



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS:
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

AUTOR: JONNATHAN FABRICIO MENDIA AUCANCELA

DIRECTOR: LIC. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO. MGS.

AZOGUES – ECUADOR

2024

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Jonnathan Fabricio Mendía Aucancela portador de la cédula de ciudadanía N° **0350121778**. Declaro ser el autor de la obra: "Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: Revisión bibliográfica", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, 23 de julio de 2024

F: 

Jonnathan Fabricio Mendía Aucancela

C.I. 0350121778

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: Revisión bibliográfica", realizado por: **Jonnathan Fabricio Mendía Aucancela** con documento de identidad: 0350121778, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 23 de julio 2024



Firmado electrónicamente por:
WILSON HERNANDO
BRAVO NAVARRO

LIC. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS

C.I. 0105079982

DIRECTOR

Dedicatoria

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a todas las personas que han sido parte de este proceso, en primer lugar, a Dios, por brindarme la fortaleza y la sabiduría para completar esta tesis, sin su guía, nada de esto habría sido posible.

A mis padres Marcelo Mendía y Mónica Aucancela que, aunque estén lejos, su amor y apoyo incondicional siempre han estado presentes. Gracias por creer en mí.

A mi querido abuelito Víctor Aucancela, quien ya no está entre nosotros, pero cuyo legado de esfuerzo y perseverancia me ha motivado a seguir adelante. Siempre llevaré su recuerdo en mi corazón.

Y finalmente pero no menos importante a mi hermana Joseline Mendía y a mi abuelita Matilde Coraizaca, por su cariño, paciencia y aliento. Gracias por estar a mi lado en cada paso de este camino académico.

Este logro no es solo mío, sino de todos ustedes.

Agradecimientos

Manifiesto mi más sincero agradecimiento a todos los docentes que forman parte de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad católica de Cuenca, quienes con su dedicación y esfuerzo han contribuido de manera invaluable a mi formación académica y profesional, cada uno de ustedes ha dejado una huella imborrable en mi camino y me ha brindado las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos que se presentan en la vida y en la carrera profesional. En particular, deseo destacar y agradecer de manera especial al Lic. Wilson Bravo, Mgs, quien ha sido mi tutor de tesis, su guía y sabiduría han sido fundamentales para la culminación de este trabajo. A todos ustedes, les extiendo mi gratitud y reconocimiento por su labor educativa y su pasión por enseñar.

Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: Revisión bibliográfica

Jonnathan Fabricio Mendía Aucancela, Wilson Hernando Bravo Navarro

Universidad Católica de Cuenca, jonnathan.mendia.78@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

Los jóvenes que inician sus estudios de grado superior suelen tener cambios drásticos en sus hábitos, estos pueden beneficiar o afectar la calidad de vida de esta población. **Objetivo:** Determinar los estilos de vida de los universitarios mediante una revisión bibliográfica. **Metodología:** Se utilizó un enfoque cualitativo descriptivo, esta revisión bibliográfica fue desarrollada a través de una búsqueda en línea utilizando palabras claves como: estilos de vida y estudiantes universitarios en bibliotecas electrónicas, tales como: Redalyc, Scielo, Dialnet, Scopus y Google académico, se eligieron artículos científicos que fueran publicados desde el año 2015 hasta la actualidad dando un total de 21 artículos. **Resultados:** En el apartado de actividad física el porcentaje de la población que la realiza y el tiempo es relativamente bajo, por otra parte, en alimentación se observa una dieta con altos índices de grasa y azúcar lo que se traduce en una alimentación poco balanceada, al respecto del consumo de sustancias nocivas el consumo de alcohol y tabaco es muy alto y medio respectivamente, finalmente la calidad de sueño de los universitarios se califica como regular. **Conclusiones:** La investigación sobre esta temática ha evidenciado el gran impacto que tiene en la salud de los estudiantes los hábitos que estos tienen, lo que resalta la suma importancia de incentivar estilos de vida saludables eso mediante la impartición de charlas, conferencias o programas que den a conocer los beneficios de tener buenos hábitos.

Palabras clave: estilos de vida, estudiantes univeritarios, hábitos, salud

Lifestyles and Health in University Students: A Literature Review

Jonnathan Fabricio Mendía Aucancela, Wilson Hernando Bravo Navarro

Catholic University of Cuenca, jonnathan.mendia.78@est.ucacue.edu.ec

ABSTRACT

Young people who start their higher education studies usually have drastic changes in their habits, which can benefit or affect their quality of life. **Objective:** To determine the lifestyles of university students through a literature review. **Methodology:** A descriptive qualitative approach was utilized. This literature review was conducted through online searches using keywords such as lifestyles and university students in electronic databases, including Redalyc, SciELO, Dialnet, Scopus, and Google Scholar. Scientific articles published from 2015 onwards were selected, totaling 21 articles. **Results:** In the section on physical activity, the percentage of the population that performs it and the time is relatively low; on the other hand, in food, a diet with high indexes of fat and sugar is observed, which translates into an unbalanced diet, regarding the ingestion of harmful substances, the consumption of alcohol and tobacco is very high and medium respectively. Finally, the sleep quality of university students is rated as regular. **Conclusions:** The research on this subject has revealed the significant impact that the habits of students have on their health, highlighting the importance of encouraging healthy lifestyles through lectures, conferences, or programs that make known the benefits of having good habits.

Keywords: lifestyles, university students, habits, health

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	IV
Agradecimientos	V
Resumen.....	VI
Abstract	VII
Introducción	1
Marco Teórico.....	3
Metodología	7
Resultados.....	8
Discusión.....	14
Conclusiones	17
Referencias bibliográficas.....	18
Anexos	24

Introducción

En los tiempos actuales los jóvenes que ingresan a la educación superior afrontan varias situaciones que afectan a su estilo de vida como por ejemplo: las largas horas de uso de aparatos tecnológicos, mala alimentación, consumo de sustancias nocivas para la salud, escasas de sueño, entre otros. Cedillo et al. (2017) afirman lo siguiente, diversas investigaciones han demostrado que un estilo de vida poco saludable se produce de manera más frecuente en universitarios de semestres más avanzados de su carrera, lo que promueve a contraer varias afecciones metabólicas tales como el sobrepeso y obesidad, estos hábitos a largo plazo pueden generar enfermedades que van desde el sedentarismo hasta padecimientos que afectarían la salud de los universitarios.

Se conoce que el sedentarismo es un estilo de vida que se genera por el escaso movimiento corporal de una persona, esto afecta más a la población universitaria debido a que la mala gestión de tiempo y el estrés académico impide al alumno disponer de tiempo para cualquier actividad física. Sobre esto Rodríguez et al. (2022) mencionan que las responsabilidades de los jóvenes, la transición a la educación superior, una supervisión parental escasa, la participación en eventos sociales y la creciente dependencia de dispositivos tecnológicos contribuyen a la disminución de su nivel de actividad física.

Un antecedente de este problema en Colombia trata sobre una investigación con el objetivo de conocer los diferentes estilos de vida sanos y las prácticas sedentarias aplicadas en una población de 17 a 26 años, se ejecutó una encuesta en la cual los autores Rodríguez et al. (2022) concluyen que la gran parte encuestada fueron personas del género femenino que con base en los resultados obtenidos demuestran que practican actividad física moderada y su alimentación es correcta, por ende sus estilos de vida son los adecuados. Por otra parte en el Ecuador un estudio

realizado en la universidad estatal de la península de Santa Elena tuvo como finalidad el determinar el nivel del sedentarismo y actividad física en la carrera de educación inicial, para esto se llevó a cabo una encuesta validada donde los autores: Quirumbay et al. (2022) finalizan que los resultados arrojados por la encuesta dice que el 22% del alumnado si practica actividad física, el 78% restante presenta un gran comportamiento sedentario.

