

El estilo de vida del estudiantado de Pedagogía en Educación Física de una universidad del centro sur de Chile

The lifestyle of the Pedagogy in Physical Education students at a university in south-central Chile

*Alex Garrido-Méndez, *Carlos-Matus Castillo, *Catalina Pereira Araneda, **Pablo Luna Villouta, ***Rafael Zapata Lamana,

****Oscar Andrades Ramírez, *****Carol Flores Rivera, ***Rodrigo Carrillo Monsalve, *****Carlos Celis Morales

*Universidad Católica de la Santísima Concepción (Chile), **Universidad de Concepción (Chile), ***Universidad Santo Tomás (Chile),

****Universidad de las Américas (Chile), *****Universidad Andres Bello (Chile), *****Universidad Católica del Maule & Universidad Arturo Prat (Chile)

Resumen. Los estilos de vida de los universitarios chilenos suelen ser poco saludables, con respecto a la práctica de actividad física, alimentación, consumo de tabaco, alcohol, drogas y sueño nocturno. Los objetivos del estudio fueron describir los estilos de vida del estudiantado de Pedagogía en Educación Física de una Universidad del centro sur de Chile, junto con establecer relaciones entre las variables de los comportamientos del mismo grupo de estudiantes. Se realizó un estudio cuantitativo, de diseño transversal, de alcance descriptivo y correlacional. El instrumento aplicado fue el cuestionario de preguntas cerradas ESTIPENDO, respondido por 108 estudiantes de la mencionada carrera. El análisis de los datos se realizó con el software SPSS v.25. Los resultados señalan que un 89,8% de los estudiantes declaró realizar actividad física tres o más veces por semana, siendo mayor en hombres ($\chi^2=12,823$, $p=0,012$), además, quienes realizan actividad física tienen menos posibilidad de consumir drogas ($\chi^2=9,896$, $p=0,042$); un 11,1% declaró consumir frutas y verduras todos los días, un 65% consume algún alimento chatarra; 84,3% declaró no fumar y un 94,5% consume alcohol de entre 0 a 7 tragos de semanales, sin embargo, un 45,4% usa drogas a menudo, mayormente hombres ($\chi^2=17,203$; $p=0,002$). Un 25% declaró dormir bien siempre, mientras que un 64,8% a veces. Se concluye que los estudiantes tienen un estilo de vida poco saludable, pues, si bien declaran ser físicamente activos, consumir poco alcohol y tabaco, tienen baja ingesta de frutas y verduras a diario, consumen comida chatarra, drogas y tienen insuficiente sueño nocturno.

Palabras clave: estilos de vida, actividad física, estudiantes universitarios, Educación Física, Chile.

Abstract. In terms of sleep, physical activity, diet, and the consumption of tobacco, alcohol and drugs, Chilean university students' lifestyles tend to not be very healthy. The objectives of this study were to describe the lifestyles and establish relationships between the variables of behaviors of Pedagogy in Physical Education students at a university in South-Central Chile. A quantitative, cross-sectional, descriptive, and correlational study was done. The ESTIPENDO closed question survey was applied and was answered by 108 students from the previously mentioned academic program. Data analysis was done with SPSS v. 25 software. The results indicate that 89.8% of the students stated they do physical activity three or more times per week, being greater amongst men ($\chi^2=12.823$, $p=0.012$). In addition, those who do physical activity are less likely to consume drugs ($\chi^2=9.896$, $p=0.042$). 11.1% stated they eat fruits and vegetables every day, while 65% consume some type of junk food. 84.3% stated they did not smoke, while 94.5% consume between 0 and 7 alcoholic drinks per week. However, 45.4% frequently use drugs, mostly men ($\chi^2=17.203$; $p=0.002$). 25% stated that they always sleep well, while 64.8% said sometimes. It is concluded that the students have an unhealthy lifestyle; while they state that they are physically active, and consume little alcohol and tobacco, they eat few fruits and vegetables each day, consume highly processed foods as well as drugs, and do not sleep enough.

Keywords: lifestyle, physical activity, university students, Physical Education, Chile.

Fecha recepción: 15-04-24. Fecha de aceptación: 16-07-24

Alex Garrido Méndez

agarrido@ucsc.cl

Introducción

El estudiantado universitario es una población relevante para realizar actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades (Zapata-Ospina et al., 2021), por lo que es muy conveniente crear mayores instancias de educación para mejorar la calidad de vida y formar hábitos de práctica de actividad física (AF) y buena alimentación (Cerqueira-Sousa, 2023). Sin embargo, varios autores en diferentes momentos (Yañez, 2012; Rodríguez-Rodríguez et al., 2013; Rodríguez-Rodríguez et al., 2018; Sánchez-Ojeda & Luna-Bertos, 2015; Durán et al., 2017) han señalado que los estilos de vida de los universitarios suelen ser poco saludables, debido a que tienen alta prevalencia de inactividad física, sedentarismo, nutrición inadecuada por consumo de

