

# Revista de Ciencias Sociales

# Estilos de vida de estudiantes universitarios

Zambrano Bermeo, Rosa Nury\*  
Rivera Romero, Viviana\*\*  
Rincón Villegas, Fabiola\*\*\*  
López Flórez, Yohana\*\*\*\*


## Resumen

La mayoría de los estudiantes universitarios se encuentran en la etapa tardía de la adolescencia y sus estilos de vida pueden considerarse un factor de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles. El objetivo del presente artículo fue determinar estilos de vida de los estudiantes de terapias de una Institución de Educación Superior con sedes en Cali y Palmira, en Colombia. Se realizó un estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal, evaluando cada una de las dimensiones de actividad física, afrontamiento, habilidades interpersonales, sueño, tiempo de ocio, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales. La investigación contó con una muestra de 126 participantes, en la cual predominó el sexo femenino con un 76,1%; 58,1% se encuentran entre los 18 y 21 años; 90,4% solteros; el 19,8% trabaja y estudia; 40% del programa de fisioterapia; 39,6% de terapia respiratoria; y 19,8% de fonoaudiología. Entre los resultados destaca que, de ocho dimensiones evaluadas del estilo de vida de estos estudiantes, dos obtuvieron puntaje no saludable: Actividad física y ocio; así como una altamente saludable: Alimentación. Se concluye, que no se encontraron diferencias significativas entre las variables sociodemográficas y las diferentes dimensiones evaluadas.

**Palabras clave:** Estilo de vida; estudiantes universitarios; conducta alimentaria; prácticas; hábitos.

---

\* Doctora en Enfermería. Magister en Enfermería. Especialista en Derecho Administrativo. Enfermera. Abogada. Docente Investigadora en la Universidad Santiago de Cali, Colombia. E-mail: [rosa.zambrano00@usc.edu.co](mailto:rosa.zambrano00@usc.edu.co)  ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6488-2231X>

\*\* Magister en Ciencias de la Enfermería. Especialista en Cuidados Oncológicos y Paliativos. Enfermera. Docente Investigadora en la Universidad Santiago de Cali, Colombia. E-mail: [viviana.rivera00@usc.edu.co](mailto:viviana.rivera00@usc.edu.co)  ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6480-365X>

\*\*\* Magister en Administración en Salud. Especialista en Salud Familiar. Enfermera. Docente en la Universidad Santiago de Cali, Colombia. E-mail: [fabiolarincon@usc.edu.co](mailto:fabiolarincon@usc.edu.co)  ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3720-3306>

\*\*\*\* Magister en Informática Educativa. Especialista en Cuidado Intensivo. Enfermera. E-mail: [yohalf48@gmail.com](mailto:yohalf48@gmail.com)  ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7228-7958>

Recibido: 2021-05-23 · Aceptado: 2021-08-11

# Lifestyles of university students

## Abstract

Most college students are in their late teens and their lifestyles can be considered a risk factor for chronic noncommunicable diseases. The objective of this article was to determine the lifestyles of the therapy students of an Institution of Higher Education with headquarters in Cali and Palmira, in Colombia. A cross-sectional descriptive quantitative study was carried out, evaluating each of the dimensions of physical activity, coping, interpersonal skills, sleep, leisure time, consumption of alcohol, cigarettes and illegal drugs. The research had a sample of 126 participants, in which the female sex predominated with 76.1%; 58.1% are between 18 and 21 years old; 90.4% single; 19.8% work and study; 40% of the physiotherapy program; 39.6% respiratory therapy; and 19.8% of speech therapy. Among the results, it stands out that, of eight evaluated dimensions of the lifestyle of these students, two obtained an unhealthy score: Physical activity and leisure; as well as a highly healthy: Food. It is concluded that no significant differences were found between the sociodemographic variables and the different dimensions evaluated.