La investigación acerca de los diferentes estilos de vida en la comunidad universitaria es de importancia debido a que se puede observar cómo los estudiantes de educación superior se acoplan a una nueva etapa de sus vidas, conocer sus diferentes conductas, el estilo de alimentación, consumo de sustancias nocivas para la salud, práctica de actividad física, entre otros, los resultados encontrados serían muy relevantes, ya que se puede llegar a conocer cuáles son los hábitos más comunes en la comunidad universitaria, lo que podría servir para que las autoridades universitarias tomen cartas en el asunto e incentiven a los estudiantes a la práctica de costumbres saludables, el gran número de artículos publicados relacionados a la temática hace muy factible realizar la presente investigación.

En los artículos encontrados para la presente investigación se observa una predominancia de países del continente americano acerca de la temática sobre los estilos de vida de los estudiantes universitarios, resaltando más Colombia con 11 investigaciones, México con 3 artículos, Ecuador con 2, Chile, Perú, Argentina y Costa Rica cuentan cada uno con 1 articulo, por otra parte, en el continente europeo España tiene 1 investigación relacionada a la temática. La población más común fueron las carreras del área de la salud y los temas más abordados fueron: el consumo de alcohol, consumo de tabaco, actividad física, nutrición, relaciones interpersonales, manejo del estrés, sedentarismo y sueño, los resultados más usuales fueron que los universitarios no poseen un estilo de vida correcto, no obstante, las mujeres suelen ser la población que tienen unos hábitos

adecuados en ámbitos de alimentación, por otra parte, los hombres tienden a ser la población que más consume sustancias como alcohol, tabaco y mantienen un estilo de vida sedentario, todavía no se ha implementado un plan para evitar este problema sin embargo los autores llegan a la misma conclusión: es necesario que las entidades universitarias incentiven y motiven a sus estudiantes a tener un correcto estilo de vida, por lo consiguiente el objetivo de este trabajo es realizar una revisión bibliográfica, por medio de las bases digitales para determinar los estilos de vida de los universitarios.

Marco Teórico

Estilo de vida

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) define al estilo de vida como la manera en que una persona vive su vida, incluyendo sus hábitos, creencias y valores. Estos factores se ven influenciados por las características personales, las relaciones sociales y las condiciones ambientales. Por otra parte, los autores Sánchez y De Luna (2015) manifiestan que el estilo de vida es la forma en que una persona se comporta habitualmente en su vida cotidiana, estos comportamientos pueden ser beneficiosos para la salud o perjudiciales, dependiendo de su naturaleza. Los dos autores están de acuerdo debido a que ambos hablan sobre la forma en la que un sujeto maneja su vida ya sea de manera correcta o incorrecta para su salud tomando en cuenta aspectos como sus valores, creencias, condiciones sociales, ambientales, entre otros.

Factores que influyen en el estilo de vida del universitario

Los autores González et al. (2017) indican lo siguiente sobre el estilo de vida: está influenciado por diversos aspectos o factores como, por ejemplo: características sociales, psicológicas, económicas y culturales de un sujeto, estos aspectos van de la mano con la salud y

pueden llegar a afectar tanto de manera física y mental, universitarios que tengan un correcto núcleo familiar y de amistades que promuevan hábitos correctos suelen poseer un estilo de vida saludable.

Sobre los factores sociales Ávila et al. (2021) afirman lo siguiente: las amistades causan un impacto considerable en los hábitos alimenticios de los universitarios, pueden influenciar a que adopten malas prácticas como lo son el consumo de alcohol y tabaco, los alumnos de educación superior deben de ser conscientes de la gran importancia que son sus amistades en el tema de los hábitos alimenticios y el consumo de sustancias que afectan negativamente a la salud, si los estudiantes tienen un círculo social con hábitos correctos es más posible que ellos adopten un buen estilo de vida.

Un factor importante es el entorno universitario debido a que este provoca estrés a causa de la carga académica y falta de tiempo libre lo que incita a la comunidad universitaria a acoger estilos de vida inadecuados. Sobre esto los autores Montenegro y Ruíz (2019) mencionan lo siguiente: altas presiones para el cumplimiento de actividades académicas han sido factores para que se provoque somnolencia diurna en los estudiantes. La escasez de horas de sueño puede llegar a causar diversos problemas de tipo psicológicos como lo son: la ansiedad, estrés, depresión y el desinterés de las actividades universitarias.

Otro aspecto que provoca un incorrecto estilo de vida es el estrés, los autores Becerra y Vargas (2017) indican que el estrés académico en los estudiantes universitarios suele ser más propenso al inicio de la carrera y en las semanas o días previos a rendir pruebas o exámenes. Con la aparición del estrés se pueden generar varios cambios tanto en la salud mental, salud física y el rendimiento académico del alumno disminuye, comúnmente está relacionada a la mala gestión del

tiempo y con la cantidad de actividades o trabajos académicos solicitada por la entidad universitaria.

Tipos de estilos de vida en la comunidad universitaria

El sedentarismo es el resultado de poseer un estilo de vida incorrecto, al respecto los autores Suescún et al. (2017) mencionan que el sedentarismo es causado por la mecanización del transporte y la disminución radical de la actividad física, tiene efectos negativos en el cuerpo humano, por otra parte los autores Sánchez et al. (2019) revelan que a una persona se le puede denominar sedentaria si esta no practica alguna actividad física por lo menos 30 minutos en la mayoría de días que conforman una semana. Los universitarios son más propensos a tener sedentarismo, algunas consecuencias del tener una vida inactiva son: pérdida de fuerza y masa muscular, mayor probabilidad de padecer enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y obesidad.

Un estilo de vida común en la comunidad universitaria es el consumo de sustancias nocivas para la salud, al respecto los autores Rodríguez et al. (2022) opinan que esta situación, con el paso del tiempo está más presente en entidades universitarias, estos hábitos son vinculados con varios factores tales como el entorno social y la vulnerabilidad, las sustancias en cuestión suelen ser tanto alcohol y tabaco, acerca de esta primera los autores Pilco et al. (2021) afirman que los estudiantes universitarios en su transición a la vida adulta experimentan cambios en su comportamiento estos cambios pueden llevar a la adopción de hábitos dañinos, como el consumo excesivo de alcohol. Un elevado consumo de esta sustancia incrementa el índice de mortalidad y conductas de alto riesgo como el conducir bajo el efecto del alcohol.

De la misma manera acerca del consumo de tabaco los autores Correa et al. (2020) mencionan que el tabaquismo es un inconveniente grave de salud pública que puede causar el quebranto de la salud y muerte prematura en personas de todas las edades, en países desarrollados

y en desarrollo, los estudiantes universitarios también están expuestos a este riesgo. El humo que provoca el tabaco puede causar graves daños a órganos como los pulmones, corazón, entre otros, y como consecuencia complicaciones severas en la salud tales como: cáncer de pulmón, derrames cerebrales, ataques cardiacos y la muerte prematura.

