

Margarita Cervantes Rodríguez^{1*}; Alan Taxis-Irineo²; Leopoldo Muñoz Camacho³;
Daniel Méndez-Iturbide⁴; Vildama del Rosario Bezares-Sarmiento⁵

Resumen

Antecedentes: las carreras universitarias de la salud deben promover estilos de vida sanos. **Objetivo:** identificar la relación entre el perfil del estilo de vida, la percepción del estilo de vida saludable y la percepción sobre la carrera de Nutriología de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Tlaxcala. **Materiales y métodos:** tipo de estudio transversal y correlacional. Se evaluaron 145 estudiantes de ambos sexos con tres instrumentos aplicados en un mismo momento. Los datos se reportaron en medianas y se compararon con la prueba U de Mann-Whitney. Se realizaron las pruebas de correlación entre las tres variables con r de Pearson. **Resultados:** el perfil del estilo de vida tuvo una puntuación diferenciada por sexo ($p=0,002$); la percepción de estilos de vida saludable ($p=0,123$) y la percepción de su disciplina ($p=0,775$) fueron similares entre sexos. Sobresale que el estilo de vida se correlacionó positivamente con la percepción de este ($r=0,35$; $p=0,002$). La percepción del estilo de vida se relaciona con la percepción de la carrera ($r=0,202$; $p=0,015$), pero no se encontró correlación entre el estilo de vida y la percepción de la disciplina ($r=0,08$; $p=0,34$). **Conclusiones:** a mayor perfil de estilo de vida satisfactorio más alta es la percepción de un estilo de vida saludable.

Palabras clave: estadísticas no paramétricas, dieta saludable, adulto joven, percepción, estilo de vida.

- 1* Autor de correspondencia. Universidad Autónoma de Tlaxcala, Facultad de Ciencias de Salud, Licenciatura en Nutrición. Tlaxcala, México. Doctora en Neuroetología Universidad Veracruzana, Mexico. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2522-783X>. Correo electrónico: margiecervantes@hotmail.com
- 2 Estudiante de la Licenciatura en Nutrición, Universidad Autónoma de Tlaxcala, Facultad de Ciencias de Salud, Licenciatura en Nutrición. Tlaxcala, México. Correo electrónico: alantaxis0@gmail.com
- 3 Estudiante de la Licenciatura en Nutrición, Universidad Autónoma de Tlaxcala, Facultad de Ciencias de Salud, Licenciatura en Nutrición. Tlaxcala, México. Correo electrónico: pool_299@hotmail.com
- 4 Universidad Autónoma de Tlaxcala, Facultad de Ciencias de Salud, Licenciatura en Nutrición. Tlaxcala, México. Doctor en Ciencias Químicas. Instituto de Química de la Universidad Nacional Autónoma de México. Correo electrónico: danychem@yahoo.com.mx
- 5 Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México. Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte, Universidad de León, España. Correo electrónico: vidalmabezares@hotmail.com

Cómo citar este artículo: Cervantes Rodríguez M; Taxis-Irineo A; Muñoz Camacho L; Méndez-Iturbide D; Bezares-Sarmiento VR. El estilo de vida saludable en los estudiantes de Nutriología: realidad y percepción. *Perspect Nutr Humana*. 2020;22:61-69. DOI: 10.17533/udea.penh.v22n1a05



Healthy Lifestyles in Nutrition Students: Reality and Perception

Abstract

Background: University majors that focus on health should promote healthy lifestyles. **Objective:** Identify the relationship between actual lifestyles, perceptions of healthy lifestyles, and perceptions surrounding being a Nutrition major in the Autonomous University of Tlaxcala. **Materials and Methods:** Cross-sectional and correlational study. 145 students, both male and female, were evaluated with the application of three tools simultaneously. Data were reported as medians and were compared using the Mann-Whitney U test. Correlation tests were performed between the three variables using Pearson's r . **Results:** Lifestyles of students varied by male vs. female ($p=0.002$). Healthy lifestyle perceptions ($p = 0.123$) and students' perception of their discipline ($p = 0.775$) were similar for both genders. It can be highlighted that lifestyle was positively correlated with the perception of it ($r = 0.35$; $p = 0.002$). Lifestyle perception was correlated with the perception of their major of study (nutrition) ($r = 0.202$; $p = 0.015$), but no correlation was found between lifestyle and discipline perception ($r=0.08$; $p=0.34$). **Conclusions:** The higher the profile of a satisfying lifestyle, the higher the perception of a healthy lifestyle.