**Keywords:** Lifestyle; University students; eating behavior; practices; habits.

## Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), considera la adolescencia tardía entre los 19 y los 24 años, etapa en que el individuo se prepara para trabajar y asumir la vida adulta, en la cual se adquiere hábitos que mantienen en la adultez y pueden llegar a constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad. La mayoría de los universitarios están en esta etapa. En su estudio con población universitaria, Sánchez-Ojeda y De Luna-Bertos (2015) refieren que estos son una población clave para actividades de promoción y prevención en salud, puesto que los estilos de vida de los mismos intervienen directamente en su desarrollo psíquico, físico y mental; otro estudio resalta que el estilo de vida incluye factores psicológicos, sociales, culturales y económicos que deben ser comprendidos y profundizados (Gómez-Acosta, 2018).

Bastias y Stiepovich (2014), mencionan que dentro de las enfermedades que afectan al individuo, derivadas de estilos de vida poco saludables, están las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), "aquellas que persisten a pesar de recibir tratamiento, tienen larga duración y lento progreso" (Peralta et

al., 2020, p.262), como diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), entre otras. El estilo de vida, se define como un conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo (Lorenzo y Diaz, 2019). En consecuencia, incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas, que se adoptan a lo largo de todo el ciclo vital con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad, así como el dolor en la vejez (García-Laguna et al., 2012).

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2010), globalmente, la matriculación mundial a educación superior fue de 150,7 millones en el 2010/11, evidenciando gran parte de personas en un entorno universitario. Los jóvenes universitarios en esta etapa del ciclo vital son clave para la adopción de estilos de vida que luego practicarán en el ámbito familiar, social y laboral. Según un artículo realizado por el departamento de enfermería de la Universidad de Granada, España, en el año 2015, los estudiantes universitarios

representan un colectivo social en riesgo desde el punto de vista nutricional, puesto que a menudo mantienen estilos de vida y hábitos nutricionales inapropiados (Navarro-Prado et al., 2015).

En Perú, en un estudio de estudiantes universitarios, Olivero et al. (2016) encontraron falta de actividad física, trastornos de la conducta alimentaria, sedentarismo y ausencia de dieta, entre otros. Manifiestan que en la adolescencia se presenta una transición epidemiológica en la segunda década de vida, por la adopción individual de estilos de vida, que afecta la salud, así como desarrollo de los adolescentes y adultos jóvenes, incluyendo generaciones futuras. De igual modo, Cruz-Sánchez et al. (2016) en una población universitaria de México, evidenciaron que el 45,8% tenían antecedentes de hipertensión, hábitos de alimentación y actividad física deficiente, lo que aumenta el riesgo del desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Al respecto, sostienen López et al. (2021), las enfermedades cardiovasculares "pueden evitarse con adecuados hábitos alimenticios y llevando un estilo de vida saludable" (p.51).

En Colombia, la Red Colombiana de Instituciones de Educación Superior y Universidades Promotoras de Salud (REDCUPS), hace alianzas estratégicas con entidades que comparten objetivos en favor de la salud en Colombia y a nivel internacional. En el 2010, considerando los determinantes sociales, la equidad y el desarrollo humano sostenible que afectan la salud, el bienestar y la calidad de vida de los integrantes de las Instituciones de Educación Superior (IES), se escribe participativamente y se firma la Declaración Bogotá, donde establecen objetivos, acuerdos, compromisos, así como metas en favor de la promoción de la salud para las IES participantes (Becerra, 2013).

Asimismo, en diversas universidades de Colombia, se han realizado trabajos y estudios sobre los estilos de vida; en este sentido, el programa de medicina en la Universidad Santiago de Cali (USC), sede Palmira, perteneciente a REDCUPS, realizó un

estudio que concluyó que los factores de vida influyentes para estudiantes de los semestres IX a XII, fueron bajo consumo de alcohol y tabaco, buenos hábitos de actividad física (Moncaleano y Rebolledo, 2017). Del mismo modo, en un estudio realizado con estudiantes de enfermería, se encontró bajo consumo de tabaco, drogas ilícitas; y como factores de riesgo, se evidenció privación del sueño, alto consumo de alcohol, sedentarismo y mal manejo del estrés (Canova-Barrios, 2017).