La alimentación también se puede convertir en un inadecuado estilo de vida, los autores Maza et al. (2022) mencionan lo siguiente respecto a este tema: los jóvenes que cursan la universidad suelen adoptar costumbres alimenticias poco sanas, debido a que su estilo de vida experimenta varios cambios tras integrarse a los establecimientos de educación superior. Su alimentación es afectada por factores como los aspectos económicos, horario de clases, entre otros, los estudiantes acostumbran el consumo de comida rápida la cual contiene elevados porcentajes de azúcar, grasas y sal, estos hábitos alimenticios con el paso del tiempo suelen ser el causante de contraer diferentes patologías tales como obesidad, sobrepeso, diabetes tipo II, hipertensión arterial, entre otras

Metodología

El enfoque empleado para el presente trabajo es una investigación cualitativa descriptiva por medio de una revisión bibliográfica que fue desarrollada a través de una búsqueda en línea de documentos que hacían referencia al estilo de vida en estudiantes universitarios, en bibliotecas electrónicas, tales como: Redalyc, Scielo, Dialnet, Scopus y Google académico, utilizando palabras claves como: estilos de vida y estudiantes universitarios, se seleccionaron artículos científicos que fueran publicados desde el año 2015 hasta la actualidad. Se encontraron un total de 21 artículos los cuales cumplían con los patrones de búsqueda planteados. Estos se incorporaron a una matriz de revisión bibliográfica para su análisis respectivo y localización de información que pudiese ser de utilidad para la elaboración del presente artículo.

Resultados

Tabla 1.

Estilos de vida en estudiantes universitarios

Autores y procedencia	Título	Nivel de actividad física	Alimentación	Consumo de sustancias nocivas	Calidad de sueño	Resultados
Rodríguez et al. 2022 Colombia	Estilos de vida saludables y hábitos de sedentarismo percibidos en la población de la Corporación Universitaria Americana entre 17 y 26 años, Medellín, durante el año 2020-2021.	30 min x día: 32,5% no realiza, el 33,3% si realiza este tiempo.	El 39% tiene una alimentación balanceada 37% de manera frecuente 24% no se alimentan adecuadamente.	68,5% de los estudiantes no fuma tabaco, el 29,6% fuma regularmente, sobre el consumo de alcohol un 70,4% bebe cuatro tragos o menos, el 16,7% toma más de cuatro tragos el 13% en ocasiones lo hace.	El 72,2% afirma dormir entre 6 y 7 horas diarias.	Se concluyó que parte de los participantes tienen un adecuado estilo de vida.
Valenzuela et al. 2020 Chile	Hábitos de vida saludable de estudiantes de pedagogía de una universidad de Santiago de Chile.	El 38.5% no realiza actividad física 13.4% 1 vez x semana 16.3% 2 ves x semana 14.3% 3 ves x semana 6.2% 4 ves x semana 11.3% 5 o más x semana		Tabaco: 39.1% si consume 60.9% evita consumir Alcohol: 65.5% si consume 34.5% no consume.		El aspecto de actividad física varía según las carreras de pedagogía, sin embargo, el consumo de alcohol, tabaco y drogas son similares entre sí. Los resultados muestran que los próximos profesionales en odontología no tienen un estilo de vida correcto.
Tamayo et al. 2015 Colombia	Estilos de vida en estudiantes de odontología.	30.8% sí realiza actividad física.	61.0% se alimenta adecuadamente.	El 70.6% consume ya sea alcohol o tabaco.		

Valencia et al. 2022 Perú	Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes de Biología durante la pandemia Covid 19 2021.	Un 83.3% dice practicar ejercicio tres o más veces a la semana.	Un 96.7% opta por comidas que no lleven ingredientes artificiales o químicos. El 3.3% sobrante no tiene una alimentación equilibrada.	60% asegura que nunca consume sustancias nocivas.	La población afirma tener una buena calidad de sueño.	Existe una buena relación entre estilos de vida y calidad de la misma en la población universitaria.
Collazos et al. 2021 Colombia	Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud.	El 52% no la realizan de forma frecuente y el 42% la realiza una sola vez a la semana.	El 33% casi siempre su alimentación es balanceada.	En el último año un 5% consumió cigarrillos, el 3% su consumo varía entre 0 y 10 cigarrillos al día. El 8% consume alcohol.	Únicamente el 24% duerme adecuadamente y se siente descansado.	El 92 % llevaban un estilo de vida óptimo mientras que un 5% su modo de vivir era un poco deficiente. Solamente el 3.94 % de la población constan con un estilo de vida adecuado.
Ortigoza y Canova 2023 Argentina	Estilos de vida de estudiantes de la escuela universitaria de enfermería de la universidad nacional de Tucumán, Argentina.	El 24.14% realiza actividad física.	El 28.33% se alimentan de forma correcta.			
Becerra y Vargas 2017 Colombia	Estilos de vida en estudiantes admitidos a un programa de nutrición y dietética. Bogotá 2010-2011.			Un 36% asegura consumir alcohol Por otra parte el 64% evita su consumo Solo el 5% fuman cigarrillo.	El 56% duerme entre 4 a 6 horas El 44% restante descansa 7 o más horas.	La vida universitaria puede influir para que el alumnado adquiera estilos de vida inadecuados.
Campo et al. 2016 Colombia	Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina.	Puntaje referencia: 7.5 Resultado: 7.7 (su nivel de actividad física no es el adecuado).	Puntaje referencia 17.5 Resultado: 13.3 (Su alimentación es correcta).	Puntaje referencia: 14 Resultado: 3.9 (El consumo de licor y cigarrillo es bajo).	Puntaje referencia: 7.5 Resultado: 6.0 (La calidad de sueño es óptima).	Se observaron estilos de vida adecuados en la gran parte de las variables evaluadas en estudiantes de medicina.

Zambrano y Rivera 2020 Colombia	Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud.	Puntaje referencia: 7.5 Resultado: 7.76 (su nivel de actividad física no es correcto).	Puntaje referencia 17.5 Resultado: 14.67 (Su alimentación es equilibrada).	Puntaje referencia: 14 Resultado: 11.37 (El consumo de alcohol y tabaco es moderado).	Puntaje referencia:7.5 Resultado: 7 (La calidad de sueño es óptima).	Alumnos de las licenciaturas tecnológicas del área de la salud, exhiben hábitos de vida beneficiosos con la excepción del ejercicio.
Suescún et al. 2017 Colombia	Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia.	Solo el 22% practican actividad física.	Únicamente el 36.7% consume frutas, verduras, granos, alimentos no procesados.	El 37.6% fuma tabaco.	Solo un 23.9% duerme entre 7 a 8 horas.	El 38.5% de la población indicó un estilo de vida sano. Existió un gran porcentaje de participantes que no mantenían hábitos de vida saludables.
Fernández y Caballero 2023 Ecuador	Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos.	Existe un mayor porcentaje de estudiantes activos que sedentarios.	La población femenina es la más propensa a tener malos hábitos alimenticios.	Los hombres son los que más consumen alcohol El 92 % de los estudiantes declararon no fumar.	La población afirma dormir entre 5 a 6 horas.	Existe un gran riesgo de padecer enfermedades crónicas no contagiosas.
Herazo et al. 2020 Colombia	Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios.	El 71,5% no realiza la cantidad adecuada de ejercicio.	El 83,6% consume alimentos con altos porcentajes de azúcar, sal o con mucha grasa.	Un 72,7% no consume cigarrillo, por otra parte, el 77,5% de los estudiantes consumen alcohol.	Un 57,4% no tiene patrones de sueño correctos.	Las universidades deben de realizar evaluaciones periódicas que guíen a la comunidad universitaria a mejorar sus hábitos de vida.