alimentos chatarra -término usado debido a su escaso aporte de micro nutrientes y alto contenido de calorías, grasas, sal y azúcar (Carías et al., 2020)-, alto consumo de alcohol y tabaco, y un sueño nocturno insuficiente. Esta población es particularmente vulnerable a una alimentación inadecuada, evidenciando no consumir alimentos entre comidas, ayunar por largas horas durante el día, no desayunar y preferir comida chatarra o ultra procesada como primera opción de ingesta (Durán et al., 2017). En el mismo sentido, se ha evidenciado que en algunas ciudades chilenas, los universitarios también presentan sobrepeso y una alta prevalencia del sedentarismo, alto consumo de alcohol, tabaco y consumo de drogas ilícitas (Chales-Aoun & Merino Escobar, 2019). La población chilena, en general, y los universitarios, en particular, presentaron comportamientos no saludables de actividad física y alimentación (Charles-Aoun &

Merino Escobar, 2019). Este tipo de población es considerada clave para realizar actividades de promoción de salud, por lo que es fundamental la creación de programas académicos permanentes, que permitan a los universitarios incorporar nuevos estilos de vida (Hernández et al., 2020), incluso, pudiendo llegar a ser obligatorios (Çetinkaya & Sert, 2021), para aplicar estrategias o intervenciones que fomenten los estilos de vida saludables en los estudiantes (Mondaca, Mascheroni & Rojas, 2020).

Concha-Cisternas et al. (2018) determinaron que los estudiantes universitarios chilenos presentan factores de riesgo asociados con bajos niveles de AF y exceso de peso. Por su parte, Durán et al. (2017), con una muestra de 1.418 estudiantes de seis universidades del norte y sur de Chile, observaron que, en especial los hombres, tenían una elevada prevalencia de malnutrición por exceso, consumo alto de tabaco y alcohol, prevalencia de sedentarismo, bajo consumo de frutas, verduras, lácteos y leguminosas. Además, tenían una alta frecuencia de consumo de alimentos característicos de una dieta occidental, una elevada prevalencia de insomnio, somnolencia diurna y una cantidad de sueño inadecuada. Vera et al. (2019), en una investigación con estudiantes de seis universidades chilenas, concluyeron que el 94,3% de los estudiantes no cumplía con la recomendación ideal de consumo de frutas, 72,3% con la de verduras y 97% con la de legumbres. Por su parte, Adasme-Berrios, Carreño, Aliaga-Ortega, Schnetter & Lobos (2022) señalaron que existe también una falta de conocimientos nutricionales, que induce a una pobre lectura del etiquetado de los alimentos y a una mala elección de los componentes de la merienda, lo que se comprobó con una alta prevalencia de las categorías regular a baja en la autoevaluación de los conocimientos y hábitos alimentarios del estudiantado. Al mismo tiempo, se ha precisado que puede existir un descenso en la intensidad de la AF durante la formación universitaria (Rodríguez-Rodríguez et al., 2018). Yáñez (2012) concluyó que el 68% camina o circula en bicicleta siempre o frecuentemente, un 15% practica algún deporte y un 37% hace ejercicio físico por 30 minutos tres veces por semana siempre o frecuentemente. En cuanto a la alimentación, el 25% admitió consumir comidas rápidas, frituras, dulces y bebidas azucaradas la mayoría de los días. El 60% omitía algunas de las comidas diarias la mayoría de los días, y el 22% comía en horarios habituales diariamente. Finalmente, el 54% declaró consumir alcohol de vez en cuando, el 67% no fumaba, el 84% no consumía drogas ilegales, pero un 13% afirmaba haber dejado de hacer actividades sociales o académicas por beber o consumir drogas ilegales. Paralelamente, se ha destacado que la alimentación ultra procesada, el consumo de alcohol y tabaco, y los bajos niveles de AF son característicos de docentes y estudiantes de carreras de pedagogía, debido al estilos de trabajo y estudio (Campos-Mondragón, 2015). No obstante, estos profesionales son los que debiesen inculcar estos hábitos a sus estudiantes durante su formación escolar (Durán et al., 2017).

El sueño es considerado como un indicador de calidad de vida en el contexto universitario, ya que dormir suficientemente se relaciona con un buen rendimiento académico (Suordiaz Muro et al., 2020). El sueño es un componente fundamental en los estilos de vida, debido a su capacidad de recuperar y reparar las funciones fisiológicas del organismo y la mente. Sin embargo, su trastorno es un problema muy prevalente entre los universitarios, llegando a afectar hasta un 70% (Wallace, Boynton & Lytle., 2017). A través de los estudios epidemiológicos y la experiencia clínica, se concluye que los problemas relacionados con el sueño y sus trastornos son numerosos, afectan de manera importante a la sociedad y a la salud pública (Benavides-Endara & Ramos-Galarza, 2019). Además, dormir insuficientemente se ha asociado con el exceso de peso u obesidad, y a tener somnolencia diurna (Durán-Agüero et al., 2016). Esta condición puede influir de manera negativa en el rendimiento académico de los estudiantes (García-López & Navarro-Bravo, 2017). Tal es así, que en estudiantes universitarios chilenos de la carrera de obstetricia se ha señalado la presencia de una calidad de sueño deficiente (López-Alegría et al., 2020).