Keywords: Statistics, onparametric, healthy diet, young adult, perception, healthy lifestyle.

INTRODUCCIÓN

La educación incide positiva o negativamente en la adquisición y permanencia de estilos de vida (1). Los actuales universitarios del área de la salud que se encuentran formándose en las aulas, simuladores, prácticas, laboratorios y hospitales, en un futuro deberán hacerse cargo de la salud pública de un país (2); tal como lo plantea la Organización Panamericana de Salud, al indicar que los futuros nutriólogos que se encuentran actualmente en formación dentro de las universidades deberán incidir en los estilos de vida de la población afectada por las enfermedades no transmisibles (ENT) más agravantes del mundo (3). Lo que contemplaría la necesidad de que las universidades propicien ambientes que faciliten dicho fin. En este caso, la Universidad Autónoma de Tlaxcala en el 2004 detectó un elevado consumo de tabaco y alcohol, conductas de violencia en el noviazgo y conductas alimentarias de riesgo (4) entre los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición. Durante este tiempo, se han realizado diversos esfuerzos para que en la Licenciatura en Nutrición se

mejoren los hábitos de alimentación, recreación y activación física dentro del currículo de la carrera; por lo tanto, se considera que en particular estos estudiantes deben estar concientizados y sensibilizados hacia la importancia de los estilos de vida saludables en su formación profesional. Por otro lado, es importante considerar que *estilo de vida* se refiere a los comportamientos habituales y cotidianos que caracterizan el modo de vida de un individuo, que suelen ser permanentes a lo largo del tiempo y pueden considerarse un factor de riesgo o de protección para desencadenar o prevenir una enfermedad (5).

En este contexto, cuando se habla de *realidad* se debe concebir como todo aquello que acontece de manera verdadera, mientras que la *percepción* se entiende como un proceso cognitivo de la conciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y elaboración de juicios en respuesta a estímulos físicos y sensaciones involucradas dependiente, en gran medida, de pautas culturales e ideológicas (6). El objetivo planteado en este trabajo fue

identificar la relación entre el perfil real del estilo de vida, la percepción del estilo de vida saludable y la percepción sobre la Licenciatura en Nutrición en estudiantes de la Universidad Autónoma de Tlaxcala.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se diseñó un estudio transversal y correlacional en el que se incluyó el 100 % de la población inscrita en primero y octavo semestre de la Licenciatura en Nutrición, tanto hombres como mujeres de ambos periodos escolares (primavera y otoño 2018) de la Unidad Académica Multidisciplinaria Campus San Pablo del Monte, de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, México.

Se utilizaron tres instrumentos con preguntas tipo escala de Likert. El primero es el de Perfil estilo de vida saludable (PEPS-1) (7) con seis subescalas: 1) nutrición, 2) ejercicio, 3) responsabilidad en salud, 4) manejo de estrés, 5) soporte interpersonal y 6) autoactualización. Está formado en total por 48 preguntas, cada una con cuatro opciones de respuesta y equivalente a un puntaje: nunca = 1; a veces = 2; frecuentemente = 3 y rutinariamente = 4.