Varela et al. 2016 Colombia	Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios.	El 38% utiliza otro medio de transporte el caminar o montar bicicleta y un 23% practica algún deporte.	Una gran parte de los universitarios declararon consumir de forma habitual comida rápida, frituras, entre otros.	La mayoría se autodenominan como bebedores de alcohol, mientras son pocos los que identifican como fumadores habituales.	El 43,4% no se acuestan ni se levantan a horas adecuadas.	Las tipologías encontradas permitirán a la institución universitaria llevar a cabo intervenciones en este aspecto.
Canova Barrios 2017 Colombia	Estilos de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia.	Un 26,1% en la semana hace ejercicio tres veces; el 26,1 % no practica y el 19 % camina 30 minutos diarios de manera frecuente.	Un 20,6% ingiere frecuentemente comida rápida o con altos índices de azúcar, el 19% de los universitarios afirmaron comer frutas y verduras todos los días.	Un 2 % de la muestra afirmó ser fumador, el 89,7% de los universitarios admitió consumir más de 12 vasos de licor a la semana.	Únicamente el 34,1% de la muestra duerme de manera correcta.	Los hallazgos revelan una comunidad frágil con más inconvenientes en sus costumbres y estilos de vida frente a la población general.
Gómez et al. 2016 México	Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria.	El 43% de los alumnos realizan ejercicio de manera diaria, un 33% de forma ocasional y el 24% eran sedentarios.	Un 69% realiza 3 a 4 comidas diarias mientras que el 22% del alumnado mencionó que sólo consumen 2 comidas diarias.	El 80% de la población ingiere alcohol y el 27% consume tabaco.		Se identificó un nivel de riesgo cardiovascular que causa inquietud. El estudio señaló el consumo de bebidas alcohólicas y cigarro como constituyentes de riesgo alarmante.
Morales et al. 2018 México	Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería del estado de México.	55.49% de la población realiza ejercicio y un 44.51% no practica actividad física.	El 55.49% tienen una alimentación poco saludable, por otra parte, el 43.83 afirman que su alimentación es saludable y el 0.68% dice que	El 80.97% afirma no consumir tabaco, mientras que el 19.03% consume esta sustancia. Un 51.64% es consumidor de alcohol y el 48.36% restante evita esta sustancia.	Un 70.44% no duermen lo suficiente, mientras que solo un 29.56% descansa de forma adecuada.	Se han detectado componentes de riesgo asociados con el estilo de vida del alumnado de enfermería que formaron parte del estudio.

			es muy saludable.			
Cecilia et al. 2017 España	Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del grado en farmacia.	El 69,8% de los hombres y 68,6% de las mujeres admiten realizar ejercicio.		El 25% de los estudiantes afirman ser fumadores, frente al 75% que afirman no fumar. Un 93% de los encuestados ingieren bebidas alcohólicas.		En su mayoría los estudiantes gozan de una buena calidad de vida, sin embargo, se debaten comportamientos como el consumo de tabaco y alcohol.
De Souza et al. 2017 Colombia	Estilo de vida y factores socioeconómicos en estudiantes de electivas de actividad física y deporte de Pontificia universidad Javeriana.	El 47% del alumnado no practican ejercicio, el 53% restante si lo practica.	Un 57% consume alimentos ricos en grasa, el 43% evita esta comida.	El 58% consume tabaco y alcohol diariamente, un 42% evita el consumo de estas sustancias.		Hay una tendencia de estilos de vida perjudiciales que pueden causar problemas a la salud de esta población.
Reynaga et al. 2015 México	Percepción de comportamientos de riesgo en estudiantes universitarios del área de la salud.	El 45% de mujeres y un 42.1% hombres realizan ejercicio no más de tres veces a la semana.	El 35% de mujeres y un 40% de hombres mencionaron consumir por lo menos 5 raciones tanto de verduras y fruta.	El 81.7% no consume tabaco y un 55.3% evita el alcohol.	El 72% mencionaron que duermen entre siete y ocho horas ocasionalmente.	La comunidad universitaria de la salud no sigue un correcto estilo de vida.
Jiménez y Hernández 2016 Costa Rica	Actividad física y otros hábitos de vida de estudiantes de medicina de la universidad de Costa Rica.	De cada 10 encuestados 4 no realizaban ninguna actividad física y solo 1 de cada 5 practicaba ejercicio diariamente.	Atienden a la recomendación de cantidad de vegetales y fruta que se debe de consumir (400 g).	El 52.91 % de los encuestados bebía alcohol y solo el 3.39 % de la población afirmó que consumía tabaco en ese momento.		Es necesario desarrollar estrategias para animar la práctica de ejercicio en esta población universitaria.
Espinoza et al. 2024 Ecuador	Estilos de vida de estudiantes universitarios: retorno de la virtualidad a la presencialidad.	El 50,5% realiza ejercicio menos de una vez por semana.	Un 55.9% casi siempre llevan una alimentación adecuada.	El 96,3% consume alcohol algunas veces. Sobre el tabaco un 78,2% afirma que no lo ha consumido en los últimos 5 años.		El estilo de vida de los estudiantes universitarios al pasar de la virtualidad a la presencialidad se

califica entre
regular y bueno.

En la tabla 1 se observa el análisis de los 21 artículos seleccionados para la presente revisión bibliográfica en la cual se puede destacar lo siguiente: en el aspecto de actividad física se consta que la lleven a cabo, sin embargo el porcentaje de la población que la realiza y el tiempo dedicado a este aspecto es relativamente bajo, por otra parte en alimentación se observa una preferencia hacia la ingesta de comida con altos índices de grasa y azúcar lo que se traduce en una alimentación poco balanceada, al respecto del consumo de sustancias nocivas se puede decir que es la variable con los resultados más preocupantes debido a que el nivel de consumo de alcohol y tabaco es muy alto y medio respectivamente, finalmente los universitarios descansan entre 5 a 7 horas por lo que la calidad de sueño de los universitarios se califica como regular.

Los artículos elegidos para esta revisión bibliográfica presentan una similitud en los resultados obtenidos, ya que se afirma que la población universitaria en general no presentan un estilo de vida adecuado, esto sucede por varios factores ya sea por malas influencias, problemas familiares, estrés académico, falta de tiempo para realizar actividad física, entre otras más, estos malos hábitos podrían llegar a provocar problemas de salud y bienestar en esta población, por lo que los autores sugieren a las autoridades de los establecimientos de educación superior impulsar un estilo de vida más sano en variables como actividad física, alimentación, consumo de alcohol y tabaco entre otras.

Discusión

El ingreso a la educación superior por parte de los jóvenes supone un ajuste a su estilo de vida, esto debido a las responsabilidades que trae consigo la vida universitaria, la falta de tiempo como afirma Canova-Barrios (2017) es uno de los factores para que los estudiantes no realicen actividades de ocio como la práctica de actividad física o algún deporte, en esta nueva etapa suele

provocar desbalances en varios aspectos como lo son: hábitos alimenticios, consumo de sustancias perjudiciales para la salud, la calidad de sueño, entre otras.

Una investigación sobre los estilos de vida adecuados en universitarios elaborada por parte de los autores Valenzuela et al. (2020) indican que una muestra formada por 588 estudiantes el 38.5% mencionó no realizar actividad física ni practicar alguna disciplina deportiva. Por otra parte, Tamayo et al. (2015) mencionan que en un grupo de 205 estudiantes de odontología el 30.8% realizan actividad física y ejercicio, siendo esta la practica más saludable en el grupo de universitarios encuestados, asimismo los autores Ortigoza y Canova (2023) obtuvieron porcentajes bajos en esta variable dando como resultado que solo el 24.14% de estudiantes de enfermería realizan actividad física, resultados como estos demuestran la escasa práctica de la actividad física dentro de la población universitaria.

Con respecto a la alimentación los autores Foy et al. (2022) demostraron que el 97.6% de una población investigada opta por consumir alimentos libres de ingredientes artificiales y químicos, mientras que Herazo et al. (2020) encontraron que de 2203 universitarios el 83.6% indica consumir alimentos con índices elevados de sal, azúcar y grasa, a diferencia de Espinoza et al. (2024) los cuales encontraron que el 55.9% de un grupo de universitarios casi siempre tienen una alimentación adecuada.