En concordancia con lo anterior, los estilos de vida de las personas pueden conducir a comportamientos considerados no saludables y, por ende, se convierten en factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles; un estilo de vida saludable reduce considerablemente el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles a futuro (Laguado y Gómez, 2014); y la etapa universitaria se considera que puede llevar a que las personas tomen diferentes decisiones, entre ellas la adquisición de buenos hábitos en la vida. Según la OMS (2021), las Enfermedades No Transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo. El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir a causa de una de las ENT. Por consiguiente, el objetivo del presente estudio fue determinar el estilo de vida de los estudiantes de los Programas de terapias de la Universidad Santiago de Cali (USC), en Colombia.

## 1. Metodología

Se realizó un estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal, donde se evaluaron las dimensiones de actividad física, afrontamiento, habilidades interpersonales, sueño, tiempo de ocio, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales. La investigación hace parte del macroproyecto radicado bajo el código 441-621118-45-20170302, denominado: "Estilos de Vida de los Estudiantes de la Facultad de salud de la

Universidad Santiago de Cali sede Cali/ Palmira”, presentado en la convocatoria N° 01-2017.

La población del macroproyecto estuvo conformada por 5.270 estudiantes de todos los programas académicos de la facultad de salud de las sedes Cali y Palmira. La muestra debía estar representada por 352 personas ajustada al tamaño poblacional; y adicionalmente, se aplicó la proporción de no respuesta en un 20%, lo que quiere decir, que el 20% de ellas podrían no querer participar, por lo tanto, la muestra quedó representada en 448 estudiantes. Posteriormente, se aplicó la estratificación a cada uno de ellos y a través de números aleatorios se identificaron las personas participantes en la investigación. En este estudio, se presentan los resultados de los programas de terapias: Fisioterapia, fonoaudiología y terapia respiratoria, representadas en 126 estudiantes de todos los semestres en ambas sedes.

Los criterios de inclusión fueron: Estar matriculado financiera y académicamente en los programas académicos de fisioterapia, fonoaudiología y terapia respiratoria; mayores de 18 años; y aceptar participar en la investigación por medio del diligenciamiento del consentimiento informado. Se excluyeron estudiantes que durante el tiempo de recolección se encontraban incapacitados, retirados o que cancelaron el semestre, suspendidos disciplinariamente. Los datos se recogieron por encuesta autoadministrada. La recolección de datos se ajustó a las normas éticas de garantía de la confidencialidad, los beneficios y el riesgo mínimo para los participantes, según lo dispuesto por el Ministerio de Salud (1993), en la Resolución 8430 de 1993.

Se utilizó el cuestionario de estilos de vida de jóvenes Universitarios (CVJU-R), (Salazar et al, 2010); versión validada (Alfa de Crombach superior a 0.6), para la población universitaria colombiana; el cual consta de 68 ítems. Contiene datos sociodemográficos, ocho dimensiones de los Estilos de Vida: Actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas

ilegales, sueño, habilidades interpersonales, afrontamiento y estado emocional percibido, así como tres aspectos relacionados con cada dimensión del estado de vida: Las prácticas específicas que conforman cada dimensión, las motivaciones y los recursos que posibilitan/dificultan las prácticas; para la dimensión de estado emocional solo se evalúa las prácticas.

Asimismo, la tabulación y análisis de los datos se llevó a cabo por medio del programa SPSS *Statistics* 21.0, permitiendo recolectar, organizar y graficar la información de las variables más relevantes. La automatización en el proceso, permitió detectar errores en la tabulación o en el diligenciamiento de los instrumentos diseñados para la recolección de datos. Finalmente, se evaluó las relaciones entre las variables sociodemográficas, ocho dimensiones evaluadas sobre estilos de vida, mediante el análisis de correlación de  $\chi^2$  y comparación de medias cuando sea necesario. Para los análisis de asociación, un valor de  $p < 0.05$  será considerado estadísticamente significativo.

## 2. Resultados y discusión

Sociodemográficamente, la investigación contó con 126 estudiantes participantes, predominó el sexo femenino con un 76,1%; la mayoría de los estudiantes se encuentran entre los 18 y 21 años (58,1%); y entre los 22 y 25 años el 33,1%; edad promedio 21 años (D.E: 3,2); el estado civil mostró que el 90,4% son solteros y 9,5% casados; 19,8% trabaja y estudia. De igual manera, el 40% pertenece al programa de fisioterapia, 39,6% a terapia respiratoria, y 19,8% a fonoaudiología.

