

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: HÁBITO DE ALIMENTACIÓN- ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES

*OLIVEROS MARTINEZ NAYIB, BICENTY ÁNGELA
Y CARABALLO GILMA*

RESUMEN

Objetivo: Describir los comportamientos que hacen parte de los estilos de vida en los estudiantes de II semestre de Enfermería de la Fundación Universitaria del Área Andina.

Materiales y Métodos: El tipo de estudio fue de corte transversal en una población de estudiantes de II semestre del programa de Enfermería en el segundo periodo del 2015. Los criterios de inclusión fueron: estar matriculado en la modalidad presencial, ser hombre o mujer en edades entre los 16 y 31 años y como criterios de exclusión: no estar matriculado, no encontrarse en el momento de la aplicación del instrumento. La muestra fue conformada por aquellos que cumplieron con los criterios de selección. Para determinar el comportamiento de los estilos de vida se utilizó el cuestionario estilos de Vida (Arrivillaga, Salazar y Gómez) **Resultados:** El grupo de muestra estuvo conformado 25 estudiantes, de los cuales el 12% fueron hombres y el 88% fueron mujeres, el promedio de edad fue 22 a 27 años con un porcentaje de 48% de toda la población. Le sigue en edad entre 17 y 21 años. Las categorías más relevantes fueron, condición de actividad física y deporte (n= 20) nunca realizan ejercicio para mantener tranquilidad, algunas veces hace ejercicio o deporte un (n = 17) y los estudiantes que nunca practica programas de ejercicio físico un (n=17). Los resultados muestran un predominio de prácticas saludables en todas las dimensiones, con excepción de ejercicio y actividad física y alta satisfacción con el estilo de vida y el estado general de salud. Hubo coherencia entre el nivel de satisfacción con el tipo de prácticas realizadas, y esta relación fue analizada siguiendo los lineamientos del modelo de etapas de cambio.

Palabras clave: estilo de vida saludable, actividad física, hábitos de alimentación, estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

1. Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., & García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123-132.
2. Becerra-Bulla, Fabiola, Pinzón-Villate, Gloria, & Vargas-Zárate, Melier. (2015). Practicas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(3), 457-463. Retrieved March 24, 2016, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012000112015000300013&lng=en&tlng=pt.10.15446/revfacmed.v63n3.48516.
3. Kokkinos, P. (2012). Physical activity, health benefits, and mortality risk. *ISRN cardiology*, 2012. Office of Disease Prevention and Health Promotion. Disponible <http://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter2.aspx>
4. Ministerio de Salud. Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas. 2016. Disponible en <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>
5. Ministerio de Salud. Mantenga un peso saludable. Disponible en <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Mantenga-un-peso-saludable.aspx>
6. Leiva O, Ana María, Martínez S, María Adela, & Celis-Morales, Carlos. (2015). Effects of an intervention to reduce cardiovascular risk factors in university students. *Revista médica de Chile*, 143(8), 971-978. Recuperado en 24 de marzo de 2016, [dehttp://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003498872015000800002&lng=es&tlng=en.10.4067/S0034-98872015000800002](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003498872015000800002&lng=es&tlng=en.10.4067/S0034-98872015000800002).
7. Piña Rodríguez, Bernardo Ulises; Mendoza-Macías, Claudia Leticia; Padilla-Vaca, Felipe; Durán Castro, Eduardo; Alvarado Gómez, Alejandra Karina; Deveze Álvarez, Martha Alicia; (2015). Evaluación de hábitos de salud e identificación de factores de riesgo en estudiantes de la División de Ciencias Naturales y Exactas (DCNE), unidad

Noria Alta, Universidad de Guanajuato, México. Acta Universitaria, Julio-Sin mes, 68-75.

8. Rizo-Baeza, M. M., González-Brauer, N. G., & Cortés, E. (2014). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 29(1), 153-157.
9. Laguado Jaimes, Elveny; Gómez Díaz, Martha Patricia; (2014). ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, Enero-Junio, 68-83.
10. Moreno Collazos, J. E., Cruz Bermúdez, H. F., & Angarita Fonseca, A. (2014). Evaluación de razones de prevalencia para sedentarismo y factores de riesgo en un grupo de estudiantes universitarios. Chía – Colombia. Vol 13 nº 2. Recuperado de: <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/172951>
11. Moreno Collazos Jorge Enrique , Cruz Bermudez Harold Fabian, Angarita Fonseca Adriana (2014). Evaluación de razones de prevalencia para sedentarismo y factores de riesgo en un grupo de estudiantes universitarios: Chía-Colombia. *Enfermería Global*, 13(34), 114-122. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v13n34/clinica5.pdf>
12. Coral, Rosa del Carmen, & Vargas, Luz Dalila. (2014). ESTRATEGIAS QUE PROMUEVEN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. *Revista U.D.C.* Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v17n1/v17n1a05.pdf>
13. Duarte-Cuervo, C. Y., Ramos-Caballero, D. M., Latorre-Guapo, Á. C., & González-Robayo, P. N. (2015). Factors related to students' eating practices in three universities in Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 17(6), 1-1.
14. Coria, Marianela Denegri, Jara, Constanza García, Rivera, Nicolle González, Calderón, Ligia Orellana, Maldonado, José Sepúlveda, & Morales, Berta Schnettler. (2014). Bienestar subjetivo y satisfacción con la alimentación en estudiantes universitarios del sur de Chile: un estudio cualitativo. *Summa psicológica UST (En línea)*, 11(1), 51-63. Recuperado em 08 de abril de 2016, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-448x2014000100005&lng=pt&tlng=es.

15. Rodríguez-Gázquez María de los ángeles, Chaparro-Hernandez Sara; González-López José Rafael (2016). Lifestyles of nursing students from a Colombian public university. *Investigación y Educación en Enfermería*, 34(1). Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072016000100011

16. Díaz Cárdenas, Shyrley, González Martínez, Farith, & Arrieta Vergara, Katherine. (2014). Niveles de actividad física asociados a factores sociodemográficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, 30(3), 405-417. Retrieved April 08, 2016, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012055522014000300014&lng=en&tlng=pt.

EL ARTÍCULO COMPLETO SE PUBLICARÁ
PRÓXIMAMENTE