La sumatoria de los puntajes de todas las preguntas dio un valor un valor entre 48 y 192. El valor resultante fue clasificado como satisfactorio cuando estaba entre 144 y 192 puntos, y en proceso de ser satisfactorio si estaba entre 48 y 143. En el caso del cuestionario sobre Percepción del estilo de vida saludable (PEREVS), este cuenta con 45 preguntas, divididas en seis subescalas: 1) alimentación, 2) actividad física y recreación, 3) higiene y salud psicosocial, 4) cultura y 5) autoconocimiento. En este caso se eliminó la pregunta 25, pues los estudiantes no la pudieron contestar, debido a que en ningún momento de su formación han recibido temáticas al respecto. Este descarte dejó un total de 44 preguntas (8); cada una de ellas con cuatro opciones, calificadas como ninguna vez = 0; en ocasiones = 1; con frecuencia = 2; siempre = 3.

La sumatoria está entre 0 y 132 puntos. El valor final fue clasificado como bueno cuando estaba entre 89 y 132 puntos, regular cuando el puntaje total estaba entre 45 y 88 puntos y como malo cuando correspondía a menos de 44 puntos.

El tercer instrumento sobre Percepción de la disciplina en Nutriología (PEDISNUT) constó de 38 preguntas con escala de 1 a 5 (8) divididas en cinco subescalas: 1) conocimiento disciplinario, 2) elección vocacional, 3) expectativa laboral, 4) entendimiento curricular e 5) identificación profesional. Cada pregunta constó de cinco opciones de respuesta, cada una equivalente a un puntaje: totalmente en desacuerdo = 1; en desacuerdo = 2; ni acuerdo ni en desacuerdo = 3; de acuerdo = 4 y totalmente de acuerdo = 5. La sumatoria de los puntajes de todas las preguntas dio un valor entre 38 y 190. El resultado fue clasificado como bueno cuando estaba entre 152 y 190 puntos; regular cuando el valor estaba entre 114 y 151 y malo cuando era menor a 113.

Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas, tales como como la protección de datos personales, y su confidencialidad, y la garantía de no exposición a riesgo innecesario, fueron establecidas en la carta de consentimiento informado, con base en los lineamientos de la Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012 (9). El proyecto y la carta de consentimiento informado fueron revisados y autorizados por el Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Tlaxcala.

Análisis estadísticos

El análisis estadístico que se utilizó para variables paramétricas fue la prueba de t no pareada; en el caso de la comparación de medianas, se utilizó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney.

Para analizar la proporción de las categorías, se utilizó una prueba de ji al cuadrado con corrección de Yates. Y, finalmente, se realizó un análisis de correlación entre las variables de interés con una prueba de coeficiente de correlación de Pearson. En todos los casos se utilizó como significancia un valor de $p \leq 0,05$. El análisis y las gráficas fueron realizados con el programa estadístico GraphPad Prism 6.0.

RESULTADOS

Se evaluaron en total 145 estudiantes, de los periodos primavera y otoño del 2018. Los promedios de edad fueron prácticamente idénticos entre hombres ($20,6 \pm 2,5$ años) y mujeres ($20,5 \pm 2,9$ años) y, como era de esperarse, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, según la prueba t para datos no pareados ($p=0,91$).

En la tabla 1 se muestran las medianas del puntaje obtenido en la medición de las tres variables. Se encontró que el perfil de estilo de vida en general puede considerarse que está en proceso de mejorar (mediana de 137 puntos), ya que el rango de esta categoría es de 48-143 puntos. Cuando los datos se disocian por sexo, se observa que los hombres tienen un perfil de vida mejor calificado que las mujeres. La percepción de estilo de vida y la percepción de la carrera que cursan no tuvo diferencia por sexo y, de acuerdo con la puntuación de la mediana, en ambos casos fue regular.

El perfil de estilo de vida que llevan los universitarios de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Tlaxcala fue categorizado como satisfactorio en un mayor porcentaje de hombres (64,3 %), mientras que la mayoría de las mujeres (71 %) se encontró en proceso de mejoramiento de sus estilos de vida (Figura 1).