Respecto a los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física (PEF), específicamente, la situación es similar a lo descrito anteriormente. El estudio de Durán et al. (2017), con una muestra de 420 estudiantes de PEF de la Universidad Autónoma de Chile, concluyó que presentaban hábitos alimentarios poco saludables durante el transcurso de toda la carrera e, incluso, gran parte presentó sobrepeso u obesidad. Además, su condición física disminuyó de manera irregular a medida que avanzan en sus estudios. Esta situación es importante, ya que, según los mismos autores, estos se transformarán en modelos de estilos de vida, principalmente a nivel escolar. Lo anterior, es apoyado por estudios de revisión sistemática, como el de Sánchez-Ojeda y Luna-Bertos (2015), quienes señalaron que los universitarios, en general, carecen de hábitos alimentarios saludables, consumiendo dietas desequilibradas con alto contenido calórico y, por otro lado, tienen muy poca práctica de ejercicio físico, aun siendo conscientes de los efectos beneficiosos que tienen sobre la salud una buena alimentación y la realización de ejercicio regular, y además presentan un consumo elevado de alcohol, tabaco y marihuana. Esto es especialmente relevante en el caso de los estudiantes de Ciencias de la Actividad física y Deporte españoles, en donde Pérez, Requena y Subiaur (2005), con una muestra de 309 estudiantes de ambos sexos pertenecientes a esa facultad, concluyeron que, a pesar de conocer que la práctica de AF y una alimentación saludable tienen efectos positivos en su salud, no poseen hábitos de vida saludable, y tienen dietas de alto contenido calórico, muy poca práctica de AF y un elevado consumo de tabaco, alcohol y marihuana.

Los objetivos del estudio fueron describir los estilos de vida del estudiantado de Pedagogía en Educación Física de una

Universidad del centro sur de Chile, junto con establecer relaciones entre las variables de los comportamientos del mismo grupo de estudiantes.

Material y métodos

Se realizó un estudio de alcance descriptivo y correlacional, de corte transversal, con una muestra estratificada por conveniencia (Hernández, Fernández & Baptista, 2014), compuesta por estudiantes de PEF de cuatro cursos ($n=108$), que incluyen los ingresos a la carrera desde el año 2019 hasta el 2022 de una Universidad del sur de Chile. El instrumento empleado fue el cuestionario de auto reporte denominado ESTIPENDO, diseñado para este estudio en base a la dimensión de estilos de vida del cuestionario FANTASTICO, validado por el Consejo Nacional para la Promoción de la Salud, Vida Chile (Lange & Vio, 2006), y la dimensión del pensamiento docente del Cuestionario de Hábitos y Pensamiento Docente, desarrollado por Garrido-Méndez (2014). El ESTIPENDO tenía 43 preguntas de respuesta cerrada y contestación múltiple, y fue administrado de manera presencial para una mayor eficiencia en la recolección de datos, durante los meses de septiembre y octubre de 2022. Este instrumento fue validado por el método de juicio de expertos, por el cual se sometió a la evaluación de nueve académicos de trayectoria y producción científica en la temática de esta investigación. El método de juicio de experto considera una fuente de evidencias de validez de contenido, debido a que las evaluaciones de los jueces ayudan a revisar la relevancia y representatividad, así como la relación con los propósitos del instrumento (Escobar-Pérez & Cuervo-Martínez, 2008). Respecto a las consideraciones éticas, el estudio contó con la firma de un consentimiento informado por parte de los participantes al momento de completar el cuestionario, cumpliendo con las consideraciones éticas de la declaración de Helsinki (Manzini, 2000).

Análisis estadístico

Los datos fueron analizados con estadística descriptiva e inferencial, en esta última a través de la prueba Chi-cuadrado de Pearson (χ^2), a fin de encontrar relaciones entre variables categóricas, por medio del software SPSS versión 25, de licencia personal. La muestra tuvo una distribución por sexo de 67% hombres ($n=73$) y 31,5% mujeres ($n=34$). Por año de ingreso, un 35,2% lo hizo en el año 2019, un 13% en 2020, un 18,5% en 2021 y un 28,7% en 2022. En la Tabla 1 se muestra la distribución de la muestra y las características de las variables y sus relaciones. El nivel de significancia se estableció en $p<0,05$.