### 2.1. Estilos de vida de los universitarios

#### a. Actividad física

Esta dimensión obtuvo 8,2 considerado un puntaje no saludable (ver Tabla 1). Se encontró que el 46,4% usa bicicleta o camina

para transportarse; como principal motivo para no realizar actividad física está la opción pereza con 53,17%; con relación a estas características, Velandia-Galvis, Arenas-Parra y Ortega-Ortega (2015) describen el uso de la bicicleta o caminar para transportarse en menor proporción, pero similares resultados en relación con motivo para no realizar

ejercicio. En cuanto a recursos para realizar ejercicio y actividad física 17,9% cuenta con implementos deportivos necesarios, pero al considerar cambiar sus prácticas de ejercicio el 29,6% no sabe si lo haría; en ese sentido, Díaz et al. (2014), identificó esta misma tendencia con un 33,33%.

**Tabla 1**  
**Puntuación de las dimensiones del estilo de vida**

Dimensión	Puntuación	Punto medio de la dimensión
Actividad Física	8,2	7,5
Tiempo Ocio	7,6	7,5
Alimentación	13,5	17,5
Consumo Alcohol	10,1	14
Sueño	6,5	7,5
Relaciones Interpersonales	11,1	12,5
Afrontamiento	16,8	20
Estado Emocional	12,7	15

**Fuente:** Elaboración propia, 2020.

## **b. Sueño**

El puntaje fue de 6,5 saludable (ver Tabla 1). El 51,59% despierta varias veces en la noche durante la semana, la mayoría de los días; el 48,41% tiene horario habitual para acostarse algunos días en semana; contrario, al estudio sobre estilos de vida de estudiantes de enfermería realizado por Velandia-Galvis et al. (2015), que muestran una tendencia más saludable, donde el 85% de los estudiantes, pocas veces o nunca se despiertan en la noche; sin embargo, es mayor el porcentaje de estudiantes que no tienen una hora habitual para levantarse.

En cuanto a la razón para no dormir

las horas necesarias, 45,83% manifiesta tener mucha carga académica o laboral; tendencia similar describen Soria, Ávila y Feliciano (2016), en su estudio con estudiantes de medicina y enfermería, donde se evidencia que tanto hombre y mujeres duermen menos de seis horas diarias.

## **c. Estado emocional**

Puntaje 12,7, considerado saludable (ver Tabla 1). El 64,29% de los estudiantes ha sentido decaimiento o aburrimiento pocas veces, además de ira u hostilidad, y reportan con mayor tendencia felicidad con un 60,32% y optimismo o esperanza en un 50% en los

últimos dos meses; contrario al estudio de Velandia-Galvis et al. (2015), donde las emociones negativas, se registran en mayor proporción, pero se encuentran similitudes en ambas investigaciones en cuanto a los estados emocionales positivos, que tienen mayor tendencia.

#### **d. Afrontamiento**

Puntaje 16,8 saludable (ver Tabla 1). El 74% de los estudiantes, frente a una situación difícil o problemática, frecuentemente se esfuerza por comprender antes de intentar solucionarla y evalúa si puede hacer algo para cambiarla; y un 46,03% resuelve si tiene solución; mientras que, los estudiantes de enfermería, del estudio realizado por Velandia-Galvis et al. (2015), registra mayores porcentajes que optan por la última opción mencionada.

El principal motivo para buscar soluciones a una situación difícil o problemática es no sentir que los problemas dominan su vida, con un 32,54%; esta misma tendencia la reporta Barrera et al. (2014), donde el 33,9% manifestaron el mismo motivo, al igual que la sensación de satisfacción en cuanto a las prácticas para enfrentar situaciones difíciles donde los dos estudios, estudiantes de los programas de terapias de la USC y estudiantes de la Universidad San Buenaventura, tiene porcentajes similares de satisfacción con un 46,03% y 42,1%, respectivamente.