Tabla 1. Sesiones educativas de la intervención nutricional grupal

Variable	Total n=145	Hombres n=28	Mujeres n=117	p (U Mann-Witney)
Perfil de estilo de vida (PEPS-1)	137 (78-176)	144 (111-176)	134 (78-174)	0,002
Percepción de estilo de vida saludable (PEREVS)	82 (26-123)	89 (26-123)	81 (44-122)	0,123
Percepción de la disciplina que estudia (PEDISNUT)	147 (46-190)	146 (77-179)	147 (46-190)	0,775

*Los datos se reportan como la mediana y entre paréntesis el rango.

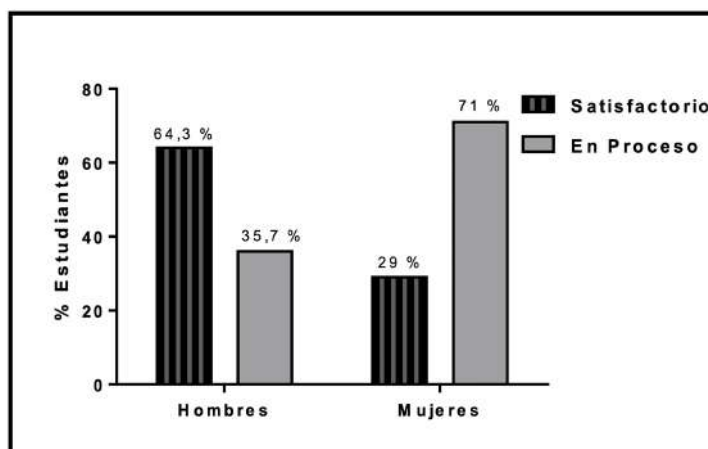


Figura 1. Perfil de estilo de vida en universitarios de la Autónoma de Tlaxcala.

Diferencias significativas entre las proporciones de los estudiantes de acuerdo con su perfil de estilo de vida, ji al cuadrado con corrección de Yates ($p=0,005$).

En el caso de la percepción de estilo de vida saludable (Figura 2), el 46,4 % de los hombres consideró tener un estilo de vida bueno, el 50 % contestó tener un estilo de vida regular y solo el 3,6 % percibió sus hábitos como malos. Las mujeres, en un 33,3 %, percibieron su estilo de vida bueno; el 66,7 %, regular y ninguna tuvo percepción mala. No se presentaron diferencias significativas en la proporción de estudiantes por sexo. En cuanto a la percepción de la disciplina que estudian (Figura 3), un mayor porcentaje,

tanto de hombres como de mujeres, percibió su licenciatura como regular, 64,3 % y 56,4 %, respectivamente. No se encontraron diferencias por sexo en la distribución de esta variable.

Debido a que solo se encontraron diferencias importantes entre los universitarios disgregados por sexo en el caso del perfil del estilo de vida, siendo mejor el de los hombres, se decidió buscar una relación numérica entre las tres variables en el grupo total, relación que se muestra en la figura 4.

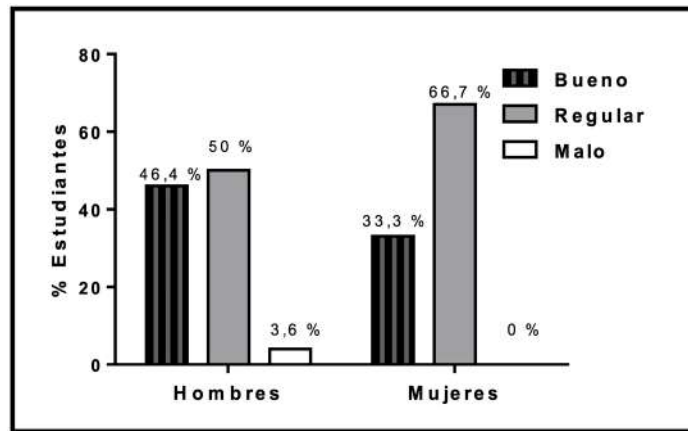


Figura 2. Percepción del estilo de vida saludable.
Sin diferencias significativas entre proporciones, ji al cuadrado ($p=0,065$).