Las consecuencias de consumir sustancias como tabaco y alcohol suelen ser muy nocivas para la salud, aun así se observan altos niveles de consumo en el entorno universitario. Fernández y Caballero (2023) obtuvieron una mayor frecuencia de consumo de alcohol en estudiantes masculinos en una muestra de 645 estudiantes. Asimismo Gómez et al. (2016) reportaron que la prevalencia del tabaco y alcohol dentro de un grupo de 335 alumnos fue del 80% y 27% respectivamente, de la misma manera Cecilia et al. (2018) en un conjunto de alumnos del grado

de farmacia encontraron que el 25% afirman ser fumadores y un 93% consumidores de bebidas alcohólicas.

En el apartado de sueño Endo et al. (2021) hallaron que únicamente un 24% de estudiantes de la facultad de salud duermen adecuadamente y se sienten descansados, igualmente Varela et al. (2016) confirman que un 43.4% de universitarios colombianos no tienen patrones de sueño apropiados, contrario a Zambrano y Rivera (2020) los cuales dentro de una muestra de estudiantes de la universidad Santiago de Cali concluyeron que la calidad de sueño es la óptima.

Para finalizar Reynaga et al. (2015) concluye su artículo afirmando que su población investigada no posee un estilo de vida adecuado, de la misma manera De Souza et al. (2017) finalizan su investigación testificando que los estilos de vida y hábitos inadecuados pueden tener un impacto negativo en la salud de la comunidad universitaria, mientras que Campo et al. (2016) indican que los estudiantes de medicina se encontraron estilos de vida inadecuados en la gran parte de dimensiones evaluadas.

Luego del análisis de las diferentes investigaciones se observa una tendencia de estilos de vida inadecuados en la población universitaria, lo que a futuro puede generar complicaciones en su salud como a su bienestar general, los porcentajes más alarmantes se encontraron en el consumo de sustancias como el alcohol y tabaco, el conocer los estilos de vida en los estudiantes de educación superior puede ser de gran importancia para la salud de los mismos, además que el tener hábitos saludables los ayudaría a llevar de la mejor manera la etapa universitaria.

Conclusiones

La revisión bibliográfica desarrollada ha permitido determinar los amplios estilos de vida de la población universitaria, la investigación sobre esta temática ha evidenciado el gran impacto que tiene en la salud de los estudiantes los hábitos que estos tienen, lo que resalta la suma importancia de incentivar estilos de vida saludables como lo son la práctica de actividad física o algún deporte de su interés, mantener una alimentación balanceada, evitar el consumo de sustancias que afectan al organismo, entre otras más.

Los jóvenes universitarios contraen estilos de vida erróneos a causa de la mezcla de varios factores vinculados a la alimentación, consumo de sustancias como tabaco y alcohol y la calidad de sueño, producidos por las malas amistades, estrés académico, falta de tiempo, es importante realizar intervenciones para mejorar la calidad de vida en general de los universitarios.

Las instituciones de educación superior deben de fomentar los estilos de vida saludables, eso mediante la impartición de charlas, conferencias o programas que den a conocer los beneficios de tener buenos hábitos, también una sugerencia seria adaptar espacios en los cuales se promueva a la actividad física y el deporte no obstante, es necesario seguir investigando esta problemática para así contribuir a la solución de la misma.

Referencias bibliográficas

- Ávila Zárate, L. d., García Ramos, M. F., Lobo Hinojosa, M. E., González García, L., y Sánchez Guerrero, H. M. (2021). Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Realidades: Revista de la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano*, 9-36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8086230>
- Becerra Bulla, F., y Vargas Zarate, M. (2017). Estilos de vida de estudiantes admitidos a un programa de nutrición y dietética. Bogotá D.C., 2010-2011. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 233-237. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=576364367009>
- Campo F, Y., Pombo O, L. M., A, A., y Teherán , V. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 48(3), 301-309.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>
- Canova-Barrios , C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana De Enfermería*, 14, 23–32. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18270/rce.v14i.2025>
- Cecilia, M. J., Atucha, N. M., y García Estan, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes. *Educación Médica*, 19(53), 294-305.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>.
- Cedillo Ramírez, L., , Correa López, L. E., Vela Ruiz, J. M., Perez Acuña, L. M., Loayza Castro, J. A., . . . De La Cruz Vargas, J. A. (2017). Estilos de vida de estudiantes universitarios

de ciencias de la salud. *Revista de la facultad de medicina humana*, 16(3), 57-65.

<https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670>

Correa López, L. E., Morales Romero, A. M., Olivera Ruiz, J. E., Segura Márquez, C. L., Cedillo Ramirez, L., y Luna Muñoz, C. (2020). Factores asociados al consumo de tabaco en estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(2), 227-232. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v20n2/2308-0531-rfmh-20-02-227.pdf>

de Souza Martins, M., Zea Robles, A. C., Rodríguez Caro, G. C., y Molina Pinzón, A. (2017). Estilo de vida y factores socioeconómicos en estudiantes de electivas de actividad física y deporte de la Pontificia Universidad Javeriana. *Análisis. Revista Colombiana de Humanidades*, 49(90), 229-243. <https://doi.org/https://doi.org/10.15332/s0120-8454.2017.0090.10>

Endo Collazos, N., Mayor Obregón, T. A., Correa Pepicano, M. A., y Cruz Mosquera, F. E. (2021). "Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería Investiga*, 6(4), 12-18. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199>

Espinoza Burgos , Á., Yaguachi Alarcón , R. A., Rosado Álvarez , M., Altamirano Morán , N., Nieve Arroyo , S., García Córdova , F., . . . Peralta Zúñiga , G. (2024). Estilos de vida de estudiantes universitarios: retorno de la virtualidad a la presencialidad. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 44(1), 13-21. <https://doi.org/https://doi.org/10.12873/441yaguachi>

- Fernández Vélez, Y. E., y Caballero Torres, A. E. (2023). Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista San Gregorio*, 1(23), 97-126.
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2528-79072023000100097&script=sci_arttext
- Foy Valencia, E., Asencios Espejo, R., Montes Gamarra, L., Gutiérrez Avellaneda, M., y Casas Mallqui, U. (2022). Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes de Biología durante la Pandemia-Covid-19-2021. *Alpha Centauri*, 3(3), 97-100.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47422/ac.v3i3.98>
- Gómez Cruz, Z., Landeros Ramírez , P., Romero Velarde , E., y Troyo Sanromán, R. (2016). Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 15(2), 9-14. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=67869>
- González Cantero, J. O., Oropeza Tena, R., Padrós Blázquez, F., Colunga Rodríguez, C., Montes Delgado, R., y González Becerra, V. H. (2017). Capital psicológico y su relación con el estilo de vida de universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*, 34(2), 439-443.
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n2/1699-5198-nh-34-02-00439.pdf>
- Herazo Beltran, Y., Nuñez Bravo, N., Sánchez Guette, L., Vásquez Osorio, F., Lozano Ariza, A., Torres Herrera, E., y Valdelamar Villegas, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(38), 547-551. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
- Maza Avila , F. J., Caneda Bermejo , M. C., y Vivas Castillo , A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la

literatura. *Psicogente*, 25(47), 1–31.

<https://doi.org/https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Montenegro Goenaga, A. N., y Ruíz Marín, A. (2019). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 6(1), 87-108.

[https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/3182/1432-](https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/3182/1432-Texto%20del%20art%20c3%adculo-8685-1-10-20191231.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[Texto%20del%20art%20c3%adculo-8685-1-10-20191231.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/3182/1432-Texto%20del%20art%20c3%adculo-8685-1-10-20191231.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Organización Mundial de la Salud. (1998). Promoción de la salud: glosario.