#### **e. Alimentación**

Puntaje 13,5 saludable (ver Tabla 1). El 67% de los participantes, consume comidas rápidas, fritos, mecatos o dulces; 57% consumen gaseosas; 48% omite alguna comida principal; todo lo anterior ocurre algunos días en una semana habitual. 42% no dejan de ingerir alimentos así no tengan hambre; por otra parte, 48% no consume alimentos en exceso. En relación con el peso, los participantes se encontraban con un peso normal en un 98% y 3% tenían obesidad; estos resultados difieren a los encontrados

por Almutairi et al. (2018), donde 20% de los participantes tenían sobrepeso y el 11,3% eran obesos; asimismo, Velandia-Galvis et al. (2015); y, Morales et al. (2018), encontraron alto porcentaje de consumo de comidas no saludables, lo que induce a considerar que los estudiantes de terapia de la USC tienen mejores hábitos alimenticios.

#### **f. Tiempo de ocio**

Puntaje 7,6 no saludable (ver Tabla 1). El 31,2% de los estudiantes prefieren no realizar actividades de ocio; sin embargo, 39,20% manifestó poder mejorar su tiempo de ocio; contrario a los resultados encontrados por Velandia-Galvis et al. (2015), donde el 57,5% no realiza actividades de ocio; no obstante, los dos estudios identificaron que los estudiantes consideran que pueden mejorar su tiempo de ocio, aunque los alumnos de enfermería tuvieron mayor porcentaje en este aspecto, pero resalta la disposición de los estudiantes por mejorar en esta dimensión.

#### **g. Consumo de alcohol, cigarrillo y sustancias psicoactivas**

El puntaje denota predominio de prácticas saludables con 10,1 (ver Tabla 1). En cuanto a la frecuencia de consumo, 38% consume alcohol de vez en cuando, 44,4% no toma bebidas alcohólicas, y 7% consume al menos una vez por semana. 77% no fuma, 4% fuma de vez en cuando, 2% fuma al menos una vez a la semana, y 14% restante fuma de una a varias veces al día. 80% no consume drogas, 3% consume drogas ilegales al menos una vez por semana, y 9% consume de vez en cuando. Al respecto, Campo, Pombo y Teherán (2016), refieren que el principal motivo de consumo de alcohol y fumar cigarrillo fue disminuir la tensión o ansiedad (106/239; 44,4%; IC95%, 37,8-50,5%), y (63/91; 69,2%; IC95%, 59,2-79,3%), el mayor consumo se presenta más en hombres que en mujeres, además, un aumento progresivo del consumo a partir del primer

semestre hasta llegar al último.

## Conclusiones

El presente estudio muestra que, de las ocho dimensiones evaluadas del estilo de vida, sólo las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio, mostraron prácticas no saludables. En las prácticas de actividad física, se encontró poca o nula realización de deportes competitivos, ejercicio físico, caminata o montar en bicicleta, lo cual muestra una tendencia al sedentarismo.

En la dimensión de tiempo de ocio, se identificó que la principal razón para realizar actividades es cambiar la rutina académica y laboral; asimismo, se encontró que la principal razón para no realizarlas es que los estudiantes prefieren seguir estudiando o trabajando. De igual manera, no se encontraron diferencias significativas entre las variables sociodemográficas y las diferentes dimensiones evaluadas.