Resultados

Respecto a la práctica de AF, un 89,8% declaró realizarla tres o más veces por semana, un 9,3% una o dos veces por

semana y un 0,9% casi nunca. Un 81,5% camina casi siempre, un 17,6% a veces y 0,9% casi nunca. Respecto al consumo de alimentos saludables, un 11,1% reportó consumir frutas y verduras todos los días, un 69% casi siempre y un 19,4% casi nunca. Respecto a dormir bien, un 25% declaró hacerlo siempre, un 64,8% a veces y un 10,2% nunca. Por otro lado, sobre el consumo de comida chatarra, un 6,3% no consumía ninguna, un 65% alguna de estas y un 18,5% todas las señaladas. Respecto al sueño nocturno, un 25,0% declaró dormir bien casi siempre, un 64,8% a veces, y un 10,2% nunca. En la Figura 1 se muestra el resumen de los resultados de la distribución de los resultados descriptivos. Por otro lado, se encontraron diferencias significativas en las variables AF y género ($\chi^2=9,896$; $p=0,042$), y también género y consumo de comida chatarra ($\chi^2=15,088$; $p=0,005$), por lo que se estableció una relación entre practicar AF y consumir comida chatarra y ser hombre. También se encontró una diferencia significativa entre la práctica de AF y no consumir drogas ($\chi^2=9,896$; $p=0,042$), por lo que se estableció una relación entre practicar AF y no consumir drogas.

Respecto al consumo de tabaco, alcohol y drogas, un 61,1% declararon no fumar en los últimos cinco años, un 14,8% no fumaron durante el último año y un 23,1% afirmaron haber fumado durante el último año; donde un 84,3% no consumió ningún cigarrillo, un 13,9% de 0 a 10 y un 1,9% más de 10 cigarrillos al día. Por otro lado, sobre el consumo de alcohol, 93,5% indicaron consumir de 0 a 7 tragos, un 4,6% de 8 a 12 tragos y un 1,9% más de 12 tragos en promedio, semanalmente. Respecto de consumir más de cuatro tragos en una misma ocasión un 49,1% declaró que nunca, un 45,4% ocasionalmente y un 5,6% a menudo. Finalmente, respecto al consumo de drogas, un 71,3% señaló no haberlas consumido nunca, un 22,2% ocasionalmente y un 6,5% a menudo. Se encontró una diferencia significativa entre género y consumo de drogas ($\chi^2=17,203$; $p=0,002$), por lo que se estableció una relación entre consumir drogas y ser hombre.

Tabla 1
Caracterización de la muestra

Características	N=108 (100%)	Masculino	Femenino	p-valor	
		(%)	(%)		
Edad \bar{x} (años)	21,15	21,12	21,31		
Desviación estándar	(2,25±)	(2,44±)	(1,85±)		
Sexo	Femenino		34 (31,5)		
	Masculino		73 (67,6)		
Año de ingreso	2022	31 (100)	27 (87)	4 (12,9)	
	2021	20 (100)	13 (65)	7 (35)	
	2020	14 (100)	10 (71,4)	4 (28,6)	
	2019	37 (100)	20 (54)	17 (46)	
	Tres o más días	97 (100)	68 (70,1)	29 (29,8)	
Actividad física semanal	Uno o dos días	9 (100)	5 (55,5)	4 (44,4)	0,012
	No hago nada	1 (100)	0 (0)	1 (100)	

Consumo de frutas y verduras	Todos los días	11 (100)	7 (63,6)	4 (36,3)	0,064
	Casi siempre	75 (100)	50 (66,6)	25 (33,3)	
	Casi nunca	21 (100)	16 (76,1)	5 (23,8)	
Consumo de comida chatarra	Todas	20 (100)	15 (75)	5 (25)	0,005
	Algunas	81 (100)	54 (66,6)	27 (33,3)	
	Ninguna	6 (100)	4 (66,6)	2 (33,3)	
Consumo de cigarrillos diarios	Más de 10	2 (100)	2 (100)	0 (0)	0,393
	Entre 0 y 10	15 (100)	13 (86,6)	2 (13,3)	
	Ninguno	90 (100)	58 (64,4)	32 (35,5)	
Consumo de alcohol semanal	Más de 12 tragos	2 (100)	2 (100)	0 (0)	0,844
	8-12 tragos	5 (100)	4 (80)	1 (20)	
	0 a 7 tragos	100 (100)	67 (67)	33 (33)	
Consumo de drogas	A menudo	6 (100)	5 (83,3)	1 (16,6)	0,002
	Ocasionalmente	24 (100)	19 (71,6)	5 (20,8)	
	Nunca	77 (100)	49 (63,6)	28 (36,3)	
Dormir bien	Casi siempre	27 (100)	21 (77,7)	6 (22,2)	0,138
	A veces	69 (100)	48 (69,6)	21 (30,4)	
	Nunca	11 (100)	4 (36,3)	7 (63,6)	