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_H?sequence=1

Ortigoza, A., y Canova Barrios, C. J. (2023). Estilos de vida de estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad Nacional de Tucumán, Argentina. *Revista Finlay*, 13(2). <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1256>

Pilco Guadalupe, G. A., Santos Pazos, D. A., Erazo Salcedo, L. G., y Ponce Guerra, C. E. (2021). Análisis del nivel de consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *REVISTA PUCE*, 65-82. <http://www.revistapuce.edu.ec/index.php/revpuce/article/view/356/340>

Quirumbay Vera, B. N., Pazmiño Mantuano, N. B., García Chila, Y. E., Rodríguez Domínguez, J. N., Savedra Toala, D. F., Medina Cuesta, K. A., . . . Rosado Yagual, A. A. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2696-2711. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1681>

Reynaga Ornelas, M. G., Fernández Carrasco, M., Muñoz Canul, I., y Vera Becerra, L. E. (2015). Percepción de comportamientos de riesgo en estudiantes universitarios del área

de la salud. *Acta Universitaria*, 25(1), 44-51.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41641037008>

Rodríguez de la Cruz, P. J., González Angulo, P., Salazar Mendoza, J., Camacho Martínez, J. U., y López Cocotle, J. J. (2022). Percepción de riesgo de consumo de alcohol y tabaco en universitarios del área de salud. *Sanus*, 7, 1-16.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-60942022000100202&script=sci_arttext

Rodríguez Guillen, E. T., Rincón, J. D., Bedoya Montoya, A., y Gómez Molina, S. (2022). Estilos de vida saludables y hábitos de sedentarismo percibidos en la población de la Corporación Universitaria Americana entre 17 y 26 años, Medellín, durante el año 2020-2021. *Revista CIES*, 13(1), 65-82.

<http://revista.escolme.edu.co/index.php/cies/article/view/387>

Sánchez Guette , L., Herazo Beltrán , Y., Galeano Muñoz , L., Romero Leiva , K., Guerrero Correa , F., Mancilla González , G., . . . Orozco Pino , L. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. *Revista latinoamericana de hipertensión*, 14(4), 232-236. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_lh/article/view/16772

Sánchez Ojeda, M. A., y De Luna Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309238514003>

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. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 227-231. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=576364367008>
- Tamayo Cardona, J. A., Rodríguez, K., Escobar, K., y Mejía, A. M. (2015). Estilos de vida de estudiantes de odontología. *Hacia promoc. salud*, 20(2), 147-160. <https://doi.org/https://doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.2.10>
- Valenzuela Contreras, L. M., Maureira Cid, F., y Hidalgo Kawada, F. (2020). Hábitos de vida saludable de estudiantes de pedagogía de una universidad de Santiago de Chile. *Retos*(38), 276-281. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7446317>
- Varela Arévalo, M. T., Ochoa Muñoz, A. F., y Tovar Cuevas, J. R. (2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Rev Univ. Salud*, 18(2), 246-256. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072016000200006&script=sci_arttext
- Zambrano Bermeo, R. N., y Rivera Romero, V. (2020). Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4), 440-445. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4092457>

Anexos

OPCIÓN TITULACIÓN

Fecha: 20 de marzo del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Jonnathan Fabricio Mendía Aucancela - N° Celular
0962688450

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "B"

Asunto: Me dirijo a usted para comunicarle que, he escogido como opción de titulación, previa a la obtención del Título de Licenciado/a Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, acogerme a Trabajo de Titulación.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.

APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE DIRECTOR

Fecha: 20 de marzo del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Jonnathan Fabricio Mendía Aucancela - N° Celular
0962688450

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "B"

Asunto: Solicito a usted, y por su digno intermedio al Consejo Directivo, se sirva aprobar el tema y diseño de mi Ensayo o Artículo Académico: "ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA", y sugiero designar como mi Director a: Lic. Wilson Bravo Navarro, Mgs.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Jonnathan Mendía

Jonnathan.mendia.78@est.ucacue.edu.ec

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

PERIODO: SEPTIEMBRE 2023 – FEBRERO 2024

ASIGNATURA: INTEGRACIÓN CURRICULAR 1

CONTENIDO

1. ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Autor: Jonnathan Mendía

Tutor: Lic. Wilson Bravo, Mgs

Ciclo: 7mo B

ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

1. Título del Trabajo de Investigación (entre 12 y 15 palabras)

Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: revisión bibliográfica

2. Línea y sublínea de Investigación

a. Línea: **Educación, actividad física y deporte**

b. Sublínea: **Actividad Física y Salud**

3. Problematicación (2 párrafos como mínimo)

En los tiempos actuales los jóvenes que ingresan a la educación superior afrontan varias situaciones que afectan a su estilo de vida como por ejemplo: las largas horas de uso de aparatos tecnológicos, mala alimentación, consumo de sustancias nocivas para la salud, escasas de sueño, entre otros, Cedillo et al. (2017) afirma lo siguiente: Diversas investigaciones han demostrado que un estilo de vida poco saludable se produce de manera más frecuente en universitarios de semestres más avanzados de su carrera, lo que promueve a contraer varias afecciones metabólicas tales como la obesidad, estos hábitos a largo plazo pueden generar enfermedades que van desde el sedentarismo hasta padecimientos que afectarían la salud de los universitarios.

Se conoce que el sedentarismo es un estilo de vida que se genera por el escaso movimiento corporal de una persona, esto afecta más a la población universitaria debido a que la mala gestión de tiempo y el estrés académico impide al alumno disponer de tiempo para cualquier actividad física. Sobre esto Rodríguez et al. (2022) menciona: las responsabilidades de los jóvenes, la transición a la educación superior, una supervisión parental escasa, la participación en eventos sociales y la creciente dependencia de dispositivos tecnológicos contribuyen a la disminución de su nivel de actividad física.

Un antecedente de este problema en Colombia trata sobre una investigación con el objetivo de conocer los diferentes estilos de vida sanos y las practicas sedentarias aplicadas en una población de 17 a 26 años, se ejecutó una encuesta en la cual el autor Rodríguez et al. (2022) concluyó que: la gran parte escuestada fueron personas del genero femenino que en base a los resultados obtenidos demuestran que practican actividad fisica moderada y su alimentacion es correcta, por ende sus estilos de vida son los adecuados. Por otra parte en el Ecuador un estudio realizado en la universidad estatal de la peninsula de Santa Elena tuvo como finalidad el determinar el nivel del sedentarismo y actividad fisica en la carrera de educacion inicial, para esto se llevó a cabo una encuesta validada donde es autor: Quirumbay et al. (2022) finaliza que: los resultados arrojados por la encuesta dice que el 22% del alumnado si practica actividad fisica, el 78% restante presenta un gran comportamiento sedentario.

¿Cuáles son los estilos de vida que comunmente llevan los universitarios?

4. Justificación (un párrafo para cada literal)

a. Importancia teórica

La investigación acerca de los diferentes estilos de vida en la comunidad universitaria es de importancia debido a que se puede observar cómo los estudiantes de educación superior se acoplan a una nueva etapa de sus vidas, conocer sus diferentes conductas, el estilo de alimentación, consumo de sustancias nocivas a para la salud, practica de actividad física, rutinas de estudio y como estas intervienen en su rendimiento académico y su vida diaria.

b. Resultados esperados

Los resultados serían muy relevantes ya que se puede llegar a conocer cuáles son los hábitos más comunes en la comunidad universitaria y qué consecuencias tiene para su rendimiento académico y vida diaria, lo que podría servir para que las autoridades universitarias tomen cartas en el asunto e incentiven a los estudiantes a la práctica de hábitos saludables para el bienestar de esta población.

c. Factibilidad

La amplia cantidad de referencias bibliográficas hace muy factible realizar la presente investigación, también la relevancia que tiene el tratar sobre los diferentes comportamientos en los universitarios. El estilo de vida inadecuado se ha transformado en un problema global y los estudiantes de educación superior suelen ser la población que más afronta este problema, lo que genera un interés en atender estas cuestiones para fomentar el bienestar y la salud de los jóvenes.