## Referencias bibliográficas

- Almutairi, K. M., Alonazi, W. B., Vinluan, J. M., Almigbal, T. H., Batais, M. A., Alodhayan, A. A., Alsadhan, N., Tumala, R. B., Moussa, M., Aboshaigah, A. E., y Alhoqail, R. I. (2018). Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: A cross-sectional assessment. *BMC Public Health*, 18, 1093. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-018-5999-z>
- Bastias, E. M., y Stiepovich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería*, 20(2), 1-9. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Becerra, S. (2013). Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. *Revista de Psicología*, 31(2), 287-314. <https://doi.org/10.18800/psico.201302.005>
- Campo, Y., Pombo, L. M., y Teherán, A. A. (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.
- 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/10.18270/rce.v14i12.2025>
- Cruz-Sánchez, E., Orosio-Méndez, M., Cruz-Ramírez, T., Bernardino-García, A., Vásquez-Domínguez, L., Galindo-Palma, N., y Grajales-Alonso, I. (2016). Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de enfermería de una universidad pública. *Enfermería Universitaria*, 13(4), 226-232. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2016.09.004>
- Díaz, E., Maca, N., Melo, A., y Rico, A. (2014). *Características de los estilos de vida en estudiantes de la Universidad San Buenaventura sede Bogotá* [Tesis de pregrado, Universidad de San Buenaventura]. <http://biblioteca.usbbog.edu.co:8080/Biblioteca/BDigital/83524.pdf>
- García-Laguna, D. G., García-Salamanca, G. P., Tapiero-Paipa, Y. T., y Ramos, D. M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185.
- Gomez-Acosta, C. A. (2018). Factores psicologicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista de Salud Pública*, 20(2), 155-162. <https://doi.org/https://doi.org/10.15446/rsap>



[V20n2.50676](#)

- Laguado, E., y Gómez, M. P. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*, 19(1), 1-16
- López, J., Chinchilla-Giraldo, N., Bermúdez, I. M., y Álvarez, A. A. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVII(E-3), 50-63. <https://doi.org/10.31876/rsc.v27i.36488>
- Lorenzo, J. C., y Díaz, H. (2019). Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Revista de Ciencias Medicas de Pinar del Río*, 23(2), 170-171.
- Ministerio de Salud (1993). *Resolucion No. 8430 de 1993*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Moncaleano, B. D., y Rebolledo, E. (2017). *Factores influyentes en el estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes del programa de Medicina de la Universidad Santiago de Cali Seccional Palmira Periodo 2016b, Colombia* [Tesis de pregrado, Universidad Santiago de Cali].
- Morales, M., Gómez, V., García, C., Chaparro-Díaz, L., y Carreño-Moreno, S. (2018). Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Revista Colombiana de Enfermería*, 16, 14-24. <https://doi.org/10.18270/rce.v16i13.2300>
- Navarro-Prado, S., González-Jiménez, E., Montero-Alonso, M. A., López-Bueno, M., y Schmidt-RioValle, J. (2015). Estilo de vida y seguimiento de la ingesta dietética en estudiantes del Campus de la Universidad de Granada en Melilla. *Nutricion Hospitalaria*, 31(6), 2651-2659. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8973>
- Olivero, N., Benites, J. C., García, A., y Bello, C. (2016). Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. *Cátedra Villarreal*, 4(1), 57-72. <https://doi.org/10.24039/cv20164163>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - UNESCO (2010). *Colombia: Datos mundiales de educación, 2010/11*. UNESCO. [http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user\\_upload/Publications/WDE/2010/pdf-versions/Colombia.pdf](http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/Publications/WDE/2010/pdf-versions/Colombia.pdf)
- Organización Mundial de la Salud - OMS (2016). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente*. OMS. [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- Organización Mundial de la Salud - OMS (13 de abril de 2021). Enfermedades no transmisibles. *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Peralta, R. Y., Rodríguez, I. S., Manrique, F. L., y Chanduvi, E. F. (2020). Autotranscendencia y enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores cesantes de una universidad peruana. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVI(3), 259-271. <https://doi.org/10.31876/rsc.v26i3.33246>
- Salazar, I. C., Varela, M. T., Lema, L. F., Tamayo, J. A., y Duarte, C. (2010). Manual del Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R). Documento sin publicar. Pontificia Universidad Javeriana Cali.
- Sánchez-Ojeda, M. A., y De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria.

*Nutricion Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>

Soria, R., Ávila, E., y Feliciano, A. (2016). Hábitos de alimentación y de sueño en estudiantes de profesiones del área

de la salud y de otras áreas. Análisis entre géneros. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(1), 194-219.

Velandia-Galvis, M. L., Arenas-Parra, J. C., y Ortega-Ortega, N. (2015). Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Revista Ciencia y Cuidado*, 12(1), 27-39.