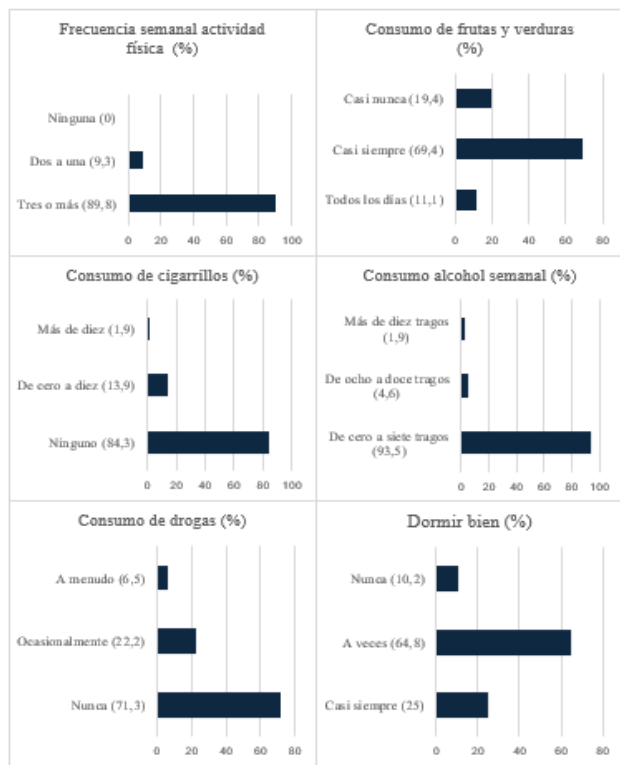


Figura 1. Distribución de las categorías del estilo de vida

Discusión

Los objetivos del estudio fueron describir los estilos de vida del estudiantado de Pedagogía en Educación Física de una

Universidad del centro sur de Chile, junto con establecer relaciones entre las variables de los comportamientos del mismo grupo de estudiantes. La mayoría de los participantes declararon realizar AF tres o más veces por semana (89,8%) y caminar casi siempre (81,5%), lo que implica que la mayoría tiene un estilo de vida activo, en contraste con otros estudios en estudiantes universitarios (Rodríguez-Rodríguez et al., 2013; Bastías & Stiepovich, 2014), en donde la frecuencia de práctica era menor. No obstante, estos resultados son concordantes con otros obtenidos por Carballo-Fazanes et al., (2020), los cuales indicaban que siete de cada diez estudiantes de una universidad española realizaban AF, y, pese a considerar que a medida que aumentan los años de vida universitaria aumentan los pasos realizados, cabe señalar que este hecho no muestra una diferencia en los niveles de AF de intensidad moderada y vigorosa durante los años de estudiante (Rodríguez-Rodríguez et al., 2018).

El mayor nivel de práctica de AF declarado por los participantes de esta investigación, comparado con otros estudios realizados en universitarios, se explicaría por la característica de pertenecer a la carrera de PEF, en la cual vivencian más frecuentemente la AF. Esto se confirma con los resultados obtenidos por Contreras, Cid y Kawada (2020) y Valenzuela, Maureira Cid e Hidalgo Kawada (2020), que señalaban que los estudiantes de PEF presentan un mayor nivel de práctica de AF que otras carreras de la Facultad de Educación. Sin embargo, pareciera necesario integrar actividades físicas de intensidad vigorosa en estos grupos, dado que puede haber un descenso de esta durante el periodo universitario, lo que ha sido reportado en estudios previos (Rodríguez-Rodríguez et al., 2018).

Complementando lo anterior, la mayoría de los estudiantes declaraba caminar casi siempre (81,5%), lo que se considera un comportamiento que contribuye a tener un estilo de vida activo, especialmente cuando los desplazamientos a pie disminuyen al llegar a la etapa universitaria en Chile, y sobre todo cuando aumenta la distancia entre el hogar y la universidad (Parra-Saldías et al., 2018). Además, los resultados obtenidos en este estudio superan al 68% de los estudiantes que camina o anda en bicicleta siempre o frecuentemente en el estudio de Yañez (2012). Finalmente, se observa una diferencia significativa entre ser hombre y realizar AF, lo que concuerda con otros estudios en universitarios, en donde la variable AF es dependiente del sexo (Puerta et al., 2019). En estudios realizados en universitarios chilenos también se observa que los hombres resultaron ser más activos que las mujeres (Olivares, Lera & Bustos, 2008).

Respecto al consumo de alimentos, un 11,1% señala consumir frutas y verduras todos los días, y un 69% casi siempre, lo que coincide con los bajos niveles de ingesta de frutas y verduras reportados en Durán et al. (2017). Resultados similares obtuvieron también Vera et al. (2019), quienes concluyeron que el 94,3% de los estudiantes de su estudio no cumplían con

la recomendación ideal de consumo de frutas, 72,3% con la de verduras y 97% con la de legumbres. Esto se explica por la preferencia de los estudiantes por otros alimentos de mayor palatabilidad, como los snacks dulces y salados, y también por una baja autoevaluación de los hábitos alimentarios (Rodríguez-Rodríguez et al., 2013). En este aspecto, se han encontrado recientemente asociaciones entre el consumo de alimentos chatarra, el sobrepeso, la obesidad con el riesgo de aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (Isaksen & Dankel, 2023).