5. Preguntas científicas (2 como mínimo)

¿Cómo influye el llevar un correcto estilo de vida en la comunidad universitaria?

¿Cuáles son las causas que llevan a los universitarios a llevar un mal estilo de vida?

6. Objetivos

a. Objetivo General

Realizar una revisión bibliográfica, por medio de las bases digitales para determinar los estilos de vida de los universitarios

b. Objetivos específicos

Identificar el contenido bibliográfico existente acerca de los estilos de vida saludables y no saludables en estudiantes de educación superior.

Conocer las causas que llevan a los jóvenes a adoptar un estilo de vida incorrecto en su etapa universitaria.

7. Fundamentación teórica (de 2 a 3 páginas)

Estilo de vida

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) define al estilo de vida como: la manera en que una persona vive su vida, incluyendo sus hábitos, creencias y valores. Estos factores se ven influenciados por las características personales, las relaciones sociales y las condiciones ambientales. Por otra parte, los autores Sánchez y De Luna (2015) manifiestan que: el estilo de vida es la forma en que una persona se comporta habitualmente, en su vida cotidiana. Estos comportamientos pueden ser beneficiosos para la salud o perjudiciales, dependiendo de su naturaleza. Estos dos autores están de acuerdo debido a que ambos hablan sobre la forma en la que un sujeto maneja su vida ya sea de manera correcta o incorrecta para su salud tomando en cuenta aspectos como sus valores, creencias, condiciones sociales, ambientales, entre otros.

Factores que influyen en el estilo de vida del universitario

El autor González et al. (2017) indica lo siguiente sobre el estilo de vida: está influenciado por diversos aspectos o factores como, por ejemplo: características sociales, psicológicas, económicas y culturales de un sujeto, estos aspectos van de la mano con la salud y pueden llegar a afectar tanto de manera física y mental, universitarios que tengan un correcto núcleo familiar y de amistades que promuevan hábitos correctos suelen poseer un estilo de vida saludable.

Sobre los factores sociales Avila et al. (2021) afirma lo siguiente: las amistades causan un impacto considerable en los hábitos alimenticios de los universitarios, pueden influenciar a que adopten malas prácticas como lo son el consumo de alcohol y tabaco, los alumnos de educación

superior deben de ser conscientes de la gran importancia que son sus amistades en el tema de los hábitos alimenticios y el consumo de sustancias que afectan negativamente a la salud, si los estudiantes tienen un círculo social con hábitos correctos es más posible que ellos adopten un buen estilo de vida.

Un factor importante también es el entorno universitario debido a que este provoca estrés a causa de la carga académica y falta de tiempo libre lo que incita a la comunidad universitaria a acoger estilos de vida inadecuados. Sobre esto los autores Montenegro y Ruíz (2019) mencionan lo siguiente: altas presiones para el cumplimiento de actividades académicas han sido factores para que se provoque somnolencia diurna en los estudiantes. La escases de horas de sueño puede llegar a causar diversos problemas de tipo psicológicos como lo son: la ansiedad, estrés, depresión y el desinterés de las actividades universitarias.

Otro factor que provoca un incorrecto estilo de vida es el estrés, los autores Becerra y Vargas (2017) indican lo siguiente: el estrés académico en los estudiantes universitarios suele ser más propenso al inicio de la carrera y en las semanas o días previos a rendir pruebas o exámenes. Con la aparición del estrés se pueden generar varios cambios tanto en la salud mental, salud física y el rendimiento académico del alumno disminuye, comúnmente está relacionada a la mala gestión del tiempo y con la cantidad de actividades o trabajos académicos solicitada por la entidad universitaria.

Tipos de estilos de vida en la comunidad universitaria

El sedentarismo es el resultado de poseer un estilo de vida incorrecto, al respecto los autores Suescún et al. (2017) mencionan que el sedentarismo es causado por la mecanización del transporte y la disminución radical de la actividad física, tiene efectos negativos en el cuerpo humano, por

otra parte los autores Sánchez et al. (2019) revelan que a una persona se le puede denominar sedentaria si esta no practica alguna actividad física por lo menos 30 minutos en la mayoría de días que conforman una semana. Los universitarios son más propensos a tener sedentarismo, algunas consecuencias del tener una vida inactiva son: pérdida de fuerza y masa muscular, mayor probabilidad de padecer enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y obesidad.

Un estilo de vida común en la comunidad universitaria es el consumo de sustancias nocivas para la salud, al respecto los autores Rodríguez et al. (2022) opinan que esta situación, con el paso del tiempo está más presente en entidades universitarias, estos hábitos son vinculados con varios factores tales como el entorno social y la vulnerabilidad, las sustancias en cuestión suelen ser tanto alcohol y tabaco, acerca de esta primera los autores Pilco et al. (2021) afirman que los estudiantes universitarios en su transición a la vida adulta experimentan cambios en su comportamiento estos cambios pueden llevar a la adopción de hábitos dañinos, como el consumo excesivo de alcohol. Un elevado consumo de esta sustancia incrementa el índice de mortalidad y conductas de alto riesgo como el conducir bajo el efecto del alcohol.

De la misma manera acerca del consumo de tabaco el autor Correa et al. (2020) menciona lo siguiente: el tabaquismo es un inconveniente grave de salud pública que puede causar quebranto de salud y muerte prematura en personas de todas las edades, en países desarrollados y en desarrollo, los estudiantes universitarios también están expuestos a este riesgo. El humo de causa el tabaco puede causar graves daños a órganos como los pulmones, corazón, entre otros, y como consecuencia complicaciones severas en la salud tales como: cáncer de pulmón, derrames cerebrales, ataques cardíacos y la muerte prematura.

La alimentación también se puede convertir en un inadecuado estilo de vida, el autor Maza et al. (2022) menciona lo siguiente respecto a este tema: los jóvenes que cursan la universidad

suelen adoptar costumbres alimenticias poco sanas, debido a que su estilo de vida experimenta varios cambios tras integrarse a los establecimientos de educación superior. Su alimentación es afectada por factores como los aspectos económicos, horario de clases, entre otros, los estudiantes acostumbran el consumo de comida rápida la cual contiene elevados porcentajes de azúcar, grasas y sal, estos hábitos alimenticios con el paso del tiempo suelen ser el causante de contraer diferentes patologías tales como obesidad, sobrepeso, diabetes tipo II, hipertensión arterial, entre otras.

Estado de arte

En los artículos encontrados para la presente investigación se observa una predominancia de países del continente americano acerca de la temática sobre los estilos de vida de los estudiantes universitarios, resaltando más Colombia con 11 investigaciones, México con 3 artículos, Ecuador con 2, Chile, Perú, Argentina y Costa Rica cuentan con 1 artículo cada uno, por otra parte, en el continente europeo España cuenta con 1 investigación relacionada a la temática. La población más común fueron las carreras del área de la salud y los temas más abordados fueron: el consumo de alcohol, consumo de tabaco, actividad física, nutrición, relaciones interpersonales, manejo del estrés, sedentarismo y sueño.

