 116) fueron mujeres, en lo referente al turno, el 79.9% (f = 107) refirieron estar en el turno matutino. Finalmente, al periodo académico, la mayoría de los alumnos (38.1%, f = 51) reportaron estar en octavo semestre.

Para determinar el estilo de vida general de los estudiantes se encontró que el 46.3% (f = 62) estudiantes

se encuentra en la clasificación de “buen trabajo, estas en buen camino” y solo el 17.9% (f = 24) salió con puntaje bajo (tabla 1).

Para determinar la asociación entre el estilo de vida con la edad, sexo, turno y periodo académico de los estudiantes se encontró en la comparación de la puntuación media en una escala de 0 al 100 cada dimensión del cuestionario FANTASTICO, donde se puede observar que las mujeres en las dimensiones de “familia, tabaco y alcohol” tiene mayor puntuación en relación con los hombres, es decir, que los hombres tienen peor estilo de vida en estas tres dimensiones (tabla 2).

Confrontación de la puntuación media en una escala de 0 al 100 cada dimensión del cuestionario FANTASTICO, donde se puede observar que los alumnos del turno matutino en la dimensión de “alcohol” tiene mayor puntuación que los del turno vespertino, es decir, que los estudiantes de TV tienen peor estilo de vida en la dimensión de alcohol (tabla 3).

Respecto a la edad categorizada en estudiantes menores o igual a 20 años y los mayores o igual a 21 años se encontró que las puntuaciones de las dimensiones de “familia, tabaco y alcohol” son mayores en alumnos de menor edad, es decir, que, a mayor edad, va disminuyendo el estilo de vida en estas tres dimensiones, lo que pudiera indicar mala relación familiar, así como mayor consumo de tabaco y alcohol (tabla 4). Finalmente, al profundizar en la comparación del estilo de vida respecto al periodo de estudio, se encontró una diferencia significativa respecto a los alumnos de octavo semestre en el consumo de tabaco, es decir, tienen una menor puntuación, lo que indica mayor consumo de tabaco (tabla 5).

## **DISCUSIÓN**

La etapa de transición del medio superior al superior, implican cambios en los estudiantes que pueden repercutir en modificar su estilo de vida, aunado con las exigencias de sus responsabilidades académicas, y de prácticas hospitalarias, provocan crear estudiantes sedentarios, que incumple sus horas sueño y el manejo de sus estresores, además de los hábitos alimenticios, que a veces esos cambios no son tan saludables.

Los resultados de esta investigación revelan que el 46.3% de la población encuestada tiene un estilo de vida saludable, lo cual coinciden con otras investigaciones en estudiantes realizadas en América Latina, como la de Del Toro y Sesento (2015), Conova-Barrios (2017), Ramírez-Vélez, et al. (2016), Sánchez, Ocampo, Peinado y Ocampo (2019) y el de Jimena-Jácome, Villaquirán-Hurtado y Meza-Cabrera (2019), donde reportan con menor puntaje los aspectos nutricionales, consumo de tabaco y alcohol son los más afectados.



## ILUSTRACIONES, TABLAS, FIGURAS.

**Tabla 1** Clasificación del instrumento FANTÁSTICO

Categoría	f	%
Están en zona de peligro	1	0.7
Puntaje bajo, podrían mejorar	23	17.2
Puntaje adecuado, están bien	34	25.4
Buen trabajo, están en buen camino	62	46.3
Felicidades, tienes un estilo de vida FANTÁSTICO	14	10.4

Nota: f = frecuencia, %= porcentaje

Fuente: Cuestionario FANTÁSTICO, Betancurth, Vélez, & Jurado, (2015)