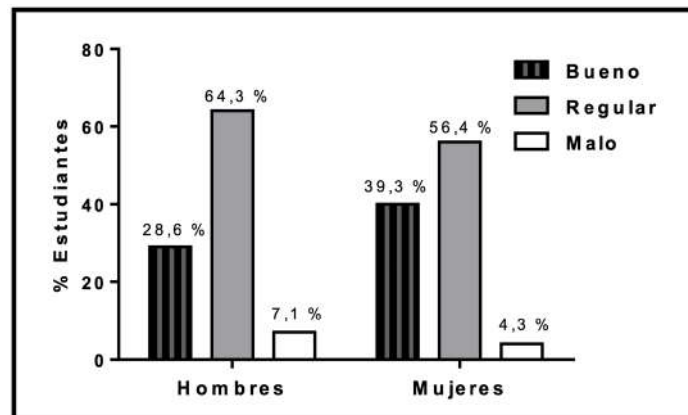


Figura 3. Percepción de la disciplina que estudian.
Sin diferencias significativas entre proporciones, ji al cuadrado ($p=0,796$).

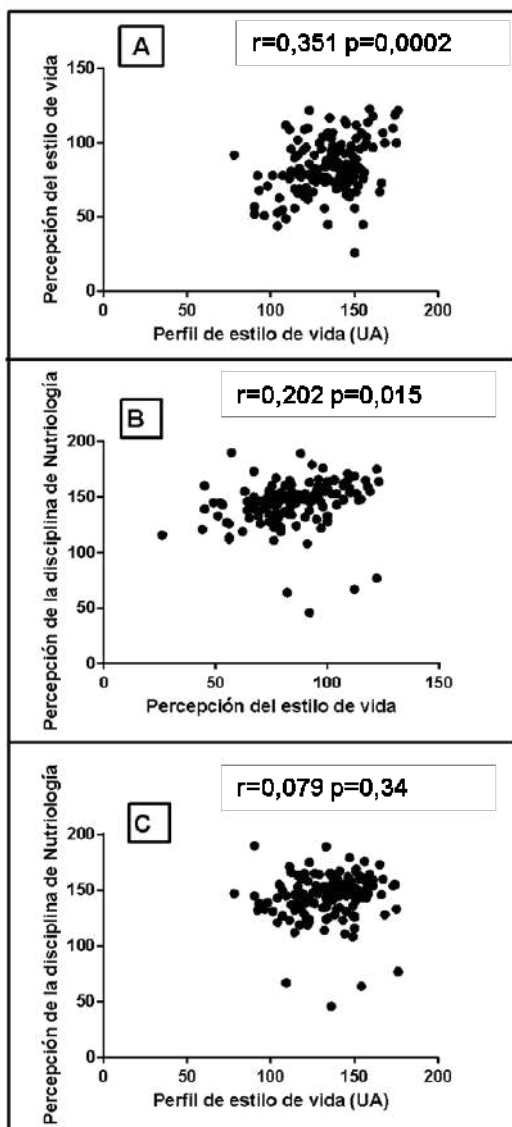


Figura 1. Análisis de correlación entre las tres variables.

A) Correlación entre perfil de estilo de vida y percepción de estilo de vida saludable. B) Correlación entre percepción de estilo de vida saludable y la percepción de la disciplina y C) Correlación entre perfil de estilo de vida y percepción de la disciplina que estudian. UA: Unidades arbitrarias corresponden a la sumatoria de puntos de la escala de Likert, en todos los casos. Análisis de coeficiente de correlación de Pearson.

En el caso del perfil de estilo de vida (realidad), se encontró una relación positiva significativa con la percepción de este (percepción); es decir, entre mejor estilo de vida tengan los estudiantes,

mejor percepción de este tienen (Figura 4-A). Aunque también se encontró relación positiva significativa entre la percepción del estilo de vida saludable y la percepción de la Licenciatura en Nutrición, esta fue menor a la encontrada entre el perfil de estilo de vida y su percepción (Figura 4-B). Pero no pudo evidenciarse relación alguna entre el perfil del estilo de vida con la percepción de la disciplina que se estudia (Figura 4-C).