Los resultados más comunes en las investigaciones obtenidas fueron que los universitarios no poseen un estilo de vida correcto, no obstante, las mujeres suelen ser la población que tienen unos hábitos adecuados en ámbitos de alimentación, por otra parte, los hombres tienden a ser la población que más consume sustancias como alcohol, tabaco y mantienen un estilo de vida sedentario, no sé a implementado un plan para evitar este problema sin embargo los autores llegan a la misma conclusión: es necesario que las entidades universitarias incentiven y motiven a sus estudiantes a tener un correcto estilo de vida, implementar infraestructura enfocada a la actividad

física para promover el deporte y ofrecer alimentos saludables a precios accesibles para mejorar el patrón de alimenticio de la comunidad universitaria.

8. Metodología

El enfoque empleado para el presente trabajo es una investigación cualitativa descriptiva por medio de una revisión bibliográfica que fue desarrollada a través de una búsqueda en línea de documentos que hacían referencia al estilo de vida en estudiantes universitarios, en bibliotecas electrónicas, tales como: Redalyc, Scielo, Dialnet, Scopus y Google académico, utilizando palabras claves como: estilos de vida y estudiantes universitarios, se seleccionaron artículos científicos que fueran publicados desde el año 2015 hasta la actualidad y en idioma español. Se encontraron un total de 21 artículos los cuales cumplían con los patrones de búsqueda planteados. Estos se incorporaron a una matriz de revisión bibliográfica para su análisis respectivo y localización de información que pudiese ser de utilidad para la elaboración del presente artículo.

Referencias bibliográficas.

- Cedillo Ramírez , L., Correa López , L. E., Vela Ruiz , J., Perez Acuña , L., Loayza Castro , J., Cabello Vela , C., . . . De La Cruz Vargas , J. (2017). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista De La Facultad De Medicina Humana*, 16(3), 57-65. <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670>
- González Cantero, J. O., Oropeza Tena, R., Padrós Blázquez, F., Colunga Rodríguez, C., Montes Delgado, R., y González Becerra, V. H. (2017). Capital psicológico y su relación con el estilo de vida de universitarios mexicanos. *Nutr. Hosp*, 34(2), 439-443. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n2/1699-5198-nh-34-02-00439.pdf>
- Rodríguez Guillen, E. T., Rincón, J. D., Bedoya Montoya, A., & Gómez Molina, S. (2022). Estilos de vida saludables y hábitos de sedentarismo percibidos en la población de la Corporación Universitaria Americana entre 17 y 26 años, Medellín, durante el año 2020-2021. *Revista CIES*, 13(1), 65-82. <http://revista.escolme.edu.co/index.php/cies/article/view/387>
- Avila Zárate, L., García Ramos, M. F., Lobo Hinojosa, M. E., González García, L., y Sánchez Guerrero, H. M. (2021). Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Realidades: Revista de la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano*, 9-36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8086230>
- Becerra Bulla, F., y Vargas Zarate, M. (2017). Estilos de vida de estudiantes admitidos a un programa de nutrición y dietética. Bogotá D.C., 2010-2011. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 233-237. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=576364367009>

- Correa López, L. E., Morales Romero, A. M., Olivera Ruiz, J. E., Segura Márquez, C. L., Cedillo Ramirez, L., y Luna Muñoz, C. (2020). Factores asociados al consumo de tabaco en estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(2), 227-232. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v20n2/2308-0531-rfmh-20-02-227.pdf>
- Maza Ávila, F. J., Caneda Bermejo, M. C., y Vivas Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Montenegro Goenaga, A. N., & Ruíz Marín, A. (2019). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *R. Actividad fis. y deporte*, 6(1), 87-108.
<https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/3182/1432-Texto%20del%20art%3%adculo-8685-1-10-20191231.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organization, W. H. (1998). Glosario Promoción de la salud. 1-35 .
- Pilco Guadalupe , G. A., Santos Pazos , D. A., Erazo Salcedo , L. G., y Ponce Guerra , C. E. (2021). Análisis del nivel de consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *REVISTA PUCE*(112), 65-82.
<http://www.revistapuce.edu.ec/index.php/revpuce/article/view/356/340>
- Quirumbay Vera, B. N., Pazmiño Mantuano, N. B., García Chila, Y. E., Rodríguez Dominguez, J. N., Savedra Toala , D. F., Medina Cuesta, K. A., . . . Rosado Yagual, A. A. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de

Santa Elena. *Ciencia Latina*, 6(1), 2696-2711.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1681>

Rodríguez de la Cruz, P. J., González Angulo, P., Salazar Mendoza, J., Camacho Martínez, J. U., y López Cocotle, J. J. (2022). Percepción de riesgo de consumo de alcohol y tabaco en universitarios del área de salud. *Sanus*, 7, 1-16.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-60942022000100202&script=sci_arttext

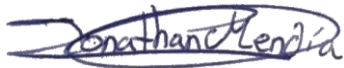

Sánchez Guette , L., Herazo Beltrán , Y., Galeano Muñoz , L., Romero Leiva , K., Guerrero Correa , F., Mancilla González , G., . . . Orozco Pino , L. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. *Revista latinoamericana de hipertensión*, 14(4), 232-236. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_lh/article/view/16772

Sánchez Ojeda, M. A., y De Luna Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309238514003>

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. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 227-231. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=576364367008>

Validación del anteproyecto:

Elaborado por:	Revisado por:
	
Jonnathan Mendía	Lic. Wilson Bravo, Mgs.

RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 24 de junio del 2024

Mgs. Wilson Hernando Bravo Navarro, en mi calidad de Director del Trabajo de Titulación **ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA** elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **MENDÍA AUCANCELA JONNATHAN FABRICIO**, con cédula de ciudadanía N°0350121778;

Informo:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.



Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.

DIRECTOR



Universidad
Católica
de Cuenca

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE

OFICIO TURNITING

INFORME TURNITIN

Lcdo. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs. Docente-Tutor del Trabajo de Titulación en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, certifica que el trabajo titulado **ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA** elaborado por el estudiante **JONNATHAN FABRICIO MENDÍA AUCANCELA** portador de la cédula de identidad **0350121778** ha sido controlado por el sistema Turnitin reflejando una similitud del 5% con las fuentes bibliográficas, se adjunta la respectiva evidencia.

Azogues, 25 de junio del 2024

Lcdo. Wilson Bravo Navarro, Mgs.

C.I. 0105079982

ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS_ REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

por Jonnathan Fabricio Mendia Aucancela

Fecha de entrega: 18-jun-2024 06:48p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2405026423

Nombre del archivo: INSTRUCTIVO_DE_ARTICULO_ACADEMICO_24-24.docx (55.12K)

Total de palabras: 4748

Total de caracteres: 24973

ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS_ REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.unipamplona.edu.co Fuente de Internet	1%
2	www.redalyc.org Fuente de Internet	1%
3	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Santiago de Cali Trabajo del estudiante	1%
5	revfinlay.sld.cu Fuente de Internet	1%
6	journalalphacentauri.com Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 25 words

Excluir bibliografía

Apagado

DESIGNACIÓN DE DOCENTES REVISORES

Fecha: 25 de junio del 2024

Dirigido a: Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

Solicitante: Jonnathan Fabricio Mendía Aucancela - N° Celular
0962688450

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Año/Ciclo: Octavo **Paralelo:** "B"

Asunto: Solicito a usted, se sirva designar a los docentes revisores de
mi Ensayo o Artículo Académico.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente,
antifico mi agradecimiento.



Jonnathan Mendía

jonnathan.mendia.78@est.ucacue.edu.ec

Jonnathan Fabricio Mendía Aucancela portador de la cédula de ciudadanía N° **0350121778**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación "**Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: Revisión Bibliográfica**" de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **23 de julio de 2024**

F: 

Jonnathan Fabricio Mendía Aucancela

C.I. 0350121778