**Tabla 2** Comparación por sexo en las dimensión del instrumento FANTASTICO

Dimensión	Sexo	$\bar{X}$	DE	T de Student	p
Sumatoria total	Mujeres	70.94	11.4123	.275	.784
	Hombres	70.11	14.365		
Familia/amigos	Mujeres	80.18	22.81	<b>2.445</b>	<b>.016</b>
	<b>Hombres</b>	<b>65.27</b>	29.87		
Actividad física	Mujeres	57.54	28.06	-1.077	.283
	Hombres	65.27	28.61		
Nutrición	Mujeres	60.22	23.74	-.150	.881
	Hombres	61.11	19.80		
Tabaco	Mujeres	86.32	23.93	<b>2.821</b>	<b>.006</b>
	<b>Hombres</b>	<b>68.05</b>	32.99		
Alcohol	Mujeres	92.29	10.07	<b>2.346</b>	<b>.021</b>
	<b>Hombres</b>	<b>84.25</b>	25.86		
Sueño/estrés	Mujeres	59.90	24.64	-1.063	.290
	Hombres	66.66	26.81		
Personalidad	Mujeres	58.01	25.24	-1.545	.328
	Hombres	68.05	26.85		
Introspección	Mujeres	57.54	19.53	-.150	.881
	Hombres	58.33	26.35		
Conducción/trabajo	Mujeres	73.34	24.94	-.924	.357
	Hombres	79.16	23.08		
Otras drogas	Mujeres	84.27	15.05	.251	.802
	Hombres	83.33	12.78		

Nota:  $\bar{x}$ =media, DE=desviación estándar, T de student = p=significancia estadística

Fuente: Cuestionario FANTÁSTICO, Betancurth, Vélez, & Jurado, (2015)

**Tabla 3** Comparación de la dimensión alcohol por turno

Dimensión	Turno	$\bar{X}$	DE	T de Student	p
Alcohol	Matutino	92.29	10.07	<b>1.923</b>	<b>.050</b>
	Vespertino	<b>84.25</b>	25.86		

Nota:  $\bar{x}$ =media, DE=desviación estándar, T de student = p=significancia estadística

Fuente: Cuestionario FANTÁSTICO, Betancurth, Vélez, & Jurado, (2015)

**Tabla 4** Dimensiones afectadas por edad

Dimensión	Edad categórica	$\bar{X}$	DE	T de Student	p
Familia/amigos	≤ 20 años	85.50	22.25	<b>2.369</b>	<b>.023</b>
	≥ 21 años	<b>72.22</b>	<b>26.00</b>		
Tabaco	≤ 20 años	87.14	24.35	<b>1.771</b>	<b>.044</b>
	≥ 21 años	<b>79.16</b>	<b>27.79</b>		
Alcohol	≤ 20 años	93.03	14.32	<b>1.873</b>	<b>.029</b>
	≥ 21 años	<b>88.58</b>	<b>12.46</b>		

Nota:  $\bar{x}$ =media, DE=desviación estándar, T de student, p=significancia estadística

Fuente: Cuestionario FANTÁSTICO, Betancurth, Vélez, & Jurado, (2015)

**Tabla 5** Dimensión de tabaco por período académico

Dimensión	Período académico	$\bar{X}$	DE	ANOVA	p
Tabaco	Cuarto	92.70	13.75	<b>2.697</b>	<b>.049</b>
	Sexto	85.15	26.07		
	Séptimo	83.70	21.75		
	Octavo	<b>76.47</b>	30.17		

Nota:  $\bar{x}$ =media, DE=desviación estándar, ANOVA= análisis de varianza, p=significancia estadística

Fuente: Cuestionario FANTÁSTICO, Betancurth, Vélez, & Jurado, (2015)

## CONCLUSIONES

Con los resultados anteriormente expuestos, en la población estudiada se encontró un estilo de vida bueno quedando como área de oportunidad este porcentaje que manifiesta un estilo de vida no saludable y los hombres mayores de 21 años, por su alto consumo de alcohol y tabaco y su mala relación con la familia.