Sobre el consumo de tabaco, un 23,1% señala haberlo consumido durante el último año, 16% no en el último año, sin embargo, la mayoría (61%) reporta no haberlo consumido dentro de los últimos cinco años. Entre aquellos que lo han consumido durante el año de consulta, un 13,9% declaró consumir de 0 a 10 cigarrillos y un 1,9% más de 10 cigarrillos, lo que contrasta con los estudios de Durán et al. (2017) y de Bastías y Stieповich (2014), en donde los universitarios chilenos presentaban un elevado consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, respecto a estudiantes de otros países. En otro estudio realizado en una universidad de la zona central de Chile, con 11.770 estudiantes (54% de sexo masculino), se determinó que la prevalencia de fumadores era de 35,7%, cifra que representa tanto a fumadores diarios (17,1%) como a fumadores ocasionales (18,6%) (Barra et al., 2015).

Respecto al consumo de drogas, si bien la mayoría declararon no consumirlas (71,3%), existe un porcentaje considerable que las usa ocasionalmente (22,2%), lo que se acerca a los resultados de Contreras et al. (2020), donde el 32% de los estudiantes de pedagogía consumían drogas, siendo la marihuana la más habitual, con un 90% de los casos. En este ámbito ser hombre parece ser más determinante para consumirlas ($\chi^2=17,203$; $p=0,002$), lo que coincide con los resultados de Barrera-Herrera y San Martín (2021), en donde, para todas las drogas, tanto legales como ilegales, esta variable se presentó como influyente para la propensión al consumo de estas sustancias. Esto también concuerda con Durán et al. (2017), quienes señalaron que los hombres suelen tener mayor predisposición a llevar hábitos inadecuados de salud, como un elevado consumo de tabaco y alcohol, y con Seguel, Santander y Ramos (2012) y Barrera-Herrera y San Martín (2021), en donde una universidad del sur de Chile, los estudiantes de sexo masculino también estaban asociados al consumo de marihuana.

Finalmente, los estudiantes presentan un tiempo de sueño insuficiente, al considerar que un 64,8% duerme bien a veces, mientras que solo un 25% declara dormir bien. Esto concuerda con los resultados de Durán et al. (2017), quienes reportaron problemas importantes de sueño, elevada prevalencia de somnolencia diurna y cantidad de sueño inadecuada, en donde el 76% dormía menos de la cantidad recomendada. Resultados similares fueron obtenidos en el estudio realizado por Bustamante-Ara et al. (2020), realizado con estudiantes de

tres universidades chilenas, donde se detectó que las mujeres tenían una mejor calidad de sueño en referencia a los hombres, lo que difiere de los resultados de la presente investigación. Lo anterior es particularmente importante, considerando que dentro de los principales beneficios del sueño está la recuperación del sistema nervioso, la consolidación de la memoria, la regulación emocional, ajustes en la función inmunológica, el proceso de reparación de ADN y la remoción de desechos por el sistema linfático (Zielinski, McKenna & McCarley, 2016).

Ante los resultados obtenidos en este estudio, existe la necesidad de educar a la población universitaria sobre los beneficios de tener hábitos saludables, como realizar AF regularmente y tener una alimentación más balanceada, abordando también otros fenómenos como el elevado nivel del sedentarismo, y promover la educación nutricional en las aulas universitarias, ya sea como asignaturas optativas u obligatorias (Bollat-Montenegro & Dura Trave, 2008). Además, se sugiere incrementar el desarrollo de programas de AF desde diversas metodologías que han reportado beneficios en la población universitaria (Eather et al., 2019; Islam et al., 2022).

Como fortaleza del estudio, se puede considerar la muestra compuesta por estudiantes de ambos sexos y de cuatro niveles de la carrera de PEF, abarcando estudiantes que cursan desde el primero hasta el octavo semestre de un total de nueve. Por otro lado, como debilidad se podría considerar la metodología de auto reporte, ya que puede sobre o subestimar la información declarada. También se puede mencionar a la metodología para determinar el nivel de práctica de AF, pues considera solamente la frecuencia y no el volumen ni la intensidad. Para estudios futuros es deseable el uso de metodologías de estimación empírica en la medición del ejercicio físico, como los acelerómetros.

Conclusiones

Los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de una universidad del centro sur de Chile presentan estilos de vida con tendencia saludable en los ámbitos de práctica de AF, y de consumo de alcohol y tabaco. Sin embargo, presentan comportamientos poco saludables con respecto a la alimentación, al tener un bajo consumo de frutas y verduras diariamente, y por tener insuficiente sueño nocturno. Por otro lado, se observa que la condición de ser hombre está relacionada con la mayor posibilidad de realizar AF, la que a su vez es una condición para ser más propenso al consumo de drogas. Sin embargo, ser hombre también se relaciona con consumir comida chatarra y drogas, lo que, si bien puede parecer contradictorio, al considerar la relación que existe con realizar AF, esta puede responder a otros contextos y variables que se recomiendan abordar en futuras investigaciones.

Se considera necesario promover e implementar políticas públicas que fomenten los estilos de vida activos y saludables,

sobre todo en la población masculina que, a la luz de los resultados de esta investigación, y si bien son los que realizan más AF, también son más propensos a tener estilos de vida menos saludable.