DISCUSIÓN

La relación estadísticamente evidenciada en este estudio entre el perfil del estilo de vida satisfactorio y una buena percepción de este en los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Nutrición indica, en un primer momento, la importancia que tiene para ellos conocer y llevar a cabo conductas relacionadas con la buena alimentación, la atención integral de la salud y la activación física. Los nutriólogos en México y América Latina son profesionales que hacen parte de un equipo multidisciplinario, responsable del fomento de hábitos saludables en la población de riesgo y abanderados de buenas prácticas (10). Un estilo de vida bueno o malo es el resultado de toda una vida y no necesariamente de un proceso de corto plazo, esto lo hace un proceso complejo de evaluar de forma cuantitativa.

El cuestionario de Pender (7), también llamado PEPS-1, es de los más utilizados para evaluar el perfil de estilo de vida (11,12). Si bien este instrumento describe claramente seis dimensiones, para este estudio no fue de interés disgregarlas, pero sí realizar la evaluación global del estilo de vida. Se encontró como satisfactorio el estilo de vida en el 64,3 % de los hombres y en el 29 % de las mujeres. Estos porcentajes se consideran altos en comparación con otros estudios, como el realizado en estudiantes universitarios, no pertenecientes al área de la salud, sino al área económico-administrativa de otra universidad mexicana; estudio que reportó

un 26 % evaluado en este rango (11). Existe otro estudio con universitarios del área de la salud (Enfermería) publicado por Laguado et al. (12) en el que se describe como regular la calidad de vida en cuatro de las seis dimensiones de los estudiantes, las cuales no tuvieron relación ni con el sexo ni con la edad. Las autoras plantean que esto puede ser resultado de diversos factores, entre ellos, el abandono del domicilio familiar, cambio en los hábitos nutricionales, patrones de sueño, descanso y actividades (12). En el presente estudio sí se encontraron diferencias por sexo en relación con el estilo de vida saludable; los hombres estudiados mostraron un estilo de vida satisfactorio en mayor proporción que las mujeres ($p= 0,002$), lo que destaca el creciente interés de los hombres por hábitos y estilos de vida saludables en profesiones generalmente estudiadas por mujeres.

El presente estudio destaca que la buena percepción, tanto de hombres como de mujeres, está entre el 33 y el 46 %; el mayor porcentaje muestra una percepción regular de su estilo de vida y apenas el 1 % de los estudiantes se autopercibe con estilos de vida malos. La carrera de Licenciatura en Nutrición tiene dentro de sus competencias profesionales una alta responsabilidad en la atención y promoción de estilos de vida saludables enfocados a la alimentación y nutrición; aunque es evidente que tanto el perfil de estilos de vida como la percepción de estilos de vida saludables no siempre están relacionados con un estado de nutrición adecuado, como se ha evidenciado en otros estudios.

Es el caso de Suescún-Carrero et al. (13), quienes trabajaron con estudiantes de la carrera de Terapia Respiratoria y encontraron que en el 38 % de ellos presentó un buen estilo de vida, pero no encontraron asociación con el peso corporal ni con el IMC (13). En el caso del presente estudio, lamentablemente no se pudo tener acceso a este indicador, el cual hubiera ayudado a sugerir que la

educación universitaria favorece la preocupación por y la adopción de estilos de vida saludable en el área de la nutriología, como pasa con otros estudios, los cuales relacionan un estilo de vida saludable con el efecto positivo en otras esferas del individuo, como la social y la emocional (14-16).

Existe un estudio realizado en estudiantes de Enfermería que evaluó la relación del nivel del estilo de vida con la autoestima en 136 estudiantes, en el que se encontró una correlación positiva entre estilo de vida saludable y nivel de autoestima, por lo que los autores consideran que el bienestar integral incluye una mentalidad, salud y alimentación adecuadas (17). Existen estudios que coinciden en que la relación es inversamente proporcional entre el estilo de vida saludable y otros aspectos del bienestar, como el manejo del estrés y la baja actividad física con indicadores directos de la salud, como la concentración de glucosa sérica. Lo anterior se ha observado entre trabajadores del área de la salud y estudiantes de posgrado (18,19).