## LISTA DE REFERENCIAS

- Betancurth, D. P., Vélez, C., y Jurado, L. (2015). Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantástico por técnica Delphi. *Salud Uninorte*, 31(2), 214-227. doi:10.14482
- Canova-Barrios, C. (abril, 2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 14, 23-32. doi:10.18270/rce.v 14i.2025
- Canova, C., Quintana, M y Álvarez, L. (2018). Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Revista Científica de UCES*. Vol. 23 Núm. 2. Recuperado de <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>
- Cedillo-Ramírez, L., Correa-López, L., Vela-Ruiz, J., Pérez-Acuña, L., Loayza-Castro, J., Cabello-Vela, C., Huamán-García, M., Gonzales-Menéndez, M., De La Cruz-Vargas, J. (2016). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 16(3). DOI:<https://doi.org/10.25176/RFMH.v 16.n2.670>
- Del Toro, V. M. P., & Sesento, G. L. (2015). Estilos de vida en alumnos de recién ingreso de la universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Recuperado de <https://revistas.uaa.mx/index.php/ippd/article/view/682>
- Farhud, D. D. (2015). Impact of Lifestyle on Health. *Iran J Public Health*,44(11), 1442-1444
- Grove, S. K., Gray, J. G., Burns, N. (2016). *Investigación en enfermería* (6° ed.). España: Elsevier.
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2019). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2018. Resultados Nacionales. Recuperado de <http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUTMC2018ResultadosNacionales.pdf>
- Jara, V. y Riquelme, N. (2018). Estilo de vida promotor de salud y factores de riesgo en estudiantes universitarios. *Rev. iberoam. Educ. investi. Enferm*, 8(2). Recuperado de <https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/276/estilo-de-vida-promotor-de-salud-y-factores-de-riesgo-en-estudiantes-universitarios/>

- Jimena-Jacome, S., Villaquirán-Hurtado, A. & Meza-Cabrera, M. (2019). Estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v33n2/0120-8705-cesm-33-02-78.pdf>
- Jiménez, O. y Ojeda, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4 (8). Recuperado de <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1010>
- Ley General de Salud. (2014). Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud. Recuperado de [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg\\_LGS\\_MIS.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf)
- Oliva, D. y Ojeda, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*. Recuperado de <http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723>
- Ramírez-Vélez, R. & Agredo, R. A. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Revista Salud Pública*, 14(2). Recuperado de <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v14n2/v14n2a04>
- Ramírez-Vélez, R., Carrillo, H. A., Triana- Reyna, H. R., González- Ruiz, K., Martínez- Torres, J., & Ramos Sepúlveda, J. A. (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*, 1(7), 254-261.
- Reguera-Torres ME, Sotelo-Cruz N, Barraza-Bustamante AG, et al. Estilo de Vida y Factores de Riesgo en Estudiantes de la Universidad de Sonora: Un Estudio Exploratorio. *Bol Clin Hosp Infant Edo Son*. 2015;32(2):63-68
- Sáenz, G., Ocampo, J., Peinado, E. y Ocampo, P. (2019). Estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico en estudiantes universitarios de Santander, Colombia. *Revista de Estudios Aplicados* 3(7). Recuperado de <http://ojs.umc.cl/index.php/frater/article/view/71>
- Salinas, L.E., Vargas, J.E., Mendoza, K., Puig-Nolasco A. y Puig-Lagunes, A.A. (2018). Prevalencia y factores de riesgo del desarrollo de síndrome metabólico y prevalencia en estudiantes

universitarios. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2018, 37(1). Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v37n1/ibi06118.pdf>

Sánchez-Ojeda, M.A. & Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. doi: 10.3305/nh.2015.31.5.8608

Suescún-Carrero, S. H., Sandoval-Cuellar, C., Hernández-Piratoba, F. H., Araque-Sepúlveda, I. D., Fagua-Pacavita, L. H., Bernal-Orduz, F., y Corredor-Gamba, S. P. (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Rev. Fac. Med.* 2017, 65, 227-231. doi: 10.15446/revfacmed.v65n2.58640