Por lo anterior, los resultados de esta investigación podrían ser útiles para el diseño de políticas públicas orientadas a promover estilos de vida activos y saludables en la población universitaria, especialmente en las carreras del área de la Educación.

Financiamiento

Este proyecto fue realizado con ayuda del Fondo de Apoyo a la Docencia de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile, código 08/2022.

Referencias

- Adasme-Berrios, C., Carreño, C., Aliaga-Ortega, L., Schnettler, B., & Lobos, G. (2022). Factores que determinan la elección de alimentos procesados por estudiantes universitarios en el contexto de las etiquetas de advertencia nutricional. *Revista chilena de nutrición*, 49(4), 451-458. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000500451>
- Barra, L., Fernández, P., Granada, F., Ávila, P., Mallea, J., & Rodríguez, Y. (2015). Diagnóstico del consumo de tabaco en estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Revista Médica de Chile*, 143(10), 1343-1350. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015001000014>
- Barrera-Herrera, Ana, & San Martín, Yusting. (2021). Prevalencia de Sintomatología de Salud Mental y Hábitos de Salud en una Muestra de Universitarios Chilenos. *Psykhé (Santiago)*, 30(1), 1-16. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2019.21813>
- Bastías, E. M., & Stieповich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería*, 20(2), 93-101. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Benavides-Endara, P. & Ramos-Galarza, C. (2019). Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(3), 73-80. Recuperado en 15 de julio de 2024, de http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000300073&lng=es&tlng=es.
- Bollat Montenegro, P., & Durá Travé, T. (2008). Modelo dietético de los universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 23(6), 626-627. Recuperado en 15 de abril de 2024, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000800021&lng=es&tlng=es.
- Bustamante-Ara, N., Russell J., Godoy-Cumillaf A., Merellano-Navarro E., & Uribe, N. (2020). Rendimiento académico, actividad física, sueño y género en universitarios durante la pandemia-2020. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(53), 109-131. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i53.1897>
- Campos-Mondragón, M. (2015). Obesidad y riesgo de síndrome metabólico en estudiantes de posgrado de Veracruz, México. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 19(4), 197-203. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.19.4.170>
- Carballo-Fazanes, A., Rico-Díaz, J., Barcala-Furelos, R., Rey, E., Rodríguez-Fernández, J. E., Varela-Casal, C., & Abelairas-Gómez, C. (2020). Physical Activity Habits and Determinants, Sedentary Behaviour and Lifestyle in University Students. *International journal of environmental research and public health*, 17(9), 3272. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093272>
- Cariás, A., Naira, D., Simons P., V. & Barrientos, J.C. (2020). Consumo de comida chatarra en escolares. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 40(2), 32-38. <https://doi.org/10.12873/402carias>
- Çetinkaya, S., & Sert, H. (2021). Comportamentos de estilo de vida saudável de estudantes universitários e fatores relacionados. *Acta Paulista de Enfermagem*, 34. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021ao02942>
- Chales-Aoun, A., & Merino Escobar, J. (2019). ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CHILENOS. *Ciencia y enfermería*, 25, 16. Epub 28 de diciembre de 2019. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>
- Concha-Cisternas, Y., Guzmán-Muñoz, E., Valdés-Badilla, P., Lira-Cea, C., Petermann, F., & Celis-Morales, C. (2018). Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios. *Revista médica de Chile*, 146(8), 840-849. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872018000800840>
- Contreras, L., Cid, F., & 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>
- Durán, S., Crovetto, M., Espinoza, V., Mena, F., Oñate, G., Fernández, M., Coñuecar, S., Guerra, Á., & Valladares, M. (2017). Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: Estudio multicéntrico. *Revista Medica de Chile*, 145(11), 1403-1411. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403>
- Durán-Agüero, S., Fernández-Godoy, E., Fehrmann-Rosas, P., Delgado-Sánchez, C., Quintana-Muñoz, C., Yunge-