Cursar la licenciatura en nutrición y desarrollar competencias relacionadas con la promoción de la salud y una buena alimentación podría ser suficiente para concientizar y realizar actividades de mejoramiento de los estilos de vida; al respecto, en una investigación realizada en una universidad chilena se destacó que los estudiantes del área de la salud son motivados a estudiar carreras afines por vocación de servicio y altruismo, lo que podría indicar algún grado de motivación desde la selección de la carrera (20). En los estudiantes de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, con el antecedente importante inmediato anterior, de Lumbreras et al. (4), con una muestra representativa de 2600 universitarios, se logró evidenciar una importante asociación entre mayor IMC con el uso frecuente de estrategias para bajar de peso, además de otras conductas de riesgo como alcoholismo, tabaquismo, incluso violencia perpetrada

Realidad y percepción de los estilos de vida

por la pareja. El 63 % no realizaba ninguna actividad física. A pesar de que este estudio incluyó una muestra representativa de las carreras afines a la salud, los datos no están disgregados por áreas, por lo que su aportación es limitada (4).

En el presente estudio no fue posible hacer una comparación de la correlación entre el perfil de estilo de vida saludable y la percepción del mismo con otros estudios, dado que la mayoría de las investigaciones en universitarios están dirigidas a relacionar variables antropométricas o bioquímicas con conductas de riesgo o estilos de vida pocos saludables (21,22). Es importante considerar la dificultad para comparar los resultados con estos u otros estudios debido al uso de diferentes instrumentos y a la inequidad en el tamaño de la muestra. Por último, es sobresaliente la relación positiva que existe en el perfil de estilo de vida satisfactorio con la percepción de un estilo de vida saludable, en estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Tlaxcala; con lo que podría plantearse la hipótesis de la relación directa entre la realidad y la percepción de estilos de vida que favorezcan la salud y el

compromiso profesional, que hoy demanda la alta tasa de prevalencia de las enfermedades no transmisibles ocasionadas por mala alimentación.

En conclusión, en los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Tlaxcala se correlaciona el estilo de vida con la percepción de este y la percepción de este se correlaciona a su vez con la percepción de la carrera, pero no hay correlación entre el estilo de vida y la percepción de la disciplina.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses

AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen a la Red de Investigación en Estilos de Vida Saludable (Red-IESVIDAS) y a la MLLA. Estherly María Solís Rodríguez, por el apoyo en la revisión del idioma inglés. También, al Cuerpo Académico de Salud Pública y Nutrición de la Universidad Autónoma de Tlaxcala.

Referencias

1. Escardíbul J, Calero J. Educación, estilos de vida y salud: un estudio aplicado al caso español. Universidad de Barcelona. Revista de Educación. 2006;339:541-62. Disponible en: <http://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:009ab1e4-4639-40fd-b2c6-bf0d4924f272/re33924-pdf.pdf>
2. Olivares SL, López CM, Valdez-García J. Aprendizaje basado en retos: una experiencia de innovación para enfrentar problemas de salud pública. Educ Med. 2018;19(S3):230-237. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.10.001>
3. OPS. México. Organización Panamericana de Salud. Fundamental respuesta a enfermedades no transmisibles para el cumplimiento de la agenda 2030. Ciudad de México: OPS México. 2018. [Internet] [Citado noviembre de 2019]. Disponible en: https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=1349:fundamental-respuesta-a-enfermedades-no-transmisibles-para-el-cumplimiento-de-la-agenda-2030&Itemid=499
4. Lumbreras I, Moctezuma M, Dosamantes L, Medina M, Cervantes-Rodríguez M, López R, et al. Estilo de vida y riesgo para la salud en estudiantes universitarios. Revista Digital Universitaria. 2009;10(2):1-19.
5. Lema L, Salazar IC, Varela MT, Tamayo JA, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensamiento Psicológico. 2009;5(12):71-88.
6. Vargas L. Sobre el concepto de percepción. Alteridades. 1994;4(8):47-53.