- Hidalgo, W., Hidalgo-Fernández, A., & Fuentes-Fuentes, J. (2016). Menos horas de sueño asociado con sobrepeso y obesidad en estudiantes de nutrición de una universidad chilena [Fewer hours of sleep associated with increased body weight in Chilean university nutrition students]. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 33(2), 264–268.
- Eather, N., Riley, N., Miller, A., Smith, V., Poole, A., Vincze, L., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2019). Efficacy and feasibility of HIIT training for university students: The Uni-HIIT RCT. *Journal of science and medicine in sport*, 22(5), 596–601. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.11.016>
- Escobar-Pérez, J. & Cuervo-Martínez, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: Una aproximación a su utilización. *Avances en medición*, 6, 27-36
- García-López, S., & Navarro-Bravo, B. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 10(3), 170-178. Recuperado en 18 de febrero de 2024, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2017000300170&lng=es&tlng=es.
- Garrido-Méndez, A. (2014). *La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación Primaria de la Universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la Educación Física vivida en la ESO en su futura acción docente*. Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona. <http://hdl.handle.net/10803/283813>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: McGraw Hill Education.
- Isaksen, I. M., & Dankel, S. N. (2023). Ultra-processed food consumption and cancer risk: A systematic review and meta-analysis. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 42(6), 919–928. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2023.03.018>
- Islam, H., Gibala, M. J., & Little, J. P. (2022). Exercise Snacks: A Novel Strategy to Improve Cardiometabolic Health. *Exercise and sport sciences reviews*, 50(1), 31–37. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000275>
- Lange, I., & Vio, F. (2006). Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior. Santiago: Andros Limitada. Disponible en: <http://www7.uc.cl/ucsaludable/img/guiaUSal.pdf>
- Manzini, J. (2000). Declaración de Helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. *Acta Bioethica*, 6(2), 321-334. <https://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2000000200010>
- Mondaca, M., Mascheroni, M., & Rojas, R. (2020). Nivel de actividad física y carga académica en estudiantes universitarios de carreras de la salud. *Revista Confluencia*, 2(1), 47-51. <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/500>
- Olivares, S., Lera, L., & Bustos, N. (2008). Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 35(1), 25-35. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182008000100004>
- Rodríguez-Rodríguez, F., Palma, L., Romo B., Escobar B., Aragón G., Espinoza O., McMillan L., & Gálvez, C. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 447–455. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6230>
- Rodríguez-Rodríguez, F., Cristi-Montero, C., Villa-González, E., Solís-Urra, P., & Chillón, P. (2018). Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. *Revista Médica de Chile*, 146(4), 442–450. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872018000400442>
- Sánchez-Ojeda, M. A., & Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Seguel P., F., Santander M., G., & Ramos S., M. L. (2012). Consumo de drogas y factores demográficos asociados en estudiantes de primer año de una universidad chilena. *Acta Paulista de Enfermagem*, 25(2), 33-39. ISSN: 0103-2100. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=307026829010>
- Suardiaz Muro, M., Morante Ruiz, M., Ortega Moreno, M., Ruiz, M. A., Martín Plasencia, P., & Vela Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 71(02), 43. <https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>
- Parra-Saldías, M., Castro-Piñero, J., Castillo-Paredes, A., Palma Leal, X., Díaz Martínez, X., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2018). Active Commuting Behaviours from High School to University in Chile: A Retrospective Study. *International journal of environmental research and public health*, 16(1), 53. <https://doi.org/10.3390/ijerph16010053>
- Pérez, D., Requena, C., & Zubiaur, M. (2005). Evolución de Motivaciones, Actitudes y Hábitos de los Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 14, 65-79. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274220886005>
- Puerta, K., De La Rosa, R., & Ramos, A. (2019). Niveles de

- actividad física y su relación entre la distribución por sexo y programa académico en una universidad. *MHSalud*, 16(2), 46-57. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.16-2.4>
- Yañez, A. (2012). *Estilo de vida y jóvenes universitarios. Su relación con factores personales, familiares y sociales*. Tesis de Magister, Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Concepción, Chile.
- Valenzuela Contreras, L., Maureira Cid, F., & Hidalgo Kawada, F. (2020). Hábitos de vida saludable en la formación inicial de profesores de pedagogía de una universidad de Santiago de Chile. *Retos*, 38, 276–281. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73894>
- Vera, V., Crovetto, M., Valladares, M., Oñate, G., Fernández, M., Espinoza, V., Mena, F. & Agüero, S. (2019). Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(4), 436-442. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400436>
- Wallace, D. D., Boynton, M. H., & Lytle, L. A. (2017). Multilevel analysis exploring the links between stress, depression, and sleep problems among two-year college students. *Journal of American College Health*, 65(3), 187–196. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1269111>
- Zapata-Ospina, J.P., Patiño-Lugo, D., Vélez, C., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., Pérez-Gutiérrez, A.M., Ramírez-Pérez, P., Vélez-Marín, V. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura, *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 199-213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>
- Zielinski, M. R., McKenna, J. T., & McCarley, R. W. (2016). Functions and Mechanisms of Sleep. *AIMS neuroscience*, 3(1), 67–104. <https://doi.org/10.3934/Neuroscience.2016.1.67>

Datos de los/as autores/as:

Alex Garrido Méndez	agarrido@ucsc.cl	Autor/a
Carlos Matus Castillo	cmatus@ucsc.cl	Autor/a
Catalina Pereira Araneda	cpereira@educfisica.ucsc.cl	Autor/a
Pablo Luna Villouta	pabloluna@udec.cl	Autor/a
Rafael Zapata Lamana	zapatalamanar@gmail.com	Autor/a
Oscar Andrades Ramírez	oandrades@udla.cl	Autor/a
Carol Flores Rivera	carolfloresrivera@gmail.com	Autor/a
Rodrigo Carrillo Monsalve	rodrigocm1904@gmail.com	Autor/a
Carlos Celis Morales	carlos.celis@glasgow.ac.uk	Autor/a