7. Pender N. Health promotion in nursing practice. Michigan: Appleton & Lange; 1996, 320 pp.
8. Viloría G, Bezares V, Análisis de fiabilidad de los cuestionarios percepción de estilos de vida saludable y de la percepción de la disciplina en nutrición en población universitaria [tesis de Licenciatura en Nutriología]. Chiapas, México: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos; 2019.
9. México. "Criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos" Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012. Diario Oficial de la Federación. 26 de noviembre de 2012. Disponible en: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013
10. Universidad Autónoma de Aguas Calientes. BOLETÍN N.º 509. Los nutriólogos pieza clave en la educación para una alimentación sana en México. Departamento de Comunicación y relaciones Públicas de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Agosto 2013. [Internet]. [Consultado enero de 2019]. Disponible en: <https://www.uaa.mx/rectoria/dcrp/?p=13349>
11. Jiménez O, Ojeda RN. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Rev Iberoam Producción Académica Gest Educ. 2017;4(8). Disponible en: <http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723>
12. Laguado E, Gómez MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia Promoc Salud. 2014;19(1):68-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>
13. Suescún-Carrero SH, Sandoval-Cuellar C, Hernández-Piratoba FH, Araque-Sepúlveda ID, Fagua-Pacavita LH, Bernal-Orduz F, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Rev Fac Med. 2017;65(2):227-31. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>
14. Bezares-Sarmiento V, Márquez-Rosa S, Molinero-González O, Jiménez-Cruz A, Bacardi-Gascón M. Estilos de vida de las mujeres de Ocuilapa de Juárez, Ocozocoautla, Chiapas. Ciencia UAT; 2014;8(2):54-61. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v8i2.295>
15. Sosa AK, Barragán LE, Linares OL, Estrada S, Quintanar MA. Análisis de la relación entre el estilo de vida y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Ciencia y humanismo en la Salud. 2016;3(1):14-23. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/383296425/Analisis-de-la-relacion-entre-el-estilo-de-vida-y-la-inteligencia-emocional-en-estudiantes-universitarios>
16. Otáñez Ludick JE. Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. Vertientes. Revista especializada en Ciencias de la Salud. 2017; 20(2):5-11. Disponible en: <file:///C:/Users/Casa/Downloads/67161-195293-1-PB.pdf>
17. Gamarra ME, Rivera HS, Alcalde M, Cabellos D. Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. UCV-Scientia. 2010;2(2):73-81. Disponible en: <file:///C:/Users/Casa/Downloads/Dialnet-EstiloDeVidaAutoestimaYApoyoSocialEnEstudiantesDeE-6181489.pdf>
18. Jiménez E, Álvarez A, Reyes BL, Casique L, Herrera JM, Sánchez M. Health-promoting lifestyle and assertiveness in university workers. Invest Educ Enferm 2017; 35(1):26-34. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v35n1a04>
19. Grimaldo MP. Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. Pensamiento Psicológico. 2010;8(15):17-38. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=801/80115648003>
20. Troncoso C, Garay B, Sahueza, P. Percepción de las motivaciones en el ingreso a una carrera del área de la salud. Horizonte Medico. 2016;16(1):51-61. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2016.v16n1.08>
21. Reynaga-Ornelas PF, Muñoz I, Vera L. Percepción de comportamientos de riesgo en estudiantes universitarios del área de la salud. Acta Universitaria. 2015;25(1):44-51. <https://doi.org/10.15174/au.2015.763>
22. Martínez MLC, Blázquez ME, Hernández E, López P, Ortiz AM, Kammar A, et al. Índice cintura -talla: Prueba para valoración de riesgo cardiovascular y diagnóstico del síndrome metabólico. Revista Cubana de Medicina. 2017;56(2):109-18. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v28n1/a03v28n1